

Валерий Борзов. 10 секунд – целая жизнь

Глава 1. Вступление

Огромен овал стадиона. Десятки тысяч людей, собравшихся сюда со всех концов земли, разноцветье разноязыких плакатов, транспарантов и флагов, многочисленные треноги телекамер, вознесенные над толпой...

Еще раз окидываю взглядом трибуны, новые грандиозные электронные табло, красноватую дорожку, окаймляющую зелень поля, несмотря на недавнюю реконструкцию, все здесь знакомо. И в то же время я чувствую что-то необычное.

Все понятно! Ведь я привык смотреть на стадион снизу, оттуда, с линии старта. А сейчас сижу почти на самом верху центральной трибуны. Не мудрено, что глаз не привык к такому необычному ракурсу.

А вот это ощущение уже знакомо. Словно на уходящей волне радиоприемника, затихает шум на трибунах. Еще слышны выкрики отдельных болельщиков, кто-то пытается играть на трубе и даже на волынке, но внимание и тишина уже овладевают огромной толпой. Из прохода в сопровождении судьи выходят восемь спортсменов. Восемь финалистов в беге на 100 м. Восемь соискателей золотой медали XXII Олимпийских игр.

Пока спортсмены медленно, даже как-то плавно, словно боясь расплескать бушующую в них энергию, идут к старту, я невольно вспоминаю, с кем из них мне приходилось встречаться на дорожке.

Болгарин Петар Петров - старый знакомый по олимпийскому финалу Монреаля. Мы оба радовались тогда: я - "бронзе" на своей второй Олимпиаде, а он - тому, что впервые попал в восьмерку лучших спринтеров мира. Сейчас, судя по предварительным забегам, Петар настроен на борьбу за медаль. Впрочем, такую же цель преследуют и остальные...

Поляк Мариан Воронин. И с ним меня сводила судьба на Монреальской олимпиаде. Правда, только в полуфинале, в финал он не пробился. Вообще, Мариан, по-моему, ни разу у меня не выигрывал, И последняя встреча - в Праге на чемпионате Европы 1978 г. - для него самая обидная. Именно я "выбил" тогда его из финала...

Еще один "пражский знакомый" - Аллан Уэллс. Да, ведь он из Шотландии, вот в чью честь играет волынка! Тогда в Праге он был новичком в большом спринте, в сейчас может стать и чемпионом...

Вслед за Уэллсом идут два кубинца - Освальдо Лара и Сильвио Леонард. Наконец-то Леонард в олимпийском финале! Сколько помню, ему все время не везло на крупных состязаниях и в олимпийских стартах - преследовали травмы. Сумеет ли он сегодня использовать свой олимпийский шанс?..

Француза Панзо я почти не знаю. Три года назад он стал чемпионом Европы среди юниоров и сейчас, наверное, как Петров в Монреале, доволен уже тем, что попал в финал. Его время еще впереди...

Двое наших в финале - Саша Аксинин и Владимир Муравьев. Считать, сколько раз с Аксининым бегал, - собьешься, а Володя - молодой спринтер. Я его как следует не помню. Но болеть буду за них двоих, это уж точно! Нас в 1972 г. в Мюнхене тоже двое было в финале - я и Саша Корнелюк, Теперь это уже традицией стало - советские спринтеры в олимпийском финале...

Спортсмены расставили стартовые колодки, разделись и ждут команды стартера. Эти секунды самые томительные: скорее бы уж старт! Кто же станет чемпионом?

Конечно, группа лидеров определилась еще до Олимпиады в целой серии национальных и международных соревнований. К счастью (так бывает далеко не всегда), все они сумели избежать травм и всяких других неприятных случайностей и благополучно добрались до финала. Весь вопрос теперь в том, кто из них лучше реализует свой шанс. Интересно, что жребий развел двух фаворитов - Леонарда и Уэллса по крайним - первой и восьмой - дорожкам. Трудновато им будет следить друг за другом: попробуйте увидеть соперника, который бежит вровень с вами слева на расстоянии 8 метров да еще при скорости более 11 метров в секунду!

Старт! Впереди спринтер в красной майке. Саша Аксинин. Вот так же всегда уходил от соперников на первых метрах дистанции его тезка - Саша Корнелюк. Хороший старт характерен для бегунов невысокого роста. Рядом с Аксининым бежит Леонард. Вот он выходит вперед 50... 60... 70... 80 м - Леонард впереди. 90 м - Леонард впереди. Еще одно усилие - и сбудется мечта кубинского спортсмена... По восьмой дорожке мощно рвется Аллан Уэллс. На последних 5 метрах, как говорят спортсмены - в "клетках", Аллан достает Леонарда, и финишный створ они пересекают вместе. Петров - третий, это ясно, а дальше набегают стена из четырех бегунов, и в ней оба наших спринтера. Последним - француз Панзо. Но кто же первый, кто олимпийский чемпион?

Иногда в равном беге спортсмены все же чувствуют, кто победил. Но по тому, как, не глядя друг на друга, стоят Леонард и Уэллс, я понимаю, что ни один из них не уверен в успехе. А что фотокорреспонденты? Обычно им, стоящим у финиша, виднее, и они порой быстрее судей определяют победителя. Отсюда, с трибуны, я вижу, что корреспонденты разделились на две группы: одни окружили кубинца, а другие - их, правда, побольше - охотятся за Уэллсом. Представляю, с какой тщательностью с помощью фотофиниша определяют победителя судьи. Счет в современном спринте идет уже не на метры, а на сантиметры. И вот на табло вспыхивает надпись:

1. Уэллс Аллан (Великобритания)	10,25
2. Леонард Сильвио (Куба)	10,25
3. Петров Петар (НРБ)	10,39
4. Аксинин Александр (СССР)	10,42
5. Лара Освальдо (Куба)	10,43
6. Муравьев Владимир (СССР)	10,44
7. Воронин Мариан (ПНР)	10,46
8. Панзо Херманн (Франция)	10,49

Между первым и восьмым результатами разница в 0,24 сек!.. Два первых призера показали одинаковое время, а это значит, что Уэллс выиграл у Леонарда всего 5-6 см, которые и разделили "золоте" и "серебро" Олимпиады. Уэллс - чемпион XXII Игр в беге на 100 м. Удача вновь - в который уже раз! - отвернулась от кубинца...

Спортсмены и судьи скрываются под трибунами, чтобы подготовиться к церемониалу награждения. Я отрываю глаза от беговой дорожки и только тут замечаю, что сижу подавшись вперед, как будто финишировал сам, что пульс у меня учащен и ладони стали слегка влажными. Спринт все еще волнует меня. А ведь прошел ровно год с того дня, как я закончил свою спортивную жизнь именно здесь, на этой самой дорожке Центрального стадиона имени В. И. Ленина.

Серьезно занимаясь спортом в течение ряда лет, человек получает редкую возможность, пожалуй как ни в одном другом виде деятельности, прожить еще одну жизнь. Начиная регулярно тренироваться и выступать в состязаниях, он словно заново рождается как спортсмен-новичок, потом последовательно проходит стадии становления, развития, возмужания. Достигает зрелости и, в конце концов, как это ни печально, "умирает" в спорте, заканчивая период активных выступлений в соревнованиях.

Путь этот типичен и для тех, кто потом долгие годы не порывает со спортом, становясь тренером или спортивным организатором. Спортсмен и тренер - люди разные по самому характеру деятельности. Далек не все выдающиеся спортсмены могут стать тренерами. Мне даже кажется, что чем скорее в тренере "умрет" спортсмен, тем быстрее он сможет стать педагогом, наставником своих юных воспитанников.

У одних спортивная жизнь случается короткой и занимает лишь несколько, как говорят спортсмены, сезонов. У других длится несколько десятилетий. Смее предположить, что анализ этой жизни может сослужить добрую службу не только самому спортсмену, человеку, как правило, молодому, но и другим людям. Ведь за годы занятий спортом каждый большой атлет становится обладателем поистине уникального опыта в самых различных аспектах подготовки - физической, тактической, технической, психологической. И опыт этот в огромном

большинстве случаев остается втуне. В этом отношении могу сослаться на собственный пример. Когда, будучи уже не новичком, а мастером спорта, я попытался найти в отечественной спортивной литературе хотя бы крупицы опыта советских спринтеров старшего поколения, то почти ничего не обнаружил. А ведь в истории советского спринта были Николай Каракулов, Владимир Сухарев, Борис Токарев, Леван Санадзе, Леонид Бартенев, Лев Каляев, Юрий Коновалов, Гусман Косанов, Эдвин Озолин. Я назвал не просто сильных спринтеров, а чемпионов Европы и серебряных призеров Олимпиад в Хельсинки, Мельбурне и Риме!

Как они тренировались? Как стали большими спортсменами? Как постигали сложную науку спринтерского бега? В любом виде деятельности работа пойдет успешнее, если будет обобщен и проанализирован весь прошлый опыт, опыт успехов и ошибок.



Это и есть спринт!

Когда я стал спортсменом?

Разумеется, дата моего рождения, записанная в паспорте, - 20 октября 1949 г. - не имеет никакого отношения к дате рождения Борзова-спринтера. Мне вряд ли сейчас удастся вспомнить отчетливо тот момент, когда я стал спортсменом. Образно говоря, мое спортивное рождение как бы смазано во времени. Возможно, это произошло в Севастополе в 1963 г, во время соревнований по пионерскому четырехборью, где я завоевал первенство и получил первую свою медаль.

А может быть, логичнее считать днем моего спортивного рождения первую тренировку в детской спортивной школе Новой Каховки? Это было несколько раньше севастопольских состязаний в 1962 г, - после того как тренер Борис Иванович Войтас нашел меня на уроке физкультуры и пригласил в свою группу спортсменов.

Поэтому, наверное, будет правильным сказать, что рождался я как спортсмен не одномоментно, а на протяжении примерно полутора-двух лет. В течение этого времени я пропускал тренировки по легкой атлетике (играл в футбол или хоккей), потом снова возвращался к Войтасу как блудный сын. Это касается спорта вообще. А вот спринтером я стал, должно быть, в тот день, когда выиграл первые соревнования - это было на первенстве города - и получил первый в жизни приз: спортивную сумку. Дело, конечно, не в призе, а в том, что я одержал верх над своими сверстниками. Радость победы - это первый симптом того, что человек готов к совершенствованию в данном виде. Испытав это чувство, он не уйдет из спорта.

Что же касается даты моего ухода из спорта, то ее я помню очень хорошо. Это произошло 24 июля 1979 г. в Москве во время четвертьфинального забега на 200 м на VII Спартакиаде народов СССР. Я пришел на финиш пятым, не попал в следующий круг соревнований и решил: хватит. Позже я остановлюсь на причинах такого решения подробнее, а сейчас скажу только, что моя вторая жизнь - жизнь в спорте продолжалась довольно долго - почти 18 лет.

Эта книга не является моей спортивной биографией. Мне хочется рассказать здесь главным образом о том, какое место занимает спорт в нашей жизни, как формирует он нас, и не только физически, но и нравственно. Я думаю, что имею право поделиться с легкоатлетами своим опытом спортивной подготовки и выступлений в соревнованиях самого различного ранга. Специалисты спринта, возможно, заинтересуются той системой тренировки, которая позволила мне стать олимпийским чемпионом. И еще я очень хочу отдать должное двум людям, которые руководили мной в течение всей моей спортивной жизни, - моим тренерам Борису Ивановичу Войтасу и Валентину Васильевичу Петровскому. И, конечно, в этой книге будет очень часто встречаться слово "спринт" и много будет сказано о спринте - беге на короткие дистанции. О беге, в котором, вопреки известной фразе из песни "мгновения спрессованы в года", наоборот, года, месяцы, дни спрессованы в 10 секунд.

Глава 2. До старта четыре года...

В конце лета 1968 г. легкоатлетическая сборная команда юниоров страны должна была выступить в Лейпциге на II Европейских играх. Не секрет, что создать сборную юниоров порой значительно труднее, чем сборную взрослых спортсменов - еще нет такого большого различия

в результатах, нет таких ярких лидеров, как у зрелых атлетов, и, естественно, отобрать лучших из большой массы нелегко.

И в беге на короткие дистанции у нас в ту пору было несколько равных по силам спринтеров. Поэтому вначале проводились отборочные соревнования. Одно место в команде было практически заранее отдано Саше Корнелюку, воспитаннику бакинского тренера Афгана Сафарова, а за другое предстояло бороться мне, моему тезке москвичу Валерию Бобышеву и Сергею Коровину из Белоруссии. Прикидку я выиграл, показав в беге на 100 м свои уже привычные 10,5 сек. И остался на предсоревновательном сборе, где подготовкой спринтеров руководила Зоя Евсеевна Петрова.

В свое время, в начале пятидесятых годов, Зоя Евсеевна сама была спринтером, выступала в беге на 400 м, дважды выигрывала чемпионаты СССР и устанавливала всесоюзные рекорды. Говорили, что характер у нее нелегкий, крутой. Не знаю, сколько в этом правды, но мне ни тогда, ни после не приходилось видеть тренера, который бы так заботился о своих подопечных. А уж для своей лучшей в то время ученицы Нади Бесфамильной Зоя Евсеевна и вовсе была второй матерью.

Руководя подготовкой "чужих" спортсменов на тренировочных сборах, Петрова проявляла редкую чуткость и такт. Явление это не такое уж частое. За долгую жизнь в спорте мне пришлось повидать немало тренеров, которые, как только к ним попадали другие ученики, стремились навязать свое понимание техники бега и свои взгляды на методику тренировки. Зоя Евсеевна, зная, что на сборах я тренируюсь по планам, которые мы составляли с моим тренером Валентином Васильевичем Петровским, лишь контролировала занятия, не вмешиваясь в сам ход тренировочного процесса.

Правда, вне тренировок и мне довелось испытать на себе ее заботу, что связано с одних курьезом. По своим габаритам я уже тогда отличался от многих спринтеров: при росте 183 см я весил не так уж мало - 78 кг. И Зоя Евсеевна решила, что у меня многовато лишнего веса. Во время завтраков, обедов и ужинов она как бы невзначай оказывалась около нашего стола и начинала борьбу с моим весом - следила, чтобы я не съел лишнего куска, не выпил лишнего стакана компота. А я на аппетит никогда не жаловался, чувствовал себя отлично и совсем не понимал, почему спринтер должен быть похожим на дистрофика... Но вообще-то это не больше чем забавное воспоминание, и наши отношения с Петровой складывались вполне нормально.

Что же касается таких тренеров, которые, даже не заглядывая в мой дневник, предлагали свою методику подготовки, то именно они послужили причиной того, что мне порой приходилось избегать выездов на сборы без своего тренера.

Соревнования в Лейпциге состоялись 23-25 августа 1968 г. Для меня они сложились очень удачно. В беге на 100 м я установил личный рекорд - 10,4 сек., в беге на 200 м повторил свое лучшее достижение - 21,0 и завоевал третью золотую медаль вместе с товарищами в эстафете 4X100 м. Да и вся наша команда выступила успешно, оказавшись на голову сильнее соперников. Но, пожалуй, самой большой сенсацией стало выступление самой молодой участницы - Людды Жарковой (любители легкой атлетики наших дней знают ее больше под фамилией Маслакова - на Московской олимпиаде она стала серебряным призером в эстафетном беге). Тогда Люде было всего 16 лет и она тоже завоевала 3 золотые медали в спринте. Причем результаты ее были такими, что сразу после Лейпцига спортсменку включили в состав советской олимпийской команды, которая должна была вскоре вылететь в Мехико для участия в Играх XIX Олимпиады.

Думал ли я в то время об Олимпиаде? Еще в начале лета, готовясь к сезону 1968 г., мой тренер Петровский обсуждал такую возможность и считал, что при известном форсировании специальной спринтерской подготовки я имею шансы войти в олимпийскую команду. Но при этом замечал, что никаких иллюзий относительно успешного выступления в Мехико нет и быть не может. Перспектива же получения лишних "шишек" нас не прельщала. Поэтому вся подготовка в сезоне как раз и строилась с задачей успешного выступления на юниорских играх в Лейпциге.

Действительность, как известно, подтвердила правильность предвидений тренера. В Мехико достижения в спринте были как никогда высоки. Напомню, что в беге на 100 м американец Джим Хайнс установил мировой рекорд - 9,95 сек., который не побит до сих пор, хотя минуло уже 13 лет, а на 200-метровой дистанции Томми Смит, негритянский бегун, тоже установил мировое достижение - 19,83 сек., которое было побито лишь в 1979 г. итальянцем Пьетро Меннеа и тоже в высокогорном Мехико. Причем высокие результаты в Мексике показывали не только лидеры. Так что мне с моими 10,4-10,5 сек. там было делать нечего...

После выступления в Лейпциге я чувствовал, что могу пробежать и быстрее. Дело в том, что еще в июне у меня была небольшая травма и в форму я вошел несколько позже обычного. К счастью, спортивный сезон еще продолжался, и 26 сентября я выступил в Одессе в беге на 100 м. Соревнования были личными, и я вышел на старт не отягощенный ответственностью. На

финише секундомеры (в то время электронный хронометраж был еще большой редкостью) зафиксировали 10,2 сек. После этого бега Валентин Васильевич в обычной своей осторожной манере начал разговор о планомерной подготовке в XX Олимпийских играх, которые должны были состояться в 1972 г. в Мюнхене. До них оставалось ровно 4 года.

Почему я начал свое повествование именно с 1968 г.? Мне кажется, и, очевидно, это на самом деле так, что в том году моя спортивная жизнь качественно менялась. Я находился, если можно выразиться, на перевале. Заканчивалась спортивная юность, и наступала пора возмужания. В том году я перешагнул возрастную границу: в будущем мне предстояло мериться силами уже не с юношами и юниорами, а со взрослыми спортсменами. Уровень моих результатов - 10,2 и 21,0 сек. в беге на 100 и 200 м, - весьма высокий для юниора, еще не позволял рассчитывать на успех в крупнейших всесоюзных и международных соревнованиях со взрослыми атлетами. Нужно было намечать новые ориентиры и вместе с тем психологически настраиваться на достижение новых рубежей, чтобы быть готовым к штурму олимпийской вершины.

Был ли я внутренне готов к этому новому этапу в своей жизни?

Часто приходится читать и слышать о том, что спортсмен имярек пришел в спорт увлеченный идеей стать олимпийским чемпионом и каждый его шаг направлялся этой высокой целью. По правде говоря, сам я всегда сомневался в такой возможности. То, что пример какого-либо олимпийского чемпиона может привлечь в спорт юношу или девушку, - это не вызывает споров. Но вот то, что они, начав тренироваться и выступать в соревнованиях, денно и ночью мечтают об олимпийских лаврах, - сомнительно. Возможно, бывает и так, но у меня цели намечались постепенно, так сказать поэтапно, по мере достижения определенных результатов или нормативов.

В одной восточной байке говорится об ишаке. Чтобы заставить его тронуться с места, нужно было сесть на него и повесить перед его носом на удочке морковку. Это было для него своеобразным движителем. То же самое происходило и со мной - мной двигал постоянно растущий аппетит к результатам.

Вначале меня устраивал результат 12,0 в беге на 100 м. Потом, учитывая растущую в тренировках скорость, я понял, что могу рассчитывать уже на рубеж 11 сек. И к этому уровню стремился. Достигнув его, закрепился на этом рубеже. Постепенно все более реальным представлялся новый предел - 0,5. Передо мной постоянно висела эта морковка, за которой я гнался. Могут спросить: а как же нормативы, титулы, звания? Разве они не были теми ориентирами, которых стремится достигнуть спортсмен?

Мои тренеры Борис Иванович Войтас и Валентин Васильевич Петровский почти всегда ставили передо мной задачу достижения определенного результата, причем такого, к которому я, по их мнению, был готов. В зависимости от этого планировалось и место в соревнованиях. Рассуждение тренеров было примерно таким: "Судя по тренировочным результатам в беге на 30, 60 и 150 метров, ты готов показать в беге на 100 метров результат 11 секунд. Учитывая ранг соревнований и уровень достижений соперников, этого будет достаточно, чтобы быть призером". Случалось, что, показав планируемый результат, я не попадал в призовую тройку. Но никогда при этом не слышал слов упрека. Главным был именно результат.

И поскольку такой подход наметился с первых моих шагов в спорте, то я и сам привык, готовясь к соревнованиям и мечтая о завоевании, например, титула чемпиона Европы, идти от результата, обеспечивающего решение этой задачи. Дело в том, что в отличие от несколько абстрактного понятия "победа" понятие "результат" всегда конкретно. У каждого результата есть также свои конкретные составляющие, которые не только осязаемы, но и подвергаются тренировочному воздействию.

Позже, когда я познал многие секреты спринтерского бега, понятие "результат" стало еще более дробным. Готовясь, например, к олимпийскому бегу в Мюнхене и считая, что победу может принести результат порядка 10,05-10,15 сек. (в то время на крупнейших соревнованиях уже был электронный хронометраж с точностью до 0,01 сек.), я выделял из всего механизма спринтерского бега те ведущие моменты, которые могли обеспечить такой результат. Вот эти моменты: способность к ускорению движения бедер, быстрота их сведения в беге, частота смены ног в беговом шаге, мощность отталкивания, эластичность движений, способность поддерживать высокую частоту движений при довольно широком шаге, способность плавно выйти из стартового наклона.

По импульсам обратной связи, вырабатываемым у каждого высококлассного спортсмена, я в последних тренировках мог ощущать, что эти составляющие способны обеспечить требуемый результат, соответствующий рангу победы. Иными словами, если мне как спортсмену, механизму, реализующему определенную задачу, поставлена цель показать конкретный результат, то я эту задачу должен был разложить на мельчайшие элементы, детали и затем в тренировках отшлифовать эти детали до необходимой кондиции. Собственно говоря, наряду с

улучшением чисто физических качеств этой шлифовке и был посвящен весь многолетний тренировочный процесс.

Конечно, я далеко не сразу научился этой премудрости - раскладывать внешне простые движения бега на такие детали. И мне вначале бег представлялся простым и естественным, когда я начинал заниматься у Бориса Ивановича Войтаса, в его группе, летом 1962 г. ...

Сейчас Борис Иванович живет и работает в Риге. А в то время он был тренером детской спортивной школы в Новой Каховке. Он трудится все эти годы в легкой атлетике, но я бы сказал о нем так: Войтас - специалист по работе с детьми. Легкой атлетике повезло, что Борис Иванович избрал своей специализацией именно ее. Я убежден, что он плодотворно работал бы в любом виде спорта, и именно в качестве детского тренера. Дело не только в том, что он умел найти контакт с ребятами, заинтересовать их занятиями. Он умел заложить в каждом ученике такую базу, такой фундамент самых разных физических качеств, что его воспитанники могли потом с успехом выступать в самых различных видах спорта, а не только в легкой атлетике.



Борис Иванович Войтас

В основе его занятий лежал игровой метод. А чем, как не игрой, можно увлечь любого мальчишку?! Уже позже я узнал, что Войтас использовал игру не только как средство начальной физической подготовки, с помощью которого дети могли выполнить очень большой объем работы не уставая. В игре, как правило, ребята теряют контроль над своими эмоциями и действиями, и здесь с особой яркостью проявляются и темперамент, и характер. Как говорится, в игре сразу видно кто чего стоит. Кто ленив, а кто работяга. Кто отважен и смел, а кто трусоват.

Вторым направлением в работе Бориса Ивановича была необычайная разносторонность, разноплановость занятий. Сюда входили и долгая, не менее часа длящаяся, разминка, в которой выполняли массу различных упражнений на силу, гибкость, ловкость и даже сообразительность, и тренировки почти по всем видам легкой атлетики. Я, например, помню, часто прыгал с шестом, метал диск, тренировался в барьерном беге. Мы становились в группе Войтаса легкоатлетами в самом широком смысле этого слова. Я уж не говорю о том, как много занимались гимнастикой и акробатикой. Словом, получали ту самую "школу движений", на отсутствие которой так часто жалуются даже тренеры сборной команды СССР, когда к ним приходят спортсмены, имеющие высокие результаты, но не владеющие подчас даже элементарными навыками в других упражнениях, кроме основного. А не владея широким арсеналом движений (а следовательно, и не ощущая их), очень трудно бывает исправлять ошибки в технике или выучить какой-либо новый элемент. Попробуйте представить себе пианиста, не умеющего в совершенстве играть гаммы! Невозможно. А в спорте такое явление встречается довольно часто. Так вот Войтас начинал именно с гамм.

При этом Борис Иванович во многом был новатором, ищущим педагогом. Он одним из первых, по примеру львовского тренера Д. И. Оббариуса, начал применять с детьми бег по наклонной дорожке. Меня, например, нужно было научить правильным навыкам быстрого бега. А как этому научить, если я вообще не умею бегать быстро, сил не хватает? Вот тут и приходит на помощь наклонная дорожка. Юный спортсмен на ней развивает скорость, которая в обычных условиях ему пока не под силу, и одновременно получает правильные технические навыки. Интересно, что через 10 лет после своих первых занятий с Войтасом я использовал этот прием при подготовке к Олимпийским играм в Мюнхене, когда нужно было повисить потолок скорости. Одним из первых Войтас применил в тренировках упражнения с амортизатором, а проще говоря - с резиновым жгутом, которым связывают ноги. Эти упражнения чрезвычайно полезны для активного сведения бедер в беге, а также для развития мышц, поднимающих бедро. Часто можно услышать на тренировках, как тренер кричит новичку: "Выше поднимай бедро, резче, активнее!" Но ведь в беге важно не только поднять бедро, но и вовремя начать его опускать. Вот здесь на помощь и приходит резиновый жгут. А ощутив правильное движение, новичок потом уже может повторить его, ориентируясь на свои ощущения, и в обычном беге, без резины.

Хорошо запомнил я еще одно чрезвычайно ценное упражнение Бориса Ивановича - бег с бумажной трубкой в зубах. С трибун обычно не видно мимики спринтера, но замедленная съемка позволяет увидеть то напряжение, которое искажает порой лицо бегуна. И дело не в том, что это напряжение не эстетично, а в том, что оно неминуемо передается на мышцы шеи и

плечевого пояса и возникает так называемый закрепощенный бег, при котором масса энергии тратится впустую.

Так вот Борис Иванович перед тренировкой склеивал из бумаги небольшие трубочки, с которыми мы должны были бежать на полной скорости, стараясь не измять их. Закончишь бег - и сразу видно, напрягался или нет.

Своеобразно развивал Войтас силу мышц ног. Помимо общеизвестных упражнений со штангой мы использовали различные прыжки на опилочном поле. Даже при очень большом количестве упражнений на таком поле мышцы ног не "забиваются" и не травмируются. Впоследствии, будучи в сборной команде СССР, я нигде не имел такого поля, какое было у нас в Новой Каховке. Силу ног увеличивали мы и бегом по песку и по воде. Готовясь к поступлению в институт, я однажды попробовал присесть со штангой на плечах и, к своему удивлению, одолел 130 кг. И это без больших объемов специальной работы с этим снарядом!

Сейчас много говорят о восстановлении сил спортсменов после объемных тренировок, о витаминизации. А Войтас уже тогда, в 1962 г., регулярно проводил с нами курс витаминизации. Давал нам различные соли, глюконат кальция, глюкозу с витамином С, а весной обязательно поливитамины.

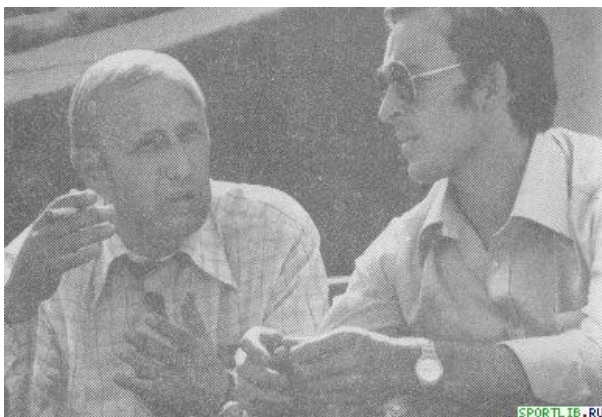
Борис Иванович Войтас тренер весьма эрудированный, выписывал специальную литературу, как отечественную, так и зарубежную, и многие новинки после обдумывания применял в работе со своими учениками. И сегодня, оглядываясь назад, я вижу, какую разнообразную, насыщенную интересными приемами подготовку с богатым арсеналом средств и методов прошел я в те годы.

Но самым главным для меня как для спринтера было то, что без жесткой скоростной работы мне удалось в 1966 г., когда я поступил в институт и начал тренироваться у В. В. Петровского, пробежать 100 м в соревнованиях за 10,5 сек., а 200 м за 22,2 сек. То есть показать такие же результаты, каких добиваются спортсмены после сугубо специализированной подготовки в спринтерском беге.

Разница между мной и такими спортсменами, несмотря на равенство результатов, была огромной. Ведь, занимаясь с юного возраста специализированной спринтерской подготовкой, спортсмены, по сути дела, исчерпали свои основные ресурсы повышения скорости бега, а следовательно, и результатов. Я же в тот период перехода от Войтаса к Петровскому еще, строго говоря, и не был настоящим спринтером. Вся специализированная работа у меня была впереди. Это, кстати, и дало мне возможность после двух лет тренировки у Петровского улучшить в 1968 г. свой результат в беге на 100 м до 10,2 и с оптимизмом смотреть в будущее.

Вообще, должен сказать, что с тренерами мне поразительно повезло. Сочетание Войтас - Петровский было идеальным вариантом своеобразной тренерской бригады. Один - им был Борис Иванович - тренер-селекционер, специалист по работе с детьми, любящий и умеющий закладывать фундамент необходимых качеств. Он работал со мной до уровня кандидата в мастера спорта. Другой - Валентин Васильевич - тренер, способный вести специализированную, узконаправленную подготовку в спорте высших достижений. Жаль только, что таких тренерских бригад у нас пока что мало и рождаются они скорее стихийно, не являясь продуктом системы подготовки спринтеров высокой квалификации.

Повезло мне и в том, что переход от одного тренера к другому произошел безболезненно. Он был заранее запланирован Войтасом. Когда в 1966 г. я поехал на соревнования во Львов, Борис Иванович наказал мне встретиться там с Петровским и договориться о совместной работе.



Валентин Васильевич Петровский

удивление, когда мальчишка, с которым он

Эта встреча запомнилась мне особенно хорошо: она связана с одним забавным недоразумением. Во Львове между предварительным и финальным забегами Валентин Васильевич нашел меня среди участников и познакомился. Мы сказали друг другу несколько слов и разошлись: я пошел к месту старта, а Петровский на трибуну. Очевидно, в соревновательной запарке я толком и не разобрал, о чем шла речь, и даже не запомнил лица человека, с которым разговаривал. После соревнований, когда я выиграл стометровку с результатом 10,5 сек., Валентин Васильевич снова подошел ко мне, чтобы договориться о встрече в Киеве, в институте физкультуры. Представьте себе его

предложение о новой встрече ответил: "Нигде я с вами встречаться не буду. Я уже договорился с тренером Петровским и буду тренироваться только у него!" - "Но ведь Петровский - это я". Тут пришел мой черед удивляться. Интересно, что подумал в тот момент Валентин Васильевич об умственных способностях своего нового ученика.

Но, как бы то ни было, этой встречей заканчивался школьный период, моей жизни в прямом и переносном смысле слова. Заканчивалась и моя четырехлетняя тренировка у Войтаса. И сейчас, по прошествии более 15 лет, я вспоминаю этот жизненный этап с большой теплотой и благодарностью Борису Ивановичу. Это он нашел меня на уроке физкультуры, поверил в мои способности, научил любить спорт и бег на короткие дистанции. Учил спокойно, не торопясь, ненавязчиво, с юмором, порой чего-то не договаривая, оставляя простор для мыслей и фантазии самого ученика.

Весь период работы с Войтасом представляется мне сейчас большой и интересной игрой. Игрой, в которой даже усталость скрашивается чувством удовольствия от сознания, что занимаешься любимым делом, что с каждым днем становишься сильнее, быстрее, лучше, чем был вчера.

На прощание Борис Иванович подарил мне свою фотографию с надписью: "Валерке Борзову, будущему олимпийскому чемпиону в беге на 100 м!" Мне было тогда всего 16 лет, и, каюсь, я не придавал этим словам особого значения. Передо мной открывалась новая большая жизнь в столице Украины, жизнь студенческая и спортивная. И мысли об Олимпиаде если и мелькали иногда в моей голове, то только в форме какой-то далекой мечты.



Ребята нашей группы между собой называли Валентина Васильевича "шефом"

Сейчас-то я понимаю, что Борис Иванович сделал эту надпись с большим смыслом. Просматриваю дневник и вижу: за один только 1966 г. я улучшил свой результат в беге на 100 м от 11,2 до 10,5 сек. Как говорят сейчас специалисты, процент прироста результата был велик, и это давало Войтасу основание считать, что его ученик сможет добиться в спорте многого. А я не думал ни о каких процентах прироста. И уж, конечно, не мог в должной мере оценить благородство и педагогическую мудрость своего первого наставника, который провел меня по дороге спортивной юности, сделал кандидатом в мастера и передал в руки опытного тренера.

В августе 1966 г. я благополучно сдал экзамены в Киевский институт физкультуры, поселился в студенческом общежитии и начал тренироваться у Петровского, который в ту пору работал на кафедре легкой атлетики.

Физически я был подготовлен неплохо. Но теперь меня ожидала совсем другая тренировка - узкоспециализированная тренировка спринтера, тренировка высокой интенсивности, бег на более высоких скоростях. И... начались травмы. Их причины установить было нетрудно. Во-первых, соперники в Киеве в любых соревнованиях оказались посильнее, чем в Новой Каховке, а мне, избалованному успехами в юношеском спорте, уступать не хотелось. Я старался выжать из своих мышц то, чего они пока дать не могли. И мои мышцы отказывались работать в непривычных скоростных режимах. Во-вторых, сам характер тренировочных нагрузок был для меня новым, а я, как говорят спортсмены, не успеваю "отойти" от одного упражнения, переходил к другому. Неотдохнувшие мышцы тут же реагировали, причем довольно болезненно: возникали микротравмы волокон. А в-третьих, и это было, конечно, главным, Валентин Васильевич не знал моего организма так хорошо, как первый тренер.

Конечно, Петровский перед началом нашей работы скрупулезно изучил мои дневники, много раз разговаривал со мной, но такое общение все же не могло заменить совместного опыта. Вот почему, радуя за создание тренерских бригад, я и хочу подчеркнуть, что они должны быть созданы в каждом городе, в каждом спортивном обществе. Иначе говоря, работа каждого юного спринтера с тренером, членом бригады, должна все же проходить на глазах того, кто станет его наставником в будущем. Войтас же и Петровский работали не только в разных спортивных школах, но и в разных городах (я даже до сих пор не знаю, где они познакомились и когда Войтас успел рассказать обо мне Петровскому!). Отсюда и происходили накладки первых месяцев нашей работы, хотя внешне все выглядело не так уж плохо. За мои летние заслуги я был включен в сборную юниоров, которая выступила на I Европейских играх юниоров в Одессе в 1966 г. Правда, выступил я неудачно - в забеге пробежал 100 м за 10,7

сек., а в финале еще хуже - за 10,9 сек. За это прегрешение меня даже не поставили в эстафетную команду. Да и отношение со стороны руководства сборной ко мне изменилось, стало прохладным. Видимо, я не оправдал надежд, которые на меня возлагали...

Я видел, как трудно было тогда Валентину Васильевичу. Ведь он получил неплохой "материал" - кандидата в мастера спорта, и вот вместо улучшения результатов - ухудшение: ученик уже бежит стометровку в соревнованиях не за 10,5, а за 10,9 сек. Уже коллеги смотрят на него с укоризной, и у кого-то готово сорваться: "Испортил талант!"

А сам "талант", по правде говоря, переживал значительно меньше своего учителя. Травмы меня, правда, беспокоили, но к снижению результатов я относился с легкомыслием юности - все будет в порядке, все образуется.

И действительно все начало понемногу образовываться. Нашли мы и метод борьбы с травмами. Петровский увеличил число специальных упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Главным образом это относилось к мышцам задней поверхности бедра и мышцам стопы, на которые резко повысилась беговая нагрузка. Изменились и варианты тренировочных циклов: высокая интенсивность работы компенсировалась достаточным восстановлением.

О методике тренировки, предложенной Петровским, я скажу несколько позже. Это тема для отдельного большого рассказа, тем более что найденная форма тренировки без особых изменений красной нитью проходила до конца моей спортивной карьеры. А пока скажу только, что и новый наставник относился ко мне бережно и не спешил бросать в ответственные спортивные битвы. Поэтому фамилия Борзова не встречается в протоколах больших соревнований 1967 г. А сигналом того, что период нашей "притирки" закончился и мы нашли правильный путь, послужил юношеский рекорд СССР в беге на 200 м, который был установлен мной в мае 1967 г. Дистанцию я пробежал за 21,4 сек. и стал мастером спорта СССР. Петровский меня сдержанно похвалил, сказав при этом, что результат точно соответствует уровню моей подготовленности. Отдаю должное терпению и прямоте Валентина Васильевича. Он не поддавался искушению взваливать ответственность за неудачи первых месяцев работы на прежнего тренера, сослаться на незрелость ученика, различные "объективные" обстоятельства, травмы. Тщательно и планомерно проанализировал он весь ход тренировочного процесса, нашел изъяны и без промедления взялся за их устранение.

В 1968 г. с самого начала сезона дела пошли в гору. Я успешно выступил на очень популярном тогда матче городов и республик - Москвы, Ленинграда, РСФСР и Украины - и вновь улучшил личный рекорд в беге на 200 м - 21 сек., а 100 м пробежал за привычные 10,5. Я специально делаю акцент на своих результатах в беге на 200-метровой дистанции. Дело в том, что чуть ли не до 1971 г. меня считали в основном бегуном на 100 м, полагая, что с моим 80-килограммовым весом не под силу соревноваться на иной дистанции.

А Валентин Васильевич после матча городов как раз запланировал мне выступление в Лейпциге (с этого я начал рассказ) в беге на 100 и 200 м. Ирония судьбы: в самом конце моих выступлений все считали, что я стар для стометровки и могу продлить карьеру именно в беге на 200 м. На этой дистанции я и выступил в своем последнем в жизни забеге.

Глава 3. До старта три года...

Год 1969-й в моей спортивной жизни был чрезвычайно важным. Тогда я впервые вошел в состав сборной команды СССР и выступил на зимнем чемпионате континента, впервые выиграл звание чемпиона страны, впервые пробежал 100 м за 10 сек. и стал первым советским чемпионом Европы на этой дистанции.

Но главное, пожалуй, заключалось не в успехах и победах. На исходе 1969 г. мечта об успешном выступлении на XX Олимпийских играх начала приобретать вполне реальные очертания. Не то чтобы мне было уже гарантировано место на олимпийском пьедестале. До этого было еще ох как далеко! Просто система работы тренера Петровского начала давать вполне ощутимые плоды в виде результатов спринтера Борзова. Причем происходило это в очень трудный период моего перехода из юниорского во взрослый спорт. Обычно этот переход редко проходит безболезненно, но у меня, к счастью, получилось наоборот.

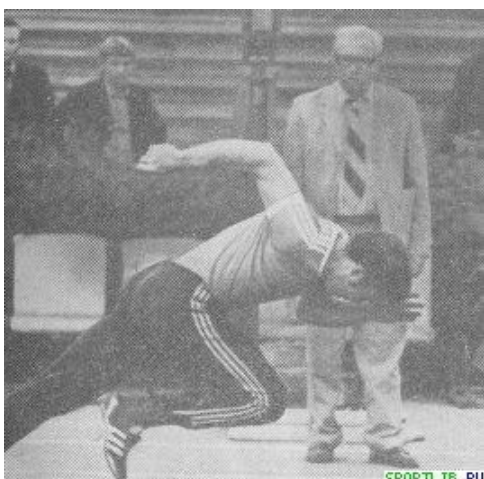
Но не будем забегать вперед и, прежде чем рассказывать о событиях этого года, разберемся, что представлял собой в это время спринтер Валерий Борзов.

Поскольку ответить на этот вопрос однозначно невозможно, будет, наверное, полезным порассуждать на тему, что дала мне природа и что добыл я сам в результате уже семилетней тренировки.

Начну не с природных физических данных - роста, веса, соотношения частей тела и т. п. Людей такого телосложения, как я, в мире миллионы. И вообще рискну сказать, что соотношение моего роста - 183 см и веса - 78-80 кг не слишком типично для спринтера. Но, как известно, в беге на короткие дистанции высочайшие результаты показывали как "карманные" спринтеры типа рекордсмена мира пятидесятых годов Аиры Мэрчисона (его рост 155 см), так и настоящие гиганты, вроде участника Московской олимпиады двухметрового нигерийца Самсона (вот уж действительно имя по росту!) Ойеледуна.

От природы я получил сильный и уравновешенный тип нервной системы. Я флегматик, но двигательный центр нервной системы посылает в мышцы очень сильный импульс. Это для спринтера немаловажно. Очевидно, природой в меня была заложена и способность к эффективному чередованию напряжения и быстрого расслабления мышц. Это тоже особенность нервно-мышечной деятельности. И, пожалуй, самое главное - при подготовке к соревнованиям мой организм оптимально (конечно, под воздействием определенных нагрузок и их чередования, что, безусловно, является следствием искусства тренера) отлаживал работу всех своих функций. Поясню это на простом примере.

За месяц-полтора до ответственных состязаний мой вес падал до самого выгодного независимо от того, много я ел или постился, пил много воды или воздерживался. Я весил в этот период от 79 до 80 кг (летом меньше, зимой чуть больше), и так происходило на протяжении целого десятилетия - с 1969 по 1979 г. То же самое происходило и в отладке самых тонких механизмов движения: я мог с точностью до сантиметра регулировать длину шагов в стартовом разбеге, высоту поднимания бедра в беге и т. д.



И снова старт

Конечно, это не проходило даром для организма. Падала приспособляемость к микробам, к изменениям погоды, даже влажности воздуха. Именно этим, очевидно, можно объяснить то, что в состоянии высокой спортивной формы атлеты, как правило, подвержены простудным и желудочно-кишечным заболеваниям, у них повышается возбудимость, появляется раздражительность.

Недаром ученые говорят, что человек - это единая саморегулируемая система. У меня эта система регулировалась достаточно эффективно, что и дало повод главному тренеру сборной СССР того периода Ивану Андреевичу Степанченку сравнить меня накануне соревнований с хорошо настроенной скрипкой. Он так и сказал, увидев меня в легкой одежде: "Ты сейчас скрипка. И держать тебя надо в теплом футляре!"

Недавно один мой товарищ спросил, сбрасывают ли те же механизмы настройки организма на сильный раздражитель сейчас, когда я уже распрощался со спринтерским бегом?

Я ответил утвердительно. Ведь реакция организма на раздражитель (будь это спортивное выступление или какое-либо другое, не связанное со спортом ответственное дело) вырабатывалась до уровня рефлекса. И сейчас любая острая жизненная ситуация вызывает такие же изменения во мне, как и в те годы, когда я выступал в спринте. Но есть, правда, и существенная разница. В спорте я реализовывал такое состояние в движениях, в беге. Словом, был выход мышечной энергии. А теперь иногда стою на трибуне, внутри все горит, а выхода энергии нет. Ужасное состояние: мотор работает на полную катушку, а машина стоит на тормозах. Помню, на первых порах в такой ситуации доходило даже до симптомов расстройства речи. Пришлось долго бороться с этим явлением. Но до сих пор, когда мне предстоит какое-то важное действие, я чувствую себя внутренне так, как будто мне приходится выйти на старт. Видимо, это в какой-то мере объясняется тем, что переход от спорта к новой деятельности был у меня довольно резким.

Хотелось бы сказать еще об одном свойстве моего характера. В детстве я был довольно "рисковым" парнем. И эта склонность к риску, в общем, осталась во мне и в зрелые годы. Несмотря на то что меня, уж не знаю в шутку или всерьез, в порицание или в похвалу, частенько на глаза и за глаза называли "рационалистом", "запрограммированным" и тому подобными лестными прозвищами, я до сих пор, и вполне искренне, считаю себя человеком без сильно развитого чувства самосохранения.

В детстве я прыгал с третьего этажа с зонтиком вместо парашюта. Зонтик, естественно, ломался, а я больно падал. Цеплялся за машины железным крючком и бегал за ними, рискуя

попасть под колеса. Прыгал с разбегу через большие канавы, не зная, смогу ли я вообще пролететь такое расстояние. Часто бежал с горы, заведомо зная, что внизу шлепнусь и обдеру колени.

Эта способность к риску, вполне естественная в мальчишеском возрасте, осталась у меня и в годы занятий спортом. Ведь практически в каждом крупном соревновании я настраивался на бег "вразнос", заведомо зная, что можно получить травму. Образно говоря, я бы назвал эту черту характера так: вперед, а там разберемся.

И еще одна черта с детских лет застряла во мне навсегда - это постоянная тяга к скорости, к быстрому бегу. Я получал настоящее наслаждение от скорости передвижения. Уж не знаю, откуда взялась эта тяга, но меня все время подмывало куда-то бежать. Я полюбил бег, причем быстрый, как себя помню, наверное, лет с четырех. При нормальной ходьбе я чувствовал себя как бы опутанным какой-то пленкой, которая меня сковывала, связывала все движения. И едва выходил из дому, как мы с моим четвероногим другом Тузиком пускались наперегонки. Еще я был очень доволен, когда мама посылала меня с каким-либо поручением. Ведь матери часто говорят детям не "сходи", а "сбегай". Для меня слово "сбегай" звучало как выстрел стартового пистолета: я вихрем срывался с места. Позже, уже школьником, специально выходил из дому, когда времени до уроков оставалось в обрез. Тут уж от опоздания спасала только быстрота ног. Домой я, правда, тоже возвращался бегом. Видимо, уже по привычке.

Что же еще сохранилось с детства? Конечно, упорство. Упорство, которое заставляло меня во что бы то ни стало достигать поставленной цели. Стоило мне только поставить себе какую-нибудь цель, как она вонзалась в меня как гвоздь, не давая покоя. Это качество осталось во мне до сих пор - я могу очень много работать, не считаясь с временем и обстоятельствами, если есть достойный раздражитель. Вообще, у меня каждому уровню цели соответствуют определенные обороты организма. Слаб уровень - и я ленив. Но там, где надо собраться, где я чувствую повышенную ответственность, где на карту поставлена моя репутация, а тем более спортивная честь страны, - работаю в полную силу. Конечно, со временем уровень "раздражителя" менялся в зависимости от обстоятельств. Если, например, в 1969 г. выступление на чемпионате страны было для меня сильным раздражителем, то в конце спортивной карьеры на такое соревнование мне приходилось специально настраиваться, искусственно себя подхлестывать. Порой же случалось так, что уже в ходе соревнования, которое мне представлялось обычным, появлялся раздражитель, заставляющий меня работать "на всю катушку". Нужно ли говорить, как я был рад его появлению!

Подобный случай произошел на VI Спартакиаде народов СССР 1975 г. Я находился в хорошей спортивной форме, а контрольные результаты говорили даже, что можно попробовать установить рекорд мира в беге на 100 м, - он тогда, как, впрочем, и сейчас, был равен 9,95 сек. Мировой рекорд - достаточно сильный раздражитель даже для олимпийского чемпиона. И, естественно, я готовился прежде всего к этому виду программы. Но по расписанию соревнований в первый же день нужно было бежать эстафету 4X100 м, где я в команде Украины выступал на последнем, четвертом, этапе. Никакого настроения на этот бег у меня не было, и специально я к нему не готовился, помня о том, что через день финал стометровки.

В благодушном настроении я вышел на разминку перед эстафетой, не торопясь размялся и занял свое место на этапе.

Если бы наша команда выиграла три предыдущих этапа и я получил эстафетную палочку первым, то ничего экстраординарного и не произошло бы. Я спокойно добежал бы до финиша, сохранив физическую и, главное, нервную энергию для бега на 100 м. Возвращаюсь к сказанному выше: уровень раздражителя - победа в эстафете - был не столь высоким (обогнать меня в беге с ходу тогда было очень трудно), и я бы достиг цели малой кровью, работой на малых оборотах. Но случилось иное...

Наши ребята неважно пробежали свои этапы, и эстафетную палочку я получил метрах в пяти позади команды москвичей, за которую на последнем этапе бежал мой старый товарищ и соперник Александр Корнелюк. У меня появился "заяц", которого нужно было догнать. Догнать во что бы то ни стало! Раздражитель сильнее этого трудно придумать! Особенно в эстафете, где бег начинается сразу, без стартовой раскочки. "Заяц" - это сигнал для включения максимума усилий. Сигнал для начала бега "вразнос"!

Я сразу, приняв палочку, как говорят шоферы, "включил четвертую передачу" и помчался за Сашей. Вижу, он идет на меня. Я ведь своей скорости не чувствую - это он ко мне приближается. Манит! Спринтерское чувство подсказывает, что до конца дистанции могу его догнать. Это еще больше раззадорило меня, и (пользуясь вновь шоферской терминологией) я довел стрелку спидометра вправо до отказа. В "клетках" почти достал Корнелюка, но просвет между нами еще был. И тут Саша совершил ошибку. Он решил, что уже победил, и, торжествуя, поднял руки вверх. Эмоции его я понимаю: в последний раз он выигрывал у меня 5 лет назад, а тут предоставилась возможность финишировать впереди олимпийского чемпиона. Видимо,

Корнелюк и не видел меня: во-первых, я все время был сзади, а во-вторых, мы бежали по крайним дорожкам - он по первой, я по восьмой. Я же видел весь его бег и, заметив, что он перестал работать руками и поднимает их вверх, подкоротил последний шаг за полтора метра до финиша и бросился вперед в последнем рывке. Саша же, подняв руки, выпрямился и даже немного откинулся назад. Я выиграл у него с десяток сантиметров. Но какой ценой далась мне эта победа!..

Весь азарт, весь пар, все эмоции "вынул" из меня этот бег. Я полностью был разряжен. Ни о каком рекорде на стометровке уже не могло быть и речи. Но все равно я очень радовался такому бегу. Да, я рискнул, и это значило, что не потерял способности рисковать. А без риска нет спринтера. И еще я почувствовал, что могу по-прежнему реагировать на сильный раздражитель. Я по-прежнему спринтер!

Итак, подытожу. От природы я получил сильный уравновешенный тип нервной системы, быстроту и желание бегать, способность к риску и упорство в достижении цели. Не так мало для спринтера!

А какие же качества приобрел я за 7 лет жизни в спорте? Речь, конечно, идет не о качествах физических - силе, быстроте, выносливости, ловкости и т. п. Это все вещи тренируемые, и, естественно, в ходе занятий спортом я постепенно и постоянно повышал уровень всех этих важных для спринтера качеств. Я говорю о тех свойствах личности или чертах характера, которые позволили мне выйти на гребень высоких спортивных достижений.

Главным здесь я считаю опыт. Опыт, который был приобретен в ходе всей спортивной работы и который заключался прежде всего в привычке анализировать ситуацию, оценивать значимость происходящего и его перспективу и находить единственно правильный, или самый оптимальный, вариант решения задачи из множества имеющихся. Этот опыт я приобретал в общении с тренерами, соперниками, со многими другими людьми и, конечно, изучая себя, свой организм.

Понимаю, что это не ново и звучит, наверное, сухо. Я уже говорил о том, что, придя в сборную команду, очень быстро получил прозвище "реалиста", "запрограммированного человека". Как я относился к этим прозвищам, которые вообще все были, если так можно выразиться, одного направления? Прозвища не рождаются случайно. Они отражают определенные стороны, оттенки характера человека, его манеру поведения, его профессиональные навыки. Поэтому все мои прозвища имели под собой определенную почву. Например, "реалист". Никогда в моей спортивной деятельности и вообще в жизни я не ставил и не ставлю перед собой невыполнимых целей и задач. Не увлекаюсь иллюзиями.

Я четко намечал уровень (будь то развитие качеств или результат), которого нужно достигнуть. Планировал программу действий, которая должна была привести к достижению этого уровня (или конкретного результата), и далее упорно пытался реализовать программу, достаточно четко представляя себе главные и второстепенные детали данного процесса. Видимо, это и послужило поводом назвать меня "реалистом".

Что же касается запрограммированности моих действий, то, очевидно, повод для этого прозвища давала моя манера поведения в случаях победы или поражения.



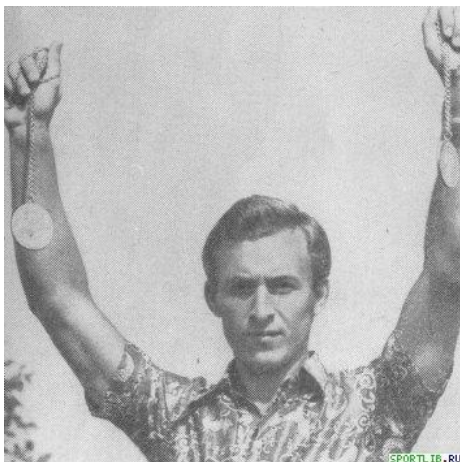
Так я финишировал в Мюнхене

Участвуя во множестве соревнований, я видел, как ведут себя спортсмены в самых различных ситуациях: бурно радуются, порой огорчаются, иногда даже плачут от досады. Я посчитал для себя самой удобной, или, если хотите, рациональной (ведь нужно оправдывать прозвище!), маской нейтральности, обычности, что ли. Во всех ситуациях старался оставаться и мимически, и в жестах, и душевно в нормальном равновесном состоянии. Носить эту маску мне удавались не только потому, что я считал ее самой выгодной, но и потому, что она в большой мере соответствовала моему характеру, типу нервной системы. Ведь не случайно я родился под знаком зодиака Весы!

Существует мнение, что спортсменам вообще противопоказано во время соревнований открыто и бурно проявлять свои эмоции. Помню, что за это одно время даже поругивали, особенно представителей игровых видов спорта, и в частности футболистов: за объятия, прыжки, поднятые кулаки, поцелуи после удачных игровых эпизодов. Под это даже

подводилось определенное "теоретическое" обоснование: дескать, если игра еще не окончена или бегуну предстоит выступить еще в одном виде, а прыгуну или метателю выполнять еще несколько попыток, то преждевременное выплескивание эмоций приводит к неоправданным затратам нервной энергии.

Я с этим не согласен: если здесь и происходит какая-либо трата нервной энергии, то, в общем, это мелочь, несущественные потери, особенно по сравнению с теми всплесками эмоций, которые вызываются самим спортивным действием, напряжением борьбы. И, по-моему, каждый человек в момент эмоционального подъема волен действовать так, как требует его натура. В конечном итоге и этими действиями спортсмен создает, лепит свой образ, который остается в памяти болельщиков и становится чуть ли не символом самого атлета. Вспомните жест Пеле после каждого забитого гола - прыжок с поднятым сжатым кулаком. Или характерное движение Пьетро Меннеа после победного финиша - поднятый вверх палец правой руки: я - первый, я - победитель! Наконец, великий Владимир Куц запечатлен на тысячах фотографий с поднятой ладонью на финише.



Такая поза мне совершенно несвойственна, но чего не сделаешь по просьбе фотокорреспондентов!

Почему я старался быть внешне безразличным, или, правильнее сказать, оставаться нейтральным, в моменты побед? Признаюсь честно: я работал на перспективу! Рассуждал при этом примерно так: если мне сегодня удалось выиграть, то кто знает, удастся ли мне повторить этот успех в другой раз. Ведь одна победа вовсе не гарантирует другой. И, зная, что поражение, особенно после победы, всегда приводит к некому расстройству, душевной травме, я считал, что после любой победы нет смысла бурно радоваться. Ее нужно принимать как должное, как итог твоих усилий и не проявлять бурной радости. А чтобы и поражения не вызвали неприятных ощущений, я стремился сохранить некое равновесие - не радуясь победе чрезмерно, обеспечивал положение, при котором не слишком переживал поражение. Иными словами, стремился к усреднению эмоций.

Мы, спортсмены, в последние годы избалованы вниманием прессы, радио, телевидения. Мы стали известны и знамениты, и это иногда приводит к гиперболизации наших успехов и достижений. А есть в жизни гораздо более

трудные вещи, чем тренировки и состязания, и гораздо более почетные, чем победы в спорте и рекорды.

Уже будучи работником ЦК ЛКСМ Украины мне довелось побывать в Павлодаре на шахте имени Ленинского комсомола. Это было не первое мое посещение шахты, но раньше нас привозили в роли экскурсантов и мы видели лишь внешнюю сторону шахтерского труда. Здесь же мне удалось в сопровождении главного инженера побывать в самой "глубинке". Пока я надевал на себя шахтерское обмундирование, инженер - молодой человек (на этой шахте вообще из 1200 рабочих 800 молодые) - объяснил мне, что угольные пласты залегают здесь очень глубоко, но сами по себе низкие, примерно 60-70 см. Слушал я его, каюсь, не очень внимательно, но, когда мы опустились вниз и надо было пролезть в этот забой, я себя почувствовал, мягко говоря, неуютно. Лаз высотой всего 60 см - его проползти очень трудно. Да и лезть нужно далеко, метров сто, не меньше. Так мне эта стометровка показалась самой длинной в жизни, тем более что я представлял себе, сколько земли у меня над головой. Жара. Пыль. Сухой сквозняк. Вышел я оттуда - как вновь на свет божий народился. И первая мысль: хорошо бы некоторых наших спортивных героев, рыцарей без страха и упрека, с повышенным самонимением, сюда хоть разок запустить. Очень действенная воспитательная мера могла бы получиться!

Но вернемся к зиме 1969 г. В том сезоне было проведено очень много состязаний в закрытых помещениях, и в частности весьма популярное тогда "Турне четырех манежей" - в Риге, Таллине, Ленинграде и Москве - с участием сильных зарубежных спортсменов. Выступая на первом этапе этого турне - в Риге, - мне удалось победить на самой короткой спринтерской дистанции - 50 м. Сам по себе этот выигрыш не был столь уж значительным, если бы не два обстоятельства. Во-первых, в финале мне удалось опередить своего товарища по группе Федора Панкратова. Федя был давним учеником Петровского, и все считали его "реактивным" спринтером - он даже владел высшим мировым достижением в беге на 60 м. Так что выигрыш у него означал, что я немало преуспел в технике низкого старта, хотя этот элемент спринта у меня раньше отставал.

Вообще, почему-то меня с первых шагов в спорте преследовало мнение, что у Борзова старт нехорош. Наверное, виной тому были мои внушительные для бегуна на короткие дистанции

габариты. Невольно создавалось впечатление, что на старте я несколько медлителен. Бег в Риге показал и мне, и тренеру, что со стартом дела обстоят не так уж плохо.

Во-вторых, после этого бега меня включили в состав команды, выезжавшей на IV Европейские игры по легкой атлетике в закрытых помещениях (со следующего года эти соревнования получили статус чемпионатов Европы), состоявшиеся в Белграде в зале "Ротонда".

Из Белграда я вернулся с двумя серебряными наградами, в беге на 50 м трое - поляк З. Новош, англичанин Р. Фрит и я - показали одинаковый результат - 5,8 сек. Новош был самым опытным из нас и успел на финише высунуться чуть-чуть вперед. Он выиграл у меня несколько сантиметров, а я немного опередил Фрита. Вторую медаль мне вручили после эстафеты 4X2 круга, где я бежал вместе с Л. Микишевым, Ю. Зориным и своим сверстником Сашей Братчиковым, специалистом в беге на 400 м.

Круг в "Ротонде" был нестандартным-всего 195 м, но и бега на 390 м мне вполне хватило для того, чтобы твердо усвоить одну истину: бег на 400 м не для меня! Устал я страшно и долго отходил потом.

После Европейских игр пришло время наметать задачи на летний сезон. обстоятельный разговор с Валентином Васильевичем завершился выбором главной цели - попасть на летний чемпионат континента и выступить там в беге на 100 м. Выполнить эту задачу, по мнению тренера, будет возможно, если удастся достичь пика спортивной формы к концу августа, когда будет проходить первенство страны, и пробежать стометровку с результатом 10,0-10,1. Как, наверное, помнит читатель, мой личный рекорд 1968 г. был равен 10,2 сек.

С обычной своей обстоятельностью Петровский изложил программу тренировки, которая должна была обеспечить достижение нужного результата, и мы приступили к ее выполнению.

Здесь, я думаю, самое время попытаться вкратце изложить методы нашей работы с Валентином Васильевичем. В свое время он писал о них в журнале "Легкая атлетика", но с тех пор прошло уже более 10 лет, да и тогда они были известны лишь узкому кругу специалистов. Между тем никаких секретов в них не было, и мне кажется, что с известной корректировкой эти методы и сейчас еще могут представлять интерес для тренеров и спортсменов.

В упрощенном виде тренировочный процесс может выглядеть так. В начале сезона перед тренером и спортсменом стоит типичная задача: через 6-8 месяцев, как правило к определенному сроку, обусловленному календарем ответственных соревнований, улучшить спортивный результат прошлого сезона. Естественно, для этого нужно что-то изменить в состоянии спортсмена (иначе нет никаких оснований ожидать изменения результатов). Но что изменить и на сколько?

Наиболее простым путем в этом случае является механическое увеличение нагрузки во всех видах подготовки с надеждой на то, что возросший уровень качеств сам по себе будет достаточным для достижения лучшего результата.

Однако на этом пути спортсмена всегда подстерегает опасность. Ведь в спринте (да и в других видах спорта) результат зависит от уровня развития не одного качества, например быстроты, а нескольких: быстроты, скоростной выносливости, силы и т. п. Сложность при этом состоит в том, что в процессе тренировки чрезмерные усилия по развитию одного качества, например скоростной выносливости, приводят к снижению другого - в данном случае быстроты. Значит, в развитии качеств необходимо соблюдать оптимальное их соотношение. Но как повысить точность и улучшить управляемость тренировочным процессом? .



На олимпийском пьедестале

Напомню, что тренер Петровский был кандидатом биологических наук. Поэтому любые изменения в тренировочном процессе он рассматривал с точки зрения соответствующих изменений в функциональном состоянии организма спортсмена. Поэтому и уровень спортивного результата, зависящий от уровней волевой, тактической, технической, общей и специальной подготовленности спортсмена, Петровский считал обобщенным показателем функциональных возможностей его организма. А если так, то, стало быть, для изменения уровня результатов необходимо изменить состояние всей системы в организме спортсмена, которая, в свою очередь, состоит из подсистем - нервно-

мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других. Причем изменения эти должны быть не любыми, а только такими, которые обеспечили бы новое конкретное и запланированное состояние организма. Иначе говоря, изменения эти должны быть целенаправленными!

Таким образом, рассуждал Петровский, задача спортивной тренировки фактически сводится к тому, чтобы перевести организм в новое заданное состояние. И с этой точки зрения биолог Петровский рассматривал спортивную тренировку как искусственное целенаправленное регулирование жизнедеятельности здорового человеческого организма. Более того, Валентин Васильевич считал, что теорию спортивной тренировки в узком аспекте можно рассматривать как один из частных разделов теории оптимального ("оптимальный" - кстати, одно из любимых слов Петровского) управления сложными динамическими саморегулирующимися системами, к которым относится и человеческий организм.

Что же необходимо для целенаправленного регулирования такой системы?

Прежде всего следует иметь количественные описания фактического (то есть на данный момент) функционального состояния организма спортсмена и образцы (модели) того состояния, которого нужно добиться в процессе тренировки. Здесь на помощь биологу Петровскому приходил тренер Петровский. Обобщенный показатель функциональных возможностей организма - результат - он представлял в виде некой величины - суммы различных видов подготовленности: волевой, технической, общей и специальной физической. Конкретные показатели всех этих видов подготовленности могут быть с достаточной степенью точности определены, измерены и выражены в конкретных цифрах с помощью либо приборов, либо доступных всем тренерам специальных контрольных упражнений-тестов. Например, один из аспектов специальной скоростной подготовленности может быть выражен и контролироваться временем пробегания 30-метрового отрезка с ходу.

Такой подход, поскольку все виды подготовленности могут быть выражены в цифрах, дает возможность описать как фактическое, так и заданное состояние спортсмена. А это, в свою очередь, обуславливает создание моделей - стандартов физической подготовленности либо спортсменов разных разрядов, либо одного спортсмена на разных этапах тренировки. В этом случае сравнение фактического и заданного состояний позволит определить в цифрах разницу между ними и направить тренировочный процесс на устранение этой разницы.

Далее, рассуждал Петровский, мы будем добиваться изменения состояния организма спортсмена с помощью воздействия на него определенными физическими упражнениями, различными их сочетаниями: тренировочными уроками, недельными циклами и т. п.

Сложность здесь состоит в том, что нам требуется не любое изменение, а, как говорилось выше, только такое, которое приведет к росту результатов в спринтерском беге. Поэтому встала проблема создания моделей тренирующих воздействий (подбор тренировочных средств, их сочетание и взаимосвязь), влияние которых было бы заранее известно. Только в этом случае тренер может обеспечить развитие организма в нужном направлении. Если же влияние тренировочных воздействий известно не точно, то и эффективность процесса тренировок будет невысокой.

Именно этим обстоятельством и объяснялся тот факт, что в начале нашей работы с Валентином Васильевичем в 1966 г. мои результаты снизились. В то время тренер еще недостаточно хорошо знал особенности моего организма, его ответные реакции на различные тренировочные средства. Поэтому на первых порах наш эксперимент давал сбои. Ибо при всей внешней простоте и строгой логичности система Петровского подразумевает четкий индивидуальный подход в организму каждого спортсмена. И как только Валентин Васильевич изучил все мои особенности, дело пошло на лад.

Говоря об индивидуальности подхода, нужно иметь в виду, что речь идет не только о влиянии чисто тренирующих воздействий на организм спортсмена. Ведь наряду с тренировкой наш организм подвергается и ряду случайных, так называемых "возмущающих", внешних влияний (по отношению к спортивной деятельности) - это условия работы или учебы, быта, питание, изменение климата, инфекции, стрессовые (не связанные со спортом) ситуации. Кроме того, в процессе работы нужно заранее предполагать возможность ошибок и в применении тренирующих воздействий - спортсмен и тренер тоже не безгрешны. Так вот, под влиянием сочетания этих управляющих и "возмущающих" воздействий функциональное состояние организма может изменяться либо в заданном направлении (если преобладают правильные управляющие воздействия), либо отклоняться в невыгодную сторону (если преобладают "возмущающие", случайные факты).

Таким образом, в силу того что существует множество вариантов изменения состояния организма спортсмена, Петровский сводил задачи, стоящие перед тренером и спортсменом, к двум проблемам. Во-первых, подобрать и выполнить комплекс таких условий, который увеличил бы вероятность достижения желаемого результата. То есть необходимо было повысить точность управляющих воздействий и понизить влияние "возмущающих" факторов с

помощью правильной организации условий быта, режима питания и т. п. Во-вторых, поскольку все же невозможно полностью изолировать спортсмена от случайных влияний, необходимо было создать действенную систему педагогического контроля, которая давала бы возможность периодически проверять, в каком же направлении (планируемом или случайном) идет развитие. Сравнивая фактические изменения контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения и внести коррективы в средства и методы тренировки и одновременно оценить их эффективность.

Как же на деле проходил этот контроль? Стандарты некоторых показателей функционального состояния нервно-мышечной системы были разработаны с помощью метода хронодиографии, а стандарты состояния сердечно-сосудистой системы - методом функциональных проб с применением электрокардиографии. Форма движений оценивалась с помощью киносъемки, а впоследствии и видеозаписи. Это давало возможность сопоставлять показатели углов между различными звеньями тела во время спринтерского бега с теоретическими параметрами, разработанными в лаборатории Киевского института физкультуры. Поскольку я был студентом того же института, то для меня не составляло проблемы получать срочную информацию по этим вопросам. Я был в этом кровно заинтересован как спортсмен, а в дальнейшем, под влиянием сотрудничества со спортивными учеными, и сам начал постепенно проводить эксперименты, которые затем легли в основу уже моей собственной научной работы.

Для оценки состояния и динамики здоровья и общего физического развития мы с тренером пользовались результатами ежегодных медицинских обследований, проводимых в сборной команде СССР и киевским спортивным врачом Евгением Петровичем Грибовым. Его обычно можно было легко найти на стадионе, где мы тренировались, и не было случая, чтобы Грибов не дал нам квалифицированного совета или консультации, а если была надобность, не оказал бы врачебной помощи.

Что же касается тестов по специальной спринтерской подготовке, то я остановлюсь на этом вопросе поподробнее. Во-первых, потому, что в свое время об этих тестах было много споров среди специалистов, а во-вторых, я думаю, что многое из нашего опыта может пригодиться действующим ныне спортсменам и их молодым тренерам.

Оценивая мою подготовленность в 1968 г., Петровский сравнивал ее со статистическими данными о лучших спринтерах мира 1961-1968 гг. Выяснилось, что, несмотря на то что я пробежал 100 м в 1968 г. за 10,2 сек., я все же отставал от сильнейших по уровню абсолютной скорости и по качеству ускорения в стартовом разгоне. Стало быть, задача для меня была ясна - улучшить качество старта и стартового разгона и поднять потолок абсолютной скорости. Оставалось выяснить: до какого же уровня нужно поднять эти параметры подготовленности в процессе тренировки и какие показатели избрать для контроля за их изменением?



Табло - документальное свидетельство победы

Для оценки беговой подготовленности были выбраны следующие показатели: время пробегания 30 м с ходу, по которому оценивался уровень абсолютной скорости, и время пробегания 30 и 60 м с низкого старта, по которому можно было судить о качестве старта и стартового разгона. А об уровне скоростной выносливости мы судили по результатам в беге на 100 и 200 м. При этом исходили из того соображения, что если отдельные показатели могут и не слишком зависеть друг от друга, то результат в беге на 100 и 200 м целиком зависит от качества старта и разгона, абсолютной скорости и скоростной выносливости. Теперь нужно было установить, в какой зависимости должны находиться эти показатели для конкретных результатов в беге на 100 и 200 м.

На основании наблюдений за беговой подготовленностью наших и зарубежных бегунов Петровским еще в 1966 г. была создана таблица оценки беговой подготовленности спринтеров. В процессе работы со мной и бегунами нашей группы эта таблица уточнялась им, немного изменялась, но в целом она может и сейчас служить своей цели.

Привожу эту таблицу.

Скорость, м/сек	30 м с ходу	30 м, н/ст	60 м, н/ст	100 м н/ст	200 м н/ст
12,0	2,5	3,5	6,4	9,9	20,2

11,5	2,6	3,6	6,5	10,1	20,6
11,1	2,7	3,7	6,6	10,3	21,0
10,7	2,8	3,8	6,8	10,6	21,6
10,3	2,9	3,9	6,9	10,8	22,0
10,0	3,0	4,0	7,0	11,0	22,4

Примечание. Отклонение во времени пробегания отрезков + 0,1 сек.

Как мы пользовались таблицей, я покажу на нескольких примерах. Допустим, я пробежал 30 м со старта за 3,5 сек., 60 м - за 6,5, а в соревнованиях на 100 м показал результат 10,4 сек. Значит, я страдаю явным недостатком скоростной выносливости, даже если уровень абсолютной скорости (по результатам бега на 30 м с ходу) соответствует у меня скорости 11,5 м/сек. Если же я, например, имею результат в беге на 100 м 10,2 сек., а 60 м пробегаю всего за 6,8 сек., то это сразу говорит о плохом качестве стартового разгона и, наоборот, о хорошем развитии скоростной выносливости.

В 1968 г. отдельные параметры беговой подготовленности выглядели у меня так: 30 м с ходу - 2,7; 30 м с низкого старта - 3,7; 60 м с низкого старта - 6,6 сек. Валентин Васильевич планировал мне на 1969 г. результат в беге на 100 м 10,0 сек. и считал, что такой уровень позволит бороться за звание чемпиона СССР и успешно выступить на чемпионате Европы в Афинах.

Для этого мне необходимо было достигнуть следующих показателей беговой подготовленности: 30 м с ходу - 2,6; 30 м с низкого старта - 3,6 и 60 м - 6,5 сек. Почему речь шла только о 100-метровой дистанции? Дело в том, что для значительного повышения скоростной выносливости, необходимой для успешного выступления в беге на 200 м, времени оставалось мало. Поэтому и было решено сосредоточить внимание на 100 м, а уже в следующих сезонах на базе высокой скорости постараться подтянуть и вторую спринтерскую дистанцию.

Итак, в каждом показателе беговой подготовленности мне нужно было улучшить результаты всего на 0,1 сек. Всего! Но это потребовало целого года целеустремленной работы и поиска наиболее эффективных путей использования уже известных тренировочных средств. Нужно было найти такие режимы тренировок, которые бы позволили преодолеть так называемый скоростной барьер в каждом виде беговой подготовки. И такие режимы были Петровским найдены.

В своем поиске он исходил из следующего положения: для того чтобы показать в беге на 100 м определенный результат, спринтер должен обладать необходимой абсолютной скоростью бега и скоростной выносливостью. Под абсолютной скоростью подразумевается наивысшая скорость, которую может развить спортсмен на коротком участке дистанции, а под скоростной выносливостью - способность поддерживать определенную скорость на протяжении определенного времени или дистанции. И, естественно, для достижения разных результатов в беге на 100 м необходимы разные уровни скорости и скоростной выносливости.

Развивать нужный уровень этих качеств можно только повторным пробеганием различных отрезков от 30 до 400 м, но, как известно, эффективность тренировки зависит не только от характера применяемых упражнений, но и от условий их применения.

Допустим, я работаю над повышением скорости. После соответствующей разминки пробежал первый 60-метровый отрезок. Когда совершать второе пробегание? Через какой промежуток времени давать повторную нагрузку, чтобы получить большой эффект именно в развитии абсолютной скорости?

По данным научных исследований, после выполнения любой нагрузки в результате развивающегося утомления отдельные органы и весь наш организм в целом переживают несколько состояний, характеризующихся различным уровнем работоспособности. При этом различают четыре стадии отдыха, и в зависимости от того, в какой стадии отдыха будет дана нагрузка, в организме понижаются, повышаются или колеблются его функциональные возможности.

Так вот, в зависимости от этой особенности Петровский и выделил три режима чередования упражнений с отдыхом в одном занятии - режимы А, В и Д.

Режим А - каждое последующее упражнение (повторная пробежка) выполняется в первой стадии отдыха, то есть через короткий промежуток времени, когда организм находится в состоянии пониженной работоспособности. При таком режиме происходит развитие скоростной выносливости, но абсолютная скорость при этом находится на том же уровне, а в некоторых случаях (при длительном применении данного режима) может даже снижаться.

Режим В - каждое последующее упражнение выполняется во второй стадии отдыха, где уровень выносливости ниже, а уровни мышечной силы, скорости и координации движений

выше исходных. При этом происходит эффективное развитие абсолютной скорости, а скоростная выносливость остается на прежнем уровне или увеличивается незначительно.

Режим Д - каждое последующее упражнение повторяется в третьей стадии отдыха, когда показатели работоспособности организма возвращаются на исходный уровень. Такой режим имеет наименьшее тренирующее значение, но может применяться для поддержания уровня спортивной формы в соревновательном периоде. Причем абсолютная скорость увеличивается незначительно, а скоростная выносливость не развивается вовсе.

Вот эти режимы, найденные Петровским, и дали нам возможность оптимизировать весь процесс тренировки, направить его в нужное русло, иными словами, сделать его управляемым. Значит, если мне в примере, приведенном выше, требовалось развивать абсолютную скорость, то повторную пробежку, согласно режиму В, я выполнял через минуту-полторы после первого пробегания 60-метрового отрезка. Если же шла работа над повышением уровня скоростной выносливости, то повторная пробежка выполнялась через 45 сек.

Конечно, применение таких тренировочных режимов на протяжении довольно долгого времени требовало от тренера точного знания возможностей своего ученика. И здесь надо отдать должное интуиции Валентина Васильевича - он очень тонко чувствовал мое состояние на каждом этапе тренировки, чувствовал, когда нужно дать большую нагрузку, а когда применить щадящий режим, чтобы дать возможность полностью восстановиться для новой работы. Эта его интуиция была, естественно, плодом его больших знаний в области биологии, психологии, педагогики, физиологии. И особенно ярко она проявлялась во время "доводки" моего организма к ответственным соревнованиям. За две недели до состязаний каждый день был тщательно продуман: нагрузка четко дозирована, восстановление обеспечивалось комплексом мероприятий - массажем, витаминизацией, активным отдыхом. Я подходил к состязаниям с сознанием возросших скоростных возможностей и в то же время отдохнувшим физически и нервно. Другими словами, в состоянии полной боевой готовности. При этом отмечу, что Петровский никогда не ставил передо мной таких задач: добиться или умереть! Задача ставилась примерно так: ты готов на результат 10,4, значит, нужно пробежать 100 м в интервале 10,4-10,5 сек. Это, с одной стороны, защищало меня от отрицательных эмоций (если я даже проигрывал состязание, но показывал "свой" результат, то не было причин расстраиваться), а с другой - повышало мою веру в тренера, в его тренерское мастерство и предвидение.

И поэтому, когда накануне чемпионата страны 1969 г. Валентин Васильевич сказал мне, что я готов по всем показателям на результат 10,0 и должен пробежать в пределах 10,0-10,1, что, по его мнению, обеспечит победу и дальнейшее участие в первенстве Европы в Афинах, у меня не было ни тени сомнений в реальности такого плана.

Об этом забеге много писала спортивная пресса. И дело, думаю, не в том, что мне удалось пробежать 100 м за 10,0. В конце концов, ничего необычного в этом не было - я только повторил всесоюзный рекорд Владислава Сапеи, который он установил годом раньше. Просто уж очень необычной была обстановка во время финала: разразилась сильная гроза, и звуки стартового пистолета перемежались с грохотом грома. Тем не менее зрители не расходились, ожидая исхода борьбы между сильнейшими спринтерами страны, которые в полуфиналах пробежали стометровку за 10,2 сек., а это предвещало острую ситуацию в финале.

В предварительных забегах я не истратил много сил, был, как говорится, "на ходу" и, к своему удивлению, очень спокоен. Перед выходом на старт финала даже подбодрил Петровского: "Все будет в порядке!"

Первые капли дождя упали на землю как раз в тот момент, когда нас вывели к месту старта. Привычные действия при установке стартовых колодок совсем успокоили меня и позволили целиком сосредоточиться на выполнении технически правильного старта.

Когда судья, неперемный участник всех крупнейших состязаний у нас в стране, Нимруд Томас подал команду "На старт!", погода совершенно осатанела и дождь шел сплошной стеной. Из-за этого я инстинктивно долго бежал в наклоне, не поднимая головы, а когда выпрямился - это было где-то на тридцатом метре дистанции, - то не увидел рядом никого из соперников. Все они стеной бежали примерно на полметра сзади, и я только слышал их дыхание и топот ног. Я встал сквозь стену дождя и чувствовал, как конкуренты отстают все больше и больше.

На финише я сразу попал в окружение фотокорреспондентов. Кто-то поздравлял меня, кто-то старался прикрыть своим зонтиком, с меня срывали стартовый номер и даже майку... а я напряженно вслушивался в объявление диктора: "Чемпионом страны стал Валерий Борзов, повторивший рекорд СССР - 10 секунд ровно!"

Теперь нужно было готовиться к чемпионату Европы. Здесь у моего тренера возникли разногласия с руководством сборной команды СССР; команда должна была собраться на заключительный сбор в Подольске, а Петровский отстаивал право Борзова остаться в Киеве до

самого отлета в Афины. Я хорошо понимал тренера. Им руководило не недоверие к тренерам сборной, а желание самому, как говорится, своими руками довести дело до конца. Все-таки я еще не был столь опытным спортсменом и не обладал таким большим запасом прочности, чтобы без ошибок самому провести весь предсоревновательный этап перед самым ответственным стартом сезона. В споре с руководством Петровский одержал верх, и я остался в Киеве.

Что же касается моих коллег по команде, то мне кажется, что они после чемпионата СССР прошли пик спортивной формы, в Афинах выглядели усталыми и не смогли продвинуться дальше полуфинала, заняв последние места.

Я не был в то время избалован поездками за границу и, конечно, возможность побывать в одном из старейших городов мира воспринял с радостью, мечтая увидеть памятники древнего мира. Увы, я не знал тогда, что спортсмены в зарубежных поездках практически лишены возможности принимать участие в экскурсиях и в памяти редко остается что-либо, кроме аэропортов, гостиниц, стадионов. На этот раз действительность превзошла все ожидания... в худшем смысле.

Ни до, ни после мне не приходилось жить перед соревнованиями в таких условиях. Нас поселили прямо по соседству с военным аэродромом. Когда тяжелые реактивные бомбардировщики взлетали на форсаже и садились, то весь наш дом дрожал как бумажный. Ни о каком отдыхе не могло быть и речи.

Это было трудное время для греческого народа - к власти приходила военная хунта. Даже на пути следования от гостиницы до стадиона мы видели множество военных, полицейских с оружием. И торжественное открытие чемпионата было каким-то военизированным. Перед тем как очередная делегация вступала на дорожку стадиона, раздавался выстрел из гаубицы, в воздух взлетало картонное ядро, которое взрывалось и выбрасывало на парашюте флаг страны-участницы. Забеги на 100 м состоялись в первый же день. Против ожидания участников оказалось не так уж много - всего 28 спринтеров вышли оспаривать награды чемпионата. Жребий вывел меня в первый забег. Зная, что ровно через два часа состоятся полуфиналы, я не слишком старался и все же пришел к финишу первым. Результат показал, прямо скажем, посредственный - всего 10,7 сек. И тому были две причины.

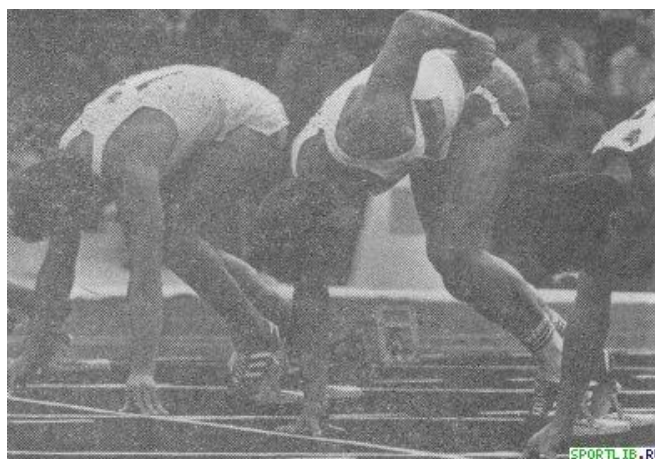
Во-первых, в течение всех соревнований на стадионе дул встречный ветер, и хотя я с моим весом чувствовал его меньше других, какие-то доли секунды он все-таки "украл". А во-вторых, я в Афинах потратил все предсоревновательное время на то, чтобы приспособиться к тартану. Это была новая для меня дорожка (в то время у нас в стране еще не было стадионов с синтетическим покрытием), и она вынуждала внести коррективы в технику бега. Вкладываю привычное усилие в отталкивание, а упругий тартан бросает тело вверх, как подкидной мостик гимнаста. У меня все время было таксе ощущение, что я в беге теряю связь с дорожкой. А сразу приспособиться к тому, чтобы направлять усилия под более острым углом, я не сумел. Перестраиваться приходилось и в ходе самих состязаний.

Проведя свой забег, я остался посмотреть, как побегут остальные участники, - мне все казалось, что мое время будет самым худшим. Ведь не может же быть, чтобы на чемпионате Европы бежали слабее, чем на первенстве СССР. Оказалось, что может! Лишь француз Алэн Сартье пробежал на одну десятую быстрее, чем я, да еще трое показали тоже 10,7 сек.

В то время я уже умел довольно неплохо оценивать возможности соперников. Кроме того, многих из них видел на совместных тренировках в Афинах, и мне казалось, что главными конкурентами в финале (а в своем выходе в финал я уже не сомневался) будут французы Алэн Сартье, Жерар Фенуй и швейцарец Филипп Клерк. С Клерком свел меня жребий в полуфинале. Мы с ним одновременно взяли старт и ушли от остальных полуфиналистов. Где-то на шестидесятом метре я практически начал бежать по инерции и не увидел, а скорее почувствовал, что Филипп продолжает бежать всерьез. Бороться я с ним не стал - меня вполне устраивало и второе место, а кроме того, я не собирался раскрывать всех своих козырей до финала. Клерк был в полуфинале первым, я - вторым с одинаковым результатом - 10,5 сек. Чувствовал, что завтра смогу пробежать по крайней мере на 0,3 сек. быстрее.

В день финала ветер дул как сумасшедший - в отдельные моменты его сила достигала 3 метров в секунду! К тому же я плохо среагировал на выстрел стартера и сразу оказался в роли догоняющего. В "клетках" я обошел Клерка и достал лидера - Сартье.

Финишировали мы с ним одновременно, хотя я успел "клюнуть" на ленточку, и мне показалось, что я все же был первым. Вижу, французские болельщики выбежали на дорожку со своим флагом, окружили Алэна, поздравляют, шумят, запевают "Марсельезу". Неужели, думаю, все-таки Сартье первый? Тут кто-то из судей украдкой (ведь рассмотрение пленки фотофиниша еще не закончилось) показывает мне один палец: ты, дескать, выиграл. Но я ему не поверил, ушел под трибуну дожидаться официального объявления. Оказалось, что у нас с французом одинаковое время - 10,4 сек., но все-таки я обошел его на несколько сантиметров!



Старт с одной руки вызвал немало вопросов Новая техника? Нет. Просто у меня болела рука...

С 1946 г. принимают участие наши легкоатлеты в чемпионатах Европы. Москвич Николай Каракулов был на том первом для нас чемпионате - в Осло победителем в беге на 200 м, через четыре года - в Брюсселе победу праздновали наши спринтеры в эстафете 4X100 м, еще через четыре года - в Берне ленинградец Ардалион Игнатъев стал чемпионом в беге на 400 м. Через 15 лет мне удалось стать первым советским спринтером, победившим на стометровке.

Победа эта, как помню, особенного впечатления на специалистов не произвела - все-таки результаты мы показали слабоватые. А о моих олимпийских шансах разговоров и вовсе не было. В то время еще были живы в памяти фантастические результаты, показанные на XIX Олимпийских играх в Мехико американскими спринтерами.

И все же мне в Афинах удалось еще раз после Киева ощутить высокую скорость. Это случилось на последнем этапе эстафетного бега 4X100 м. Поначалу планировалось, что я побегу на первом этапе, и это было оправданно. Ведь на заключительном сборе перед Афинами я не был и тренировать с ребятами прием эстафеты не мог. Но после того, как выяснилось, что Владислав Сапая, Николай Иванов и Михаил Лебедев к концу сезона явно устали и были не "на ходу", тренеры произвели перестановку участников. Так я оказался на последнем этапе. Трудно сказать точно, но у меня было впечатление, что эстафетную палочку я получил одним из последних. Терять было нечего, и я сразу включил полную скорость. Благо 200 м я не бежал и имел после финала стометровки три дня отдыха. После эстафеты говорили, что я пробежал свой этап за 9,1 сек. Даже учитывая, что в эстафете бежишь не со старта, а с ходу, можно утверждать: время отличное. Не знаю, так ли это, но я сумел обогнать всех, кроме француза, который был уж очень далеко.

Вернувшись из Афин, я подробно рассказал Петровскому о своих впечатлениях и ощущениях от афинского бега. И было решено выступить еще в нескольких состязаниях, чтобы до конца реализовать накопленные за лето силы. 6 октября выступил в Пятигорске на всесоюзных молодежных соревнованиях и победил с результатом 10,2 сек., а через неделю на Кубке СССР в Нальчике выиграл и 100 и 200 м, показав 10,1 и 20,8 сек.

Подводя итог сезону, Валентин Васильевич, как всегда скрупулезно, отметил все плюсы и минусы нашей работы, подтвердил, что задачи года решены, и заключил анализ фразой "В будущем году тебе предстоит встретиться с американцами".

Глава 4. До старта два года...

Я никогда не занимался спортивной статистикой. Просматривая в газетах отчеты о различных соревнованиях, автоматически отмечал в памяти результаты лишь тех спринтеров, которые меня особенно интересовали. Тех, кто уже был или в ближайшее время мог стать моим непосредственным соперником.

Более того, я сейчас не всегда могу вспомнить даже всех участников финальных забегов, в которых мне приходилось стартовать. Конечно, тех спринтеров, с кем вел острую борьбу за победу, или тех, на кого я специально настраивался перед тем или иным забегом, я помню. Но чтобы назвать всех спортсменов, которые стартовали вместе со мной, например, в самом памятном для меня мюнхенском финале, приходится лезть в спортивные справочники.

Однако первую свою встречу с американскими спринтерами, вернее с одним спринтером, я помню довольно хорошо. Некоторые считают, что впервые с заокеанскими атлетами я встретился в 1970 г. в Ленинграде на матче СССР - США. Но это не так.

В первый раз на старт с американцем я встал еще зимой 1969 г. во время московских международных соревнований. Это было отлично организованное спортивное зрелище: по кругу была установлена деревянная дорожка, а спринтеры, прыгуны и метатели выступали на помосте в центре лужниковского Дворца спорта, там, где обычно соревнуются хоккеисты, фигуристы или гимнасты. И зрителей была масса - 8-10 тысяч поклонников легкой атлетики наблюдали за борьбой атлетов.

Моим соперником в предварительном забеге был знаменитый Чарлз Грин, один из великолепной четверки американских спринтеров - победителей Мексиканской олимпиады в эстафете 4X100 м, которые установили там мировой рекорд - 38,2 сек. В личном первенстве Чарлз тоже отличился - он занял в финале бега на 100 м третье место с результатом 10,0!

Мы стартовали в коротком спринте: дистанция - всего 50 м. Напомню, что за неделю до этого я выступал на Европейских играх в закрытых помещениях в Белграде и был вторым - за поляком З. Новошем с результатом 5,8. В Москве я пробежал на 0,1 сек. быстрее и все-таки уступил Грину, который показал 5,6. При этом Чарлз бежал довольно легко, сохраняя силу для финала (в который я не попал), где он достиг еще лучшего результата - 5,5 сек.

Конечно, эта встреча с представителями американского спринта (в состязаниях принял участие и В. Гейнес) немного могла сказать об их особенностях. Она лишь подтвердила традиционную их силу в беге на коротких дистанциях. Хотя уже тогда мы с тренером обратили внимание на один недостаток Грина: чрезмерный наклон тела и как следствие этого очень жесткий режим стартового разгона. Такой вариант требует очень больших энерготрат, и он до некоторой степени объяснял, почему Чарлз Грин, имея высочайший результат в беге на 100 м, не блистал на второй спринтерской дистанции, - 200 м в таком жестком режиме не пробежишь.

Проиграв забег и не попав в финал, я отправился на трибуну, чтобы иметь возможность увидеть бег Грина со стороны. В финале он уже не экономил сил! Чарлз пулей ушел со старта, уже на четвертом шаге был впереди соперников примерно на метр, но на финише даже столь короткой дистанции его почти достал второй американский бегун - В. Гейнес, лишней раз подтвердив, что быстрый старт - это только одна, правда, весьма существенная, часть спринтерского бега. Но в целом выступление американцев даже в таком товарищеском состязании произвело впечатление: ни Владислав Сапея, ни Федор Панкратов в финале не оказались достойными соперниками.

Таким образом, этот старт лишь добавил несколько штрихов к той информации, которую я уже имел об американских бегунах из газетных, журнальных и книжных публикаций и рассказов спортсменов и тренеров. Правда, весь этот материал был поверхностным и не давал ответа на вопросы, в чем же все-таки реальная сила американских спортсменов и есть ли у них слабые стороны в подготовке.

Спортивная статистика убедительно свидетельствовала о многолетней гегемонии заокеанских спортсменов в спринте. Начиная с I Олимпийских игр современности 1896 г., где американец Томас Бэрк, впервые продемонстрировав низкий старт, победил в беге на 100 м с результатом 12,0 сек., они первенствовали на 12 олимпиадах из 16. Еще более поразительными были их успехи в беге на 200 м: американцы побеждали на 12 играх из 15 (в 1896 г. этой дистанции в программе не было). В списке победителей игр особняком стоят имена Арчи Хана, Эдди Тоулэна, Джесси Оуэнса, Бобби Морроу, которые на Олимпиадах 1904, 1932, 1936 и 1956 гг. первенствовали на обеих спринтерских дистанциях. Из спортсменов других стран только канадцу Перси Уильямсу в 1928 г. удалось сделать золотой олимпийский дубль: выиграть бег на 100 и 200 м.

Однако после поражения на Олимпийских играх 1960 г. в Риме, где американцы уступили немцу Армину Хари и итальянцу Ливио Берутти обе спринтерские дистанции, появились разговоры о потере ими гегемонии в спринтерском беге. Но уже в 1964 г. в Токио бегуны США восстановили свой престиж, а в Мехико их превосходство в спринте стало подавляющим: в беге на 100, 200 и 400 м и в обеих эстафетах американцы не просто одержали победы, но и во всех этих дисциплинах установили новые мировые рекорды!

Я понимал, конечно, что на каждую олимпиаду приезжают новые спортсмены, но, как явствовало из материалов статистики, смена поколений не мешала спринтерам США оставаться фаворитами. Готовясь к выступлению на Играх XX Олимпиады в Мюнхене, я должен был иметь полное представление о своих грозных будущих конкурентах. Меня, как человека практичного, интересовали ответы на конкретные вопросы: в каких объективных показателях они имеют явное превосходство, в чем я им проигрываю и есть ли у них слабые места, используя которые можно будет рассчитывать на успех?



Интересно подсчитать, сколько было в моей жизни забегов

В этом плане подготовка к матчу СССР - США, который должен был состояться в Ленинграде в июле 1970 г., носила особый характер. Не то чтобы стояла задача обязательно выиграть матч - рассчитывать на это было бы в начале сезона неосмотрительно. Но постараться побольше узнать о соперниках, сделать выводы на будущее я был просто обязан.

Подготовка к сезону шла своим чередом. И уже первые зимние старты показали, что лидирующее положение, которое я занял в конце прошлого, 1969 г. в нашем континентальном спринте, мне удастся удерживать. На I зимнем чемпионате Европы - такой статус получили европейские игры в закрытых помещениях, - состоявшемся в Вене в середине марта, я встретил старых

соперников по Белграду и Афинам. На чемпионат приехали и Зенон Новош, и Алэн Сартье, и сильный бегун из Финляндии Ирко Тапола. Дистанция на этот раз была 60 м, а не 50, как в Белграде.

Помню, в Вене никаких сложностей у меня не возникло: и забег и полуфинал я выиграл довольно убедительно, причем у меня сложилось впечатление, что это как-то охладил пыл соперников. Во всяком случае в финале я был впереди Новоша на целый метр. Я не проявлял никаких бурных эмоций по случаю этой победы, делая вид, что ничего особенного не случилось. Это уже было частью нашей психологической программы. У конкурентов нужно было, создать представление, что я в своей силе не сомневаюсь. Хотя, честно говоря, повод для радости у нас с тренером был довольно весомый. Дело в том, что в подготовительном периоде мы довольно много работали над улучшением скоростной выносливости для подтягивания результатов в беге на 200 м. Над скоростью же я начал работать лишь за несколько недель до старта в Вене, и с помощью режима В удалось в очень короткий срок достичь хорошего уровня. Тренировочный процесс становился все более управляемым!

Факт же победы в Вене был, конечно, сам по себе приятен! Все-таки миниспринт есть миниспринт, и от побед в беге на 60 м до успешных стартов летом - дистанция огромного размера. Ни я, ни Валентин Васильевич не обольщались и значения этого успеха не преувеличивали. И были приятно удивлены, когда весной 1970 г. нам присвоили высшие спортивные звания: Петровский стал заслуженным тренером СССР, а я - заслуженным мастером спорта.

Присвоение звания "Заслуженный тренер СССР" Валентину Васильевичу казалось мне весьма справедливым, и вся наша группа искренне радовалась этой высокой оценке подлинно новаторского труда нашего педагога. Но вот то, что мне, 20-летнему парню, предстояло отныне носить почетный значок заслуженного мастера спорта, было удивительным. Ведь, как правило, это звание присваивали победителям олимпийских игр или тем спортсменам, которые в течение многих лет добивались успехов на самых представительных форумах. Мне казалось, что я еще ничего особенного не сделал. Вообще, титулы, звания, популярность никогда не были для меня стимулами для совершенствования. Я радовался любым победам, и это естественно: победа была для нас реализацией большого совместного труда. Но за титулами и званиями я не гонялся никогда. Хотя не отрицаю, что для некоторых спортсменов спортивное звание является путеводной звездой, ради которой проливается пот на бесчисленных тренировках. Но вот вопрос: а что делать, когда цель достигнута и звание получено? Как быть дальше?

Я затронул эту тему не случайно. Тогда, весной семидесятого года, звание заслуженного мастера спорта было присвоено четырем спортсменам. Двое были уже опытными атлетами, чемпионами страны, призерами Олимпийских игр в Мехико. Я говорю о бегуныне Людмиле Самотесовой и прыгуне в высоту Валентине Гаврилове. Двое других - бегун на 200 и 400 м Александр Братчиков и я - были, по сути дела, вчерашними юниорами.

Валентин Васильевич спустя некоторое время после награждения рассказывал мне о разговоре, который произошел у него тогда с тренером Саши Евгением Филипповичем Кузнецовым, тоже получившим звание "Заслуженный тренер СССР". Евгений Филиппович признался Петровскому, что у него было даже желание попросить руководство Спорткомитета СССР подождать с присвоением звания своему ученику. Кузнецов опасался, что Саша не сможет с прежним рвением относиться к тренировкам, не проявит всех своих немалых способностей, успокоится на достигнутом. И опасения эти, как показало время, были не напрасными, Саша Братчиков выступал после этого еще несколько лет, побеждал на

внутренних и международных соревнованиях, но того огня, того желания борьбы, с которым он выступал в 1969 г. в Афинах, где добыл команде серебряные медали в эстафете 4X400 м, и в 1970 г. в Вене, где стал единственным двукратным победителем зимнего чемпионата в беге на 400 м и в эстафете, больше в нем не было. Он тренировался и выступал, и его вполне устраивало то место, которое он занимал в сборной команде СССР, но, думается, своих богатых потенциальных возможностей он не использовал. Убежден, что по своему таланту, физическим данным, технике бега Саша не уступал нашим нынешним бегунам, которые стали олимпийскими чемпионами. А Братчикову даже не удалось выступить на Олимпиаде. Не зря, видно, терзался сомнениями тогда в семидесятом его тренер...

После небольшого отдыха, последовавшего за венским стартом, мы с Валентином Васильевичем продолжали готовиться к летнему сезону по-прежнему с акцентом на совершенствовании специальной выносливости. А как же встреча с американцами? Как ни парадоксально, но в матче с США Петровский планировал мне выступление как раз на стометровке. Причем войти в форму на этой дистанции предполагалось так же, как и перед Веной, - несколько недель применяя режим В. Благо модель такой подготовки уже была. Уже тогда исподволь тренер готовил меня к выступлению на Олимпиаде на двух спринтерских дистанциях.

Первым большим летним стартом в беге на 200 м для меня стал традиционный Мемориал братьев Серафима и Георгия Знаменских, который проходил в первых числах июля в родном Киеве. Бежал я довольно легко, на финише секундомеры остановились на отметке 20,5 сек. Это было повторением всесоюзного рекорда. Петровский был вполне удовлетворен этим результатом, и оставшиеся до матча с американцами три недели были целиком посвящены подготовке уже к бегу на 100 м.

Матч СССР - США, состоявшийся в Ленинграде 23 и 24 июля, был девятым по счету. В восьми предыдущих наша команда одержала шесть побед и два раза проиграла - оба раза в Лос-Анджелесе. Во всех матчах в спринте - в беге на 100 и 200 м - первенствовали американцы. Мне предстояло выступить в первый день вместе с Александром Корнелюком против двух чемпионов Соединенных Штатов - Бена Воуна и Айвори Крокетта.

Нам удалось посмотреть на своих будущих соперников на одной тренировке и, конечно, непосредственно на разминке перед забегом. Откровенно говоря, мы ожидали увидеть более сильных спринтеров. Все-таки мексиканские результаты "давили" на воображение, хотя мы понимали, что к нам приехали не те спортсмены, которые устанавливали рекорды на XIX Играх. Ни Воун, ни Крокетт ничем особенным нас не поразили, и мое желание помериться силами с ними и постараться победить постепенно перерастало в уверенность, что этим спринтерам я ни в чем не уступаю.

И вот старт. На первых шагах я слегка поскользнулся, и одна из колодок выскочила (матч проходил в сырую, прохладную погоду) - меня прижало к земле, но уже на десятом метре я поравнялся с американцами и ушел вперед. Время показал не блестящее - всего 10,4 сек., но все же выиграл и у Воуна, и у Крокетта целый метр.

Ни до, ни после матча мы с ними не общались. Уж не знаю почему, но мои отношения с американскими бегунами вообще как-то не складывались. Все дело ограничивалось несколькими приветственными словами и традиционным рукопожатием перед бегом. У меня лично сложилось впечатление, что на первых встречах они вообще не считали меня серьезным соперником.

Уже после матча в Америке в журнале "Спорт иллюстриейтед" в номере от 3 августа была помещена статья, в которой моя победа объяснялась очень просто: Борзов убежал с фальстарта! Вот что там было написано: "Русские пустили в ход "секретное оружие" - спринтера Валерия Борзова, который вырвался вперед на 7 ярдов и одержал победу с преимуществом всего в 1 ярд (91,4 см), закончив дистанцию с результатом 10,4 сек. Позднее русские журналисты пытались заставить Воуна и Крокетта сказать, что Борзов - самый замечательный спринтер в мире. Борзов, кстати, расстался с колодками в тот момент, когда Айвори Крокетт и Бен Воун только еще собирались сделать это".

Авторы статьи, видимо, не знали, что забег был снят на кинолентку. Наш журнал "Легкая атлетика" в своем сентябрьском номере документально опроверг это обвинение, представив кинокадры старта, где было ясно видно, что по первому движению я уступил и Корнелюку, и обоим американским спринтерам.

Меня, правда, не очень интересовало мнение Воуна и Крокетта обо мне (да я и не убежден, что в статье были приведены их действительные слова). Важнее было то, что мы с тренером пришли к одному выводу: пренебрежительно относясь к соперникам, не признавая их силы, спринтеры США не готовятся к жесткой борьбе за каждый сантиметр дистанции. Забегая вперед, скажу, что это предположение подтвердилось. Пусть не поймут меня так, будто я умаляю силу спринтеров США. Просто в данном случае оказалось, что реальная сила Воуна и

Крокетта уступала нашему представлению об уровне подготовки заокеанских бегунов. И несколько последующих встреч показали, что каждый американский спринтер, с которым мне довелось стартовать, был спринтером экстракласса, независимо от того, как кончались наши поединки.

В чем была их сила? Все они были прекрасно и физически, и функционально подготовлены к спринтерскому бегу. В то же время их система тренировки во многом строилась по наитию, по самочувствию, с довольно многочисленными соревнованиями, что не всегда позволяло должным образом подготовиться к главному старту. Это был уже мой козырь. Поэтому в своих будущих встречах я всегда считал их чрезвычайно острыми, что ли, соперниками, с которыми полезно соревноваться и с которыми можно спорить, учитывая, что в управлении тренировочным процессом (варьирование нагрузок, непосредственная подготовка к старту) я имел преимущество.

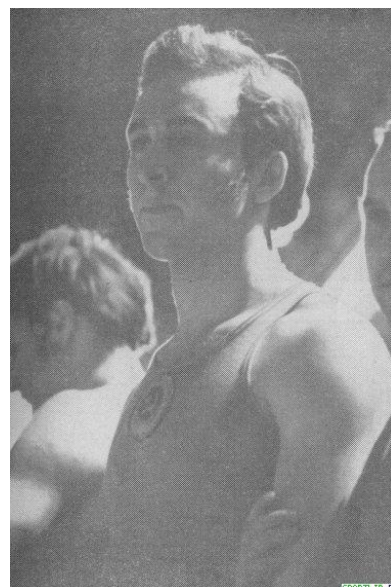
Итак, первая встреча со спринтерами США прошла для меня успешно. Главный вывод был такой: чтобы успешно бороться с американскими бегунами, добиться психологического преимущества, нужно к каждой встрече готовиться всерьез, если так можно выразиться, профессионально. И уж, конечно, не выступать, если в чем-то чувствуешь неуверенность или не успел восстановиться после травмы. К сожалению, я сам через три года изменил этому правилу, и расплата последовала незамедлительно. Просчет 1973 г., о чем я еще расскажу подробнее, в матче с американцами в Минске я помню очень хорошо. У меня были тогда сомнения. Все же я рискнул - выступил и больно обжегся...

Но вернемся в год 1970-й. Казалось бы, все складывалось удачно в моей подготовке, последовательно решались соревновательные задачи, и по нашим планам оставалось выступить еще в трех состязаниях: полуфинале и финале Кубка Европы и на чемпионате СССР, который был почему-то отодвинут на самый конец сезона - сентябрь.

Через 10 дней после матча с американцами мы прилетели в Цюрих, где в полуфинале Кубка континента нам должны были противостоять команды Франции, Великобритании, Румынии, Испании и Швейцарии. Спринтеров этих стран я знал хорошо и рассчитывал выступить успешно. Но тут возникла одна, чисто организационная, сложность. Руководство нашей команды настаивало на том, чтобы я выступил во всех трех видах спринтерской программы - в беге на 100 и 200 м и в эстафете 4X100 м. Петровский возражал: подготовка Борзова велась отдельно к этим дистанциям, и их совмещение в одних соревнованиях может привести к травме. Не случайно во всех предыдущих соревнованиях я выступал лишь в одном виде бега. К сожалению, доводы Валентина Васильевича не были приняты во внимание. Тренерам сборной станы не хотелось рисковать.

Стометровку в Цюрихе я выиграл с результатом 10,3 сек., а на следующий день предстояло бежать 200 м. После Мемориала Знаменских в Киеве прошел уже целый месяц, в течение которого я тренировался в жестком режиме подготовки именно к бегу на 100 м. Соперники же на 200-метровой дистанции были очень сильными - француз Ж. Фенуй, англичанин М. Рейнольде и мой афинский знакомый швейцарец Ф. Клерк. И вот старт. Метров сто тридцать я бежал впереди, но соперники были рядом... Попробовал прибавить и тут же почувствовал - мышцы на пределе... Более того, я понял, что не могу даже поддерживать ту скорость, которую набрал: надо "отпускать". Будь это личные соревнования, я бы непременно прекратил бег, но ведь здесь полуфинал Кубка Европы! Всего несколько метров я пытался бороться и все же получил травму задней поверхности бедра. Еле добрался до финиша последним с результатом 21,8... А до финала Кубка оставалось 27 дней.

После возвращения из Цюриха, признавая свою ошибку, старший тренер сборной команды по спринтерскому бегу заверил Валентина Васильевича, что отныне все мои выступления будут согласовываться с ним лично. А сам Петровский долго корил себя за то, что не сумел настоять на своем. Ведь дело было не только в том, что под вопросом оказалось мое участие в финале Кубка и чемпионате страны. Нами была запланирована углубленная работа над скоростной выносливостью для подготовки к бегу на 200-метровой дистанции. А какая уж тут выносливость, когда после Цюриха я и бегать-то не мог вовсе. На тренировках ограничивался легкими разминками. Травма оказалась серьезнее, чем мне казалось, и через две недели стало ясно, что в Стокгольме на финал Кубка Европы мне ехать не придется. Оставалось уповать на



Надеть алую майку с гербом СССР - большая честь и великая ответственность

то, что сумею выступить хотя бы на чемпионате страны, который проводился в Минске в середине сентября.

На этом чемпионате я дважды был на финише вторым. Сначала уступил несколько сантиметров Саше Корнелкжу в беге на 100 м - мы показали с ним одинаковое время - 10,5 сек. А затем уже вчистую проиграл 200 м Борису Савчуку. Помню, что после этого в газетных заметках меня хвалили за мужество, с которым я боролся за победу после тяжелой травмы. Однако похвалу эту никак на свой счет принять не могу. Никакого мужества я в Минске не проявлял: бежал очень осторожно, все время проверяя свои ощущения, стремясь вновь не травмировать ногу. И после состязаний был искренне рад если не серебряным медалям, то по крайней мере тому, что нога выдержала. А после бега на 200 м я почувствовал уже некоторую уверенность в том, что последствия травмы преодолены и можно двигаться дальше.

Конец сезона проходил уже нормально. Через неделю после Минска я стартовал еще раз - в матче с командами ГДР и Польши и легко победил в беге на 100 м с результатом 10,3 сек. На большее мы с тренером и не рассчитывали. После этого соревнования Петровский с облегчением сказал мне: "Хорошо, что это не последний сезон перед Олимпийскими играми. Теперь у нас есть время испробовать модель олимпийского бега дважды: на V Спартакиаде народов СССР и на чемпионате Европы в Хельсинки. Будем готовиться к обеим спринтерским дистанциям и к эстафете".

Я не случайно вспомнил здесь об этом разговоре. Дело в том, что во многих публикациях после Олимпийских игр в Мюнхене прослеживалась такая мысль: Петровский с Борзовым уже за несколько лет до Олимпиады 1972 г. запланировали участие в беге на 100 и 200 м и в эстафете и на протяжении этих лет в различных соревнованиях опробовали различные варианты сочетания спринтерских видов, как бы моделируя олимпийские забеги. Хочу напомнить читателям, что на Олимпийских играх состязания в беге на 100 и 200 м проводятся в 4 круга - предварительные забеги, четвертьфинальные, полуфинальные и, наконец, финал. В эстафете же, как правило, соревнования проходят в 3 круга. Таким образом, набирается всего 11 олимпийских забегов. Нагрузка не малая, особенно если учесть, что состав участников в спринтерском беге всегда самый представительный, сильный и ровный. Взять хотя бы Московскую олимпиаду. В Москве в беге на 100 м было заявлено 69 спортсменов. Так вот у 60 спринтеров личные рекорды были в пределах 9,98-10,50 сек. Иными словами, если представить себе фантастический забег этих участников, то на финише первого от шестидесятого будут отделять всего 5 метров! Согласитесь, что подобную конкуренцию трудно себе представить в любом другом виде спорта. Поэтому, чтобы благополучно пройти сито отборочных олимпийских соревнований, спринтер должен обладать незаурядной выносливостью, выдержкой и тактическим мастерством.

Я погрешу против истины, если скажу, что мы с тренером задолго до Мюнхенской олимпиады четко представляли себе все ее трудности и заранее смоделировали участие в трех видах программы. Дело обстояло не совсем так.

Те соревнования, в которых я принял участие в период с 1969 по 1970 г., не использовались мною как репетиции олимпийских стартов. Но если проследить за динамикой результатов, то вырисовывалась такая интересная закономерность: у меня поочередно улучшались достижения в беге на 100 и 200 м. Поэтому Я считал, что для успешного выступления в нескольких забегах на 100 м нужно иметь некий запас прочности, который может быть создан, если стартовать и на 200-метровой дистанции. Но, для того чтобы успешно стартовать в беге на 200 м, нужно иметь довольно высокий потолок скорости - отсюда частые старты в беге на 100 м и на более короткие дистанции зимой. Получался своеобразный замкнутый круг, где выступление на одной дистанции автоматически подразумевало подготовку и к другой.

Казалось, чего бы проще - нужно в каждом соревновании стартовать на всех дистанциях. Тут тебе и скорость будет расти, и выносливость, и появится запас прочности для многокруговых соревнований. Однако на практике участие в беге на той или иной дистанции лимитировалось состоянием опорно-двигательного и мышечного аппаратов, или, иначе говоря, готовностью мышц перенести такую нагрузку. Так вот, до 1971 г. я к таким выступлениям еще не был готов, что и показала травма в Цюрихе. Не случайно во всех соревнованиях 1970 г. мы "разводили" дистанции 100 и 200 м по разным соревнованиям.

Однако в 1971 г. в интересах команды мне необходимо было выступить в трех видах спринта на двух крупных соревнованиях. Это и были те состязания, о которых говорил Валентин Васильевич, - V Спартакиада народов СССР и чемпионат Европы в Хельсинки, где мне предстояло защищать свое звание, завоеванное в Афинах.

Глава 5. До старта год...

Сложность задач всегда подразумевает большой труд. Как любили говорить мои товарищи по сборной команде СССР тех лет прыгун Виктор Санеев и бегун Евгений Аржанов, "надо пахать!". К слову сказать, эти великолепные спортсмены любили и умели "пахать" на тренировке. А ведь это совсем не такое простое дело - изо дня в день выполнять довольно ограниченный арсенал специальных и общеразвивающих упражнений, да еще в больших объемах. И здесь каждый спортсмен выдумывает для себя особые психологические приемы, помогающие преодолеть лень, инерцию, наконец, просто усталость.

Тот же Виктор Санеев не раз говорил, что после каждого олимпийских игр (а ему удалось стать чемпионом и призером четырех олимпиад) он прибегает к такому приему: представляет себя не олимпийским чемпионом, а обычным перворазрядником. А значит, нужно упорно тренироваться, чтобы снова стать кандидатом в мастера спорта, потом мастером и уже затем мастером спорта международного класса. Такое перевоплощение помогло ему более 12 лет оставаться лидером советских прыгунов. Не случайно его тренеры всегда подчеркивали, что, прежде чем стать рекордсменом Европы и мира в тройном прыжке, Санеев становился рекордсменом мира по объемам выполняемых тренировочных нагрузок.

Не могу сказать, что я мало тренировался в те годы. Но "пахарем" меня, по-моему, не считал никто... Возможно, это происходило потому, что в подготовительном, самом объемном, периоде я не выезжал на тренировочные сборы, предпочитая заниматься в Киеве, на базе института физкультуры. Летом же, находясь в хорошей спортивной форме, особенно если по плану предстояло тренироваться в облегченном режиме D, я мог действительно произвести впечатление, мягко говоря, не слишком трудолюбивого спортсмена. Поэтому порой создавалось мнение, что Борзов не только любит экономить силы в предварительных стадиях соревнований (что действительно имело место), но и в тренировках щадит себя сверх всякой меры. При этом, естественно, забывалось, что тех результатов, которые я показывал на соревнованиях, вряд ли можно было достичь, пренебрегая тренировками...

Сложные задачи, поставленные в предолимпийском, 1971 г., требовали некоторой интенсификации тренировочного процесса, особенно в подготовительном осенне-зимнем периоде. Учитывая, что мой лучший результат в беге на 100 м в 1970 г. был всего 10,3 сек., нужно было поднять потолок абсолютной скорости, а выступление в многокруговых состязаниях требовало увеличить запас прочности, в первую очередь мышечного аппарата ног. Я просто обязан был оберегать себя от травм (к сожалению, полностью этого выполнить не удалось).

У нас с Петровским было одно мощное средство тренировки - бег и прыжки по лестнице первого яруса Центрального стадиона в Киеве. Высота лестницы-76 ступеней. Самым трудным упражнением- контрольным - были прыжки через две ступени на одной ноге с подтягиванием ее к груди. Причем это упражнение выполнялось "до отказа". Кто хочет может попробовать! Образно говоря, на последней ступени (а я ни разу не позволил себе не окончить упражнения) небо казалось с овчинку. Дыхания не было, в коленках вибрация. Причем я должен был не просто допрыгивать до конца лестницы, но и правильно выполнять при этом упражнение, как бы ни было тяжело. А если вспомнить, что мой вес 80-82 кг да плюс еще два костюма - ведь дело происходило зимой, - получалась очень серьезная работа.

Но и после этого тренировка не кончалась. Мне предстояло пробегать несколько длинных отрезков - от 400 до 800 м в переменном темпе. Зачем? В этих пробежках я, с одной стороны, получал тот самый запас прочности, которого мне еще не хватало, а с другой - это помогало создавать высокую экономичность движений. Ведь у уставших мышц, образно говоря, просто не было иного выхода, как работать в самых оптимальных режимах, и работать экономично. Иногда прыжки на одной ноге по лестнице заменялись бегом или прыжками на двух ногах или с ноги на ногу, но в любом случае после такой утомительной работы выполнялся бег на длинные отрезки. Такое занятие проводилось раз в неделю - в пятницу, которую я называл "черной".

Много времени я уделял и развитию специальной силы, упражняясь со штангой. В начале подготовительного периода я использовал штангу для наращивания мышечной массы, ближе к весне - для проработки тех групп мышц, которые не поддавались воздействию моего собственного веса в беговых и прыжковых упражнениях. Это относилось к проработке группы мышц тазобедренных суставов. Кроме того, штанга помогала развивать силу мышц при углах сгибания ног и туловища менее 90°, чего нельзя было достичь в беговых упражнениях.

Если в начале подготовительного периода я работал с большими (более 100 кг) отягощениями до утомления, то весной я переходил к упражнениям с меньшим весом, выполняя их сериями и на время (например, заданное число приседаний за 10 сек. с определенным весом). Таким образом, мы шли от общей работы к специальной. Интересно, что,

не работая с максимальным весом, мне удавалось показывать довольно высокие результаты в отдельных упражнениях: например, встать из приседа со штангой на плечах весом 180 кг.



На одном из выступлений после Олимпиады

Силу и мощь мышц ног развивал и прыжковыми упражнениями. Например, бег прыжками на 30 м на время или то же упражнение, но выполняемое на одной ноге. Было у меня одно упражнение, которое я, пожалуй, не порекомендую начинающим спортсменам. Оно из группы так называемых "острых" средств. Пожалуй, даже рискованных. Это прыжок на постепенно повышающуюся бетонную стенку двумя ногами. Сначала прыгаешь на высоту 1 метра, потом повыше и, наконец, примерно на высоту 140 см. Представьте себе, чем рискуешь, если прыжок не удастся, - ударом о бетон... Тут даешь максимальный импульс и немного щекочешь себе нервы. Для остроты ощущений полезно. Но, как бы то ни было, в таком тесте, как

тройной прыжок с места, мне удавалось без специальной тренировки показывать результаты более 10 м. Помимо такой специальной скоростно-силовой подготовки я 3 дня тренировался в беге (в манеже), отрабатывая отдельные элементы техники низкого старта и бега по дистанции, то есть выполнял обычную нашу тренировочную программу.

Незаметно снова подошел сезон зимних соревнований. Мы с Петровским ничего не стали менять в той модели, которая была апробирована в прошлом году. За две недели до первенства СССР сбросили нагрузку и немного поработали над скоростью.

Для меня это первенство запомнилось тем, что я, может быть впервые, явственно почувствовал, как влияет на соперников мой "беговой" авторитет. Заметно это было по таким фактам. В предварительных забегах и Сапея, и молодой спринтер Измestьев показали очень высокий результат: 6,5 сек. (речь идет о дистанции 60 м). Еще несколько бегунов показали 6,6. Казалось, что в финале у меня будет очень нелегкая задача. Но как раз в финале ребята тушевались.., Все они на 0,1-0,2 сек. ухудшили свои предварительные результаты, а мне удалось пробежать дистанцию за 6,5 и довольно легко выиграть.

По-моему, после этого чемпионата разговоры о слабом старте Борзова утихли сами собой...

Нечто подобное произошло и на II чемпионате Европы, который проходил в середине марта в Софии, где я стартовал в беге на 60 м. И. Хиршт из ФРГ и спортсмен из ГДР М. Кокот (обладатель высшего мирового достижения на 50 м - 5,4 сек.) тоже в забегах демонстрировали высокие скорости, но, как только дело дошло до финала, уступили мне, хотя мой результат был всего 6,6. Это, хотя и косвенно, говорило о том, что и среди европейских спринтеров у меня тоже появился довольно стойкий авторитет- некоторые спортсмены как бы проигрывали мне еще до выхода на старт.

Не буду подробно останавливаться на всех перипетиях сезона. Расскажу только о тех выступлениях, которые были принципиальными в плане подготовки к Олимпиаде.

В самом начале июля нас вновь ждала встреча с легкоатлетами США, на этот раз на стадионе Калифорнийского университета в г. Бэркли. Американские спортсмены всегда заметно активизируются по мере приближения олимпийских игр, и на этот раз нам противостояла сильная команда, горевшая жаждой реванша за прошлогоднее поражение в Ленинграде. Дело в том, что в Ленинграде мужская команда США впервые за все матчи проиграла. И если американцы еще как-то мирились с поражениями в матчах своей женской команды и даже в общем зачете, то проигрыш мужчин в 1970 г. вызвал массу нареканий в американской прессе в адрес руководства командой. Критика, видимо, возымела действие: в Бэркли хозяевам удалось одолеть наших мужчин с преимуществом в 16 очков. Правда, американцы столько же проиграли в состязаниях женских команд, и матч завершился вничью.

Выше я уже говорил о том, что в США много сильных спринтеров. Вот и теперь ни Бена Воуна, ни Айвори Крокетта я не увидел на старте бега на 100 м (Айвори, правда, был включен в эстафетную команду США). Их место заняли молодой бегун Д. Грин - однофамилец моего московского соперника и знаменитый доктор Д. Мериуэзер.

Доктор Мериуэзер появился на легкоатлетическом небосклоне США совершенно неожиданно. Я так и не знаю, сколько лет он вообще занимался спринтом до нашей встречи. Знаю только, что он показал в состязаниях несколько раз по 50,2 сек. Причем на всех фотографиях он был в необычной спортивной ферме - майке с короткими рукавами и трусах на

подтяжках! Вид, что и говорить, экстравагантный, который, однако, не мешал доктору быть любимцем публики.

В матче в Бэркли приняли участие спортсмены и других стран - Ямайки, Австралии, Сранции, Канады, Мексики, Пуэрто-Рико, Ганы, Японии. В командной борьбе они, понятно, не участвовали, но в личном плане соперничество, естественно, обострилось. В частности, а бега на 100 м, где моим неразлучным партнером снова был Саша Корнелюк, нам предстояло встретиться не только с американцами, но и с двумя спринтерами из Ямайки - серебряным призером Мексиканской олимпиады в бега на 100 м Лен-ноксом Миллером и будущим победителем бега на 200 м Монреальской олимпиады Дональдом Кворри. Нужно ли говорить, как я был рад такому соседству по забегу! Где, как не в такой серьезной компании, можно по-настоящему проверить, чего ты стоишь.

Кстати, именно с Кворри у меня тогда сложились товарищеские отношения. По-моему, он вообще был единственным из участников, кому что-то говорило мое имя. Оказалось, что он знал мой лучший результат в бега на 200 м (Кворри уже тогда больше тяготел к длинной спринтерской дистанции), и теперь спрашивал, как я тренируюсь и развиваю беговую выносливость. Словом, разговор на разминке у нас шел профессиональный.

Что же касается американцев, то они, как я уже рассказывал, не проявляли ко мне интереса, да и вообще не принимали меня всерьез. Что такое был для них Борзов, который выиграл прошлый матч с фальстарта! Я же был вполне готов к этой встрече. Практически до матча; следуя нашему стратегическому плану, я нигде на больших соревнованиях не выступал, поэтому моих результатов никто не знал. А между тем всего за 10 дней до матча на Спартакиаде Украины показал в бега на 100 м свой лучший результат - 10,0 сек. Так что основания для успеха в США у меня были немалые.

Старт я принял удачно и до конца дистанции никого из конкурентов не видел. Мне показалось, что я выиграл у них больше метра, да и на фотографиях заметен довольно большой просвет между мной и Грином, но судьи зафиксировали одинаковое время. Мне это было совершенно безразлично, как и то, что мою победу стадион встретил молчанием. Главное - я выиграл в Америке у лучших спринтеров. Но и тогда, насколько я знаю, в США никто не прочил мне успеха на будущей Олимпиаде.

В тот момент нас больше занимало выступление на Спартакиаде народов СССР, где мне впервые нужно было стартовать по всей спринтерской программе. Правда, в отличие от Олимпиады надо было принять не одиннадцать, а только семь стартов, но и это было нагрузкой немалой. К тому же мы с тренером собирались преподнести сюрприз в бега на 200 м, а это был самый последний вид программы - он шел после эстафеты и бега на 100 м.

Все сложилось хорошо. В эстафете не пришлось особенно стараться - ребята принесли мне на последний этап палочку впереди всех, и осталось только удержать преимущество. В бега на 100 м в предварительном забеге и полуфинале я уже по привычке экономил силы - пробежал за 10,4 сек. А в финале мне пришлось потрудиться - Корнелкж отлично взял старт, и я достал его только на семидесятом метре - результат 10,1.

И вот третий день Спартакиады. В забеге на 200 м я не очень старался и все же пробежал дистанцию за 20,7. Финал предстоял через час - времени для отдыха не очень много, но я уже был готов к такому режиму. Пожалуй, это был один из лучших моих забегов. Мне удалось хорошо использовать центробежную силу в конце поворота (это один из секретов бега на 200 м) и "накатить" на финише. Так родился новый рекорд СССР и Европы - 20,2 сек. Прежний рекорд швейцарца Ф. Клерка я превысил на 0,1 сек. Журналисты писали потом, что бег был одновременно и мощный, и быстрый, и легкий. Даже скупой на похвалу Петровский сказал после забега, что это уже почти то, что надо, не забыв, однако, добавить, что скорость была оптимальной для моего уровня готовности.

Это был единственный рекорд, установленный на Спартакиаде легкоатлетами, и организаторы устроили мне торжественный выход на пьедестал и награждение под барабанный бой да еще в сопровождении знаменосцев! Ни до, ни после этого ни на каких соревнованиях меня не чествовали с такой пышностью. Чувствовал я себя, говоря по правде, не очень уютно... Думалось: "Вот "прибьют" тебя, героя, на чемпионате Европы - и вспомнишь эти барабаны".

Но на чемпионате Европы "прибивать" меня оказалось некому. Лишь в бега на 100 м спринтер из ФРГ Герхард Вухерер поначалу вроде бы бросил перчатку: он показал лучший результат в забегах - 10,3. А в полуфинале жребий свел нас вместе. Уже на старте я понял: Герхард меня побаивается. И действительно, когда я, экономя силы перед финалом, немного сбавил ход, он даже не попытался выйти вперед. В финале все было еще проще, выиграл я на финише 2 м. Вухерер был вторым и казался очень довольным, из чего я сделал вывод, что он и в мыслях не собирался соперничать со мной. Это подтвердилось на традиционной пресс-конференции после финала. На вопрос журналистов ФРГ, почему он проиграл Борзову так много, Герхард кратко ответил: "Сейчас у Борзова выиграть нельзя!" Я же поначалу никак не

мог привыкнуть к тому, что победа далась легко, и вечером, разговаривая с Петровским, даже удивленно спросил: "Что ж, выходит, у меня в Европе и соперников не осталось?" - "Выходит, - в обычной своей манере спокойно ответил он. - Но на Олимпиаде будут не только европейцы".

Может быть, это выглядит нескромным, но признаюсь, что уже после забега на 200 м азарт у меня пропал. Просмотрев бег всех участников, мы с Петровским сошлись во мнении о том, что здесь сюрпризов ждать не приходится. Все же тренер сумел настроить меня на довольно быстрый бег в финале, да и мне, по правде говоря, хотелось еще раз ощутить звенящую мелодию спринта. Бег получился почти таким же, как в Москве, результат - всего на одну десятую хуже - 20,3 сек. Вторым снова был бегун из ФРГ, на этот раз Франц Петер Хоффмайстер, он отстал на 0,4 сек. Кто-то из наших журналистов, бывших со статистикой на "ты", сказал, что такого преимущества в беге на 200 м победитель не добивался на чемпионатах Европы с 1938 г. Кстати, в этом финале вместе со мной стартовал молодой итальянец Пьетро Меннеа, занявший тогда только шестое место. Через год он стал одним из самых грозных моих соперников.

На этом можно и закончить рассказ об этом удачном сезоне, в котором я не потерпел ни одного поражения. Правда, после чемпионата предстояла поездка в ФРГ на так называемую предолимпийскую неделю. И хотя чувствовалась некоторая усталость, мне все же было интересно выступить на будущей олимпийской арене. Но в Мюнхене мне стартовать не пришлось. На одной из тренировок почувствовал спазм в ноге. Наученный горьким опытом, я от старта отказался, помня одну из заповедей тренера: "Лучше неделю отдыхать, чем месяц лечиться".



Передача эстафеты. Многие годы моим партнером по эстафетной команде был испытанный олимпиец Ю. Силов

Там же, в Мюнхене, я узнал, что группу легкоатлетов, победивших на чемпионате Европы, представили к правительственным наградам. Я был награжден орденом "Знак Почета" и принял эту награду так же, как до этого звание заслуженного мастера спорта, как аванс на будущее. Ведь до XX Олимпийских игр в Мюнхене уже оставалось меньше года.

Глава 6. До старта месяц...

Долгих 4 года мы жили ожиданием встречи с этим событием - Играми XX Олимпиады современности. Мы ждали их, готовились к ним, сверяли с ними все свои надежды и планы. И все же, когда до начала Игр остались уже не годы, не месяцы, а дни, я невольно задавал себе вопрос: неужели пришло это время, неужели позади все бесчисленные прикидки, матчи, Кубки, чемпионаты, которые в эти последние годы назывались только предолимпийскими репетициями? Даже не верилось, что наступил момент главного старта и что я нахожусь уже здесь, в Мюнхене, столице XX Олимпиады.

Действительность не оставляла места для сомнений. Все, что окружало нас в Олимпийской деревне, на тренировочном стадионе, улицах города, шумно напоминало о всемирном празднике спорта. И некуда было деться от всего этого непомерного ажиотажа вокруг Олимпиады, который, казалось, достиг уже своей высшей точки и все же с каждым днем, приближающим открытие, нагнетался и нагнетался, превосходя все, что приходилось видеть, слышать и чувствовать... Создавалось впечатление, будто все средства информации - печать, радио, телевидение - и все окружающие нас люди - журналисты, тренеры, руководители - только и заняты тем, чтобы еще больше взвинтить обстановку вокруг этого события. И приходилось прилагать немало сил, чтобы оставаться в равновесном состоянии в этом кипении страстей и сохранять спокойствие перед этим очень важным соревнованием.

Лишь оставаясь наедине со своими соседями по комнате, я становился самим собой, мог сбросить маску внешнего безразличия к происходящему, которую как щит приходилось надевать на людей.

В Мюнхене я жил вместе с давними товарищами по сборной - бегуном Евгением Аржановым и прыгуном Виктором Санеевым. Соседство это не было случайным. И хотя мы очень не похожи

друг на друга, но, как оказалось, идеально подходили для совместной жизни в этой экстремальной обстановке.

Женя Аржанов - человек заводной, с неисчерпаемым запасом эмоций, умеющий расшевелить любого, любящий пошутить (не случайно после окончания спортивной карьеры Евгений Аржанов стал комментатором радио и телевидения-тут его бойкость, умение не лезть за словом в карман пришлись как нельзя кстати). Он как-то удивительно чувствовал, например, когда мы с Санеевым, задумавшись, начинали "проигрывать" в мыслях варианты предстоящей борьбы (что иногда отбирает не меньше энергии, чем сами соревнования). В такие моменты он шуткой или анекдотом возвращал нас в мир реальности.

Виктор же с его поразительным умением абстрагироваться от любой шумихи и ажиотажа непроизвольно создавал вокруг себя спокойную обстановку. Мы были с ним на равных, но я никогда не забывал, что для него это уже вторая Олимпиада, что в Мексике он проявил чудеса спортивного мужества и что он уже один раз пережил атмосферу Олимпийской деревни и имел своеобразный иммунитет против ее возбуждающего вируса.

Мы придерживались режима, конечно если иметь в виду под этим определенную последовательность и чередование действий в течение дня, диктуемое часами питания и временем тренировок. Во всех остальных своих проявлениях мы полагались только на собственное чутье, ощущения, прислушиваясь, как говорится, к своему внутреннему голосу. Захотелось лечь - лег, захотелось встать - встал, захотелось пройтись - отправились в город. Такая раскрепощенность в личных поступках тоже помогала отойти от всего "олимпийского", что навалилось на нас в те дни.

Самым сложным во время пребывания в деревне все-таки было общение с будущими соперниками: общение не в прямом смысле, ибо эту сторону каждый человек может регулировать по своему желанию, а просто встречи на совместных тренировках, на одной дорожке. Тут уж никак не избежишь разговоров об уровне спортивной формы, о своей и чужой готовности, о тренировочных результатах и прогнозах на состязания. Только упаси бог принимать все эти разговоры, прогнозы, намеки за чистую монету! Как правило, к действительному положению вещей все это не имеет ни малейшего отношения.

За годы общения с зарубежными спортсменами я даже заметил определенные закономерности в поведении представителей разных стран перед состязаниями. Польские атлеты, например, стремясь занизить свой уровень готовности, говорят о травмах, неудачных условиях подготовки. Короче говоря, жалуются на разные "объективные" обстоятельства. Как-то раз при мне разговор об этом шел у Виктора Санеева с тренером Витольдом Анатольевичем Креером. Виктор тоже удивлялся такой манере поведения польских атлетов. В ответ Креер заметил, что в те годы, когда он сам выступал на олимпиадах, его соперник двукратный олимпийский чемпион в тройном прыжке Юзеф Шмидт выходил на тренировки в Олимпийской деревне весь перевязанный бинтами, кряхтел, охал, жаловался на травмы и больше был занят этими жалобами, чем самой тренировкой. А потом в день состязаний появлялся перед конкурентами в полном порядке и... выиграл так две олимпиады. Американцы, наоборот, стараются ошарашить будущих соперников блеском своих предолимпийских результатов и фантастическим уровнем готовности к старту. Причем в этом им активно помогают и тренеры, и свои журналисты. Предсказания о рекордных секундах, о завоевании американцами всех ступеней пьедестала почета, о легкой победе над любыми конкурентами твердятся неустанно всеми, и так слаженно, что невольно понимаешь: весь этот репертуар отработан заранее! Здесь, в Мюнхене, только и было разговоров, что о результатах Робинсона и Харта на чемпионате США, где оба пробежали 100 м за 9,9 сек. При этом, конечно, подчеркивалось, что на Олимпиаде они пробегут еще быстрее.

В том же ключе были и тренировки американцев. Начинали они подчеркнuto спокойно, даже как-то безразлично. Но постепенно заводились, и тут следовал хорошо подготовленный "взрыв" - спринтеры неслись по дорожке как молнии мимо ошарашенных зрителей, которых всегда немало на тренировочном стадионе. Однако внимательный наблюдатель мог заметить, что этому "взрыву" предшествовал какой-то жест тренера или возглас одного из бегунов. Иными словами, исполнители заботились о том, чтобы обратить внимание собравшихся на этот "экспромт".

Из всего этого можно понять, во что превращались совместные тренировки перед Олимпиадой, по нервному накалу не уступающие иным соревнованиям. И как же трудно приходится здесь новичку, дебютанту, не знакомому с правилами большой олимпийской игры. Сжигается в бесполезном огне нервная энергия на репетициях, не оставляя подчас сил к премьере.

К счастью, у меня уже был опыт общения с соперниками, накопленный за три с половиной года участия в международных соревнованиях. Но признаюсь, что и нам с Петровским пришлось внести некоторые коррективы в первоначальный план поведения на тренировках в

Мюнхене. Однако, прежде чем начать рассказывать о них, вернусь назад, в начало олимпийского сезона.

Планируя тренировку и соревнования в олимпийском сезоне, мы решили ничего не менять в модели и содержании подготовки, которая принесла нам успех в предыдущем году. Не форсируя, готовились к зимнему соревновательному периоду с промежуточной задачей выступить на зимнем чемпионате Европы в Гренобле в середине марта. Так же как в 1971 г., мы начали работу, стремясь увеличить запас беговой прочности и специальной выносливости, рассчитывая выступить на Олимпиаде на двух дистанциях и в эстафетном беге. Ни структура недельных тренировочных циклов, ни содержание их не претерпели заметных изменений.

Неожиданно в феврале Американская федерация легкой атлетики пригласила группу советских легкоатлетов принять участие в серии тозарических состязаний. Включение в список приглашенных спринтера Борзова выглядело симптоматично: до сих пор наших спринтеров в США не приглашали...

Позже, уже в Америке, после соревнований я познакомился с одним известным спортивным журналистом США, пишущим о легкой атлетике. Ричард Бэнк после знакомства показал мне свою статью об олимпийских шансах спринтеров США. В ней, в частности, были такие строки: "Ныне самый быстрый человек в мире находится уже не в Эбилейне, Талахасе, Окленде или Сан-Хосе. Сейчас он живет в Киеве, и ему, по всей вероятности, удастся преградить американцам путь к медалям". Я поблагодарил Бэнка за благоприятный прогноз и за внимание к моей спортивной карьере. Он видел меня на нескольких соревнованиях в Европе - Бэнк, как правило, вообще присутствовал на всех значительных легкоатлетических форумах. Мне даже кажется, что и своим приглашением в США я был обязан Бэнку: американские тренеры довольно внимательно прислушиваются к голосу этого специалиста, и, возможно, именно он обратил внимание соотечественников на соперника из СССР.

Однако принятие этого приглашения заставляло несколько изменить планы: ведь соревнования в мини-спринте (а в США как раз и предстояло состязаться на коротких ярдовых и метрических дистанциях) требовали увеличить скоростную работу за счет развития выносливости. На это мы пойти не могли. Поэтому Петровский предложил компромиссный вариант: не прекращать запланированной работы и тем самым принести в жертву первые старты за океаном, а скоростную тренировку вести уже в ходе самого турне по США, набирая форму в процессе соревнований. Тем самым турне предоставляло мне возможность готовиться и к чемпионату Европы, где тоже предстояло стартовать на короткой - 50-метровой дистанции. Стало быть, в плане психологическом мы не ставили целью "показать себя", а хотели в большей мере посмотреть на соперников, тем более, как я уже говорил, спринтеры в США меняются с калейдоскопической быстротой.



С Сашей Корнелюком мы давние друзья и соперники

Помню, первый раз я был совершенно этим ошеломлен - отовсюду тянет табачным дымом.

Что же касается соревнований, то они шли своим чередом, вызывая бурную реакцию публики. Состав участников был весьма разнородным, и в некоторых видах результаты были невысоки, но зато в "ударных" видах хорошо подобранные исполнители доставили зрителям огромное удовольствие, продемонстрировав захватывающие поединки. Сильных спринтеров в США всегда много, и поначалу они одерживали верх, но в заключительной стадии турне мне тоже удалось выиграть несколько забегов. Словом, к чемпионату Европы в Гренобле я был уже в неплохой спортивной форме.

В Гренобле повторилась картина, которую я уже наблюдал год назад в Софии. Мои соперники из европейских стран (а в Гренобль приехали многие финалисты хельсинкского

чемпионата) в предварительных забегах блистали результатами, но в финале несколько спасовали. И я, можно сказать без особых волнений, в третий раз стал "зимним" чемпионом континента.

После этого нашей команде предстоял официальный матч в США. Скажу прямо: если бы он состоялся за год до этого, то мне пришлось бы выступать в этом состязании, хотя по нашим планам пора было начинать готовиться к летним стартам. В силу престижности таких состязаний вряд ли Петровскому удалось бы уговорить руководство сборной освободить меня от этого выступления. Теперь же все обстояло иначе.

В конце 1971 г. во главе легкоатлетической сборной команды СССР стал известный в прошлом спортсмен и затем тренер Иван Андреевич Степанченко. Сосредоточив все свое внимание на подготовке к Мюнхенской олимпиаде, Степанченко глубоко индивидуально подходил к планам каждого кандидата в сборную команду СССР, буквально взяв под личный контроль тех, кто мог в Мюнхене претендовать на успех, на олимпийские награды. При этом он давал большой простор творчеству и тренеров, и самих олимпийцев, внимательно относясь к их планам и заботам, обеспечивая участие именно в тех соревнованиях, которые были наиболее полезны с точки зрения зрения подготовки к Олимпиаде.

При этом сам Иван Андреевич владел высоким мастерством составления календаря соревнований сборной команды и обеспечивал наилучшие условия на сборах. Мнение Петровского о том, что мне целесообразней не выступать в матче в США, не вызвало у Ивана Андреевича никаких возражений: не нужно - значит, не нужно. Главное - подготовиться к Мюнхену.

План на первую половину сезона предусматривал выведение на высший уровень скоростных возможностей, а потом (на базе высокой скорости) мы рассчитывали поднять и потолок скоростной выносливости для бега на 200 м. План этот в основном удалось выполнить. Так же как в 1971 г. в первых всесоюзных состязаниях в начале соревновательного сезона я не участвовал. Просто мы выбрали соревнования масштабом полльнее, и мои старты остались незамеченными. А первым крупным официальным соревнованием для меня стал матч в Милане, в котором приняли участие команды Италии, Бельгии, Румынии и СССР.

Никогда я еще так хорошо не начинал сезон - в этом первом международном соревновании показал в беге на 100 м 10,0! Но даже в этом выигранном мной забеге я уже почувствовал горячий ветер надвигающейся Олимпиады. Вторым в забеге (и с таким же временем) был Пьетро Меннеа, который год назад считал для себя счастьем попасть в европейский финал. В Милане я не бежал 200 м, а Пьетро показал, что год не прошел для него даром и в Мюнхене с ним придется считаться уже всерьез - он повторил мой рекорд Европы - 20,2!

Старты в Аугсбурге на матче СССР - ФРГ и на других состязаниях подтвердили мою хорошую подготовленность в беге на стометровке - на чемпионате СССР я вновь пробежал ее за 10,0- и некоторое отставание на второй спринтерской дистанции - 200 м мне не удалось пробежать быстрее 20,7. Но, как я уже сказал, времени до Олимпиады оставалось еще достаточно - 6 недель, и можно было надеяться улучшить свои показатели в скоростной выносливости. Удалось побывать мне и в Мюнхене, столице Игр, - на предолимпийской неделе. Там моим соперником оказался Роберт Тейлор из США, у которого я выиграл стометровку с результатом 10,14 сек. Любопытно, что, когда после бега мы вернулись на старт, судья-стартер из ФРГ сказал мне, что и на Олимпиаде я буду победителем с таким же временем. Я, естественно, ничего против не имел...

Во мне тоже жила надежда на удачу. Вот в таком состоянии я и приехал вновь в Мюнхен.

Итак, по нашему плану мы не собирались раскрывать всех карт в олимпийских тренировках. Работа над скоростной выносливостью (если вы помните, она проходит в режиме А) не требует проявления высшей скорости и поэтому внешне не бросается в глаза. Я методично изо дня в день пробегал длинные отрезки с оптимальной скоростью, постепенно сокращая интервалы отдыха между пробежками. А поскольку никому из добровольных зрителей не приходило в голову измерять время этих интервалов (все они, вооруженные секундомерами, обращали внимание лишь на скорость бега), то большого впечатления эти тренировки не производили. Тем не менее число зрителей на моих тренировках не убывало, а количество вопросов о моей готовности с каждым днем все увеличивалось. Тренировки невольно превращались в нечто среднее между показательными занятиями и летучими пресс- конференциями, которые надоедали нам с Петровским все больше и больше.

Наконец, настал день (по-моему, это было дней за пять до первого старта), когда я устал играть роль неумелого актера. Это ощущение органично совпало с желанием прочувствовать скорость бега и окончательно увериться в успехе перед генеральным сражением. Мы понимали, что моя тренировка не останется незамеченной и поможет, во-первых, психологически воздействовать на соперников и, во-вторых, заставит с помощью подобной демонстрации оставить нас в покое в последние дни перед стартом.

Тренировка эта началась как обычно. После короткой разминки - день был жаркий, и, для того чтобы разогреться, много времени не требовалось - я с неторопливой тщательностью начал устанавливать стартовые колодки. Постепенно вдоль дорожки начала собираться группа наблюдателей. Здесь были и журналисты, и тренеры зарубежных команд, и свободные от тренировок спортсмены. Со стороны казалось, что собралось они вовсе не ради меня, а просто остановились поболтать, обменяться последними новостями. Разноязыкий говор, жестикуляция. Выдавали их только взгляды. Точные, зоркие взгляды специалистов спринта. Под таким наблюдением ты весь на виду, со всеми твоими достоинствами и недостатками.

Первые старты - пробные - не привлекли внимания. Но вот я постепенно начал увеличивать мощность движений примерно до 90% от максимума. И сам так увлекся этим процессом, что даже не заметил той тишины, которая воцарилась вокруг нас. С каждой пробежкой росла моя скорость, и хотя я не стремился показывать все, на что был способен, зрелище, видимо, было довольно внушительным. В завершение я пробежал раза два по 60 м, и мы закончили тренировку. После этой демонстрации никто не задал ни мне, ни Петровскому ни одного вопроса... Да и что там было говорить. Я и сам чувствовал: это был настоящий спринт!

Обычно под словом "спринт" понимают бег на короткие дистанции. И бег этот большинству людей кажется весьма простым делом. Ну что тут сложного: беги изо всех сил - и все тут. Дальше я еще расскажу о тех случаях, когда мне приходилось бежать "изо всех сил", а сейчас напомним о том, что в этом простом и, пожалуй, самом естественном виде легкой атлетики мне за 10 лет тренировок удалось улучшить свои результаты на 2 сек.: от 12 до 10. Иначе говоря, по 0,2 сек. в год! Всего две десятые секунды за целый год тренировочной работы - а это ведь по крайней мере две сотни занятий, не считая соревнований, которые, строго говоря, тоже являются тренировками, только проводятся в экстремальных ситуациях. Что же это за простой вид, где каждая десятая доля секунды берется с боя годами труда? Наконец, вспомним, что еще в 1936 г. Джесси Оуэнс пробежал 100 м за 10,2 сек. и этот рекорд за 36 лет был улучшен всего на 0,3 сек. Вот что такое спринт!

К моменту участия в XX Олимпийских играх я уже научился раскладывать весь процесс спринтерского бега, укладывающийся в 10 сек., на дробные части (я их называю "мелочами"), которые и составляют весь механизм техники. И смысловое содержание моей специальной подготовки накануне Олимпиады заключалось в том, чтобы собрать воедино, в один кулак, весь этот ворох мелочей. Что же это за мелочи, которые в конечном итоге и определяют мастерство спринтера? Назову некоторые из них.

Первая - это изменение направления взгляда в процессе наращивания скорости в стартовом разгоне. От этого во многом зависит постепенность подъема туловища в беге и направление усилий в отталкиваниях на первых шагах старта.

Вторая - это выбор направления движения собранных в кулак кистей: к носу или к уху? Во время бега у спринтера бывают неожиданные сбои - иногда они вызваны неровностью дорожки, а иногда излишним напряжением. Правильное движение рук поможет мгновенно восстановить равновесие и сохранить прямолинейность бега.

Третья - во время бега бедра поочередно поднимаются после отталкивания и опускаются. Значит, необходимо в определенной точке остановить бедро. В какой точке, на какой высоте и в какой момент? Это очень важный вопрос, ведь затянутый подъем бедра увеличит полетную фазу, а поспешное его опускание значительно сохранит длину шага. И то, и другое приведет к нарушению ритма бега и к ухудшению результата.

Четвертая - отталкивание в каждом шаге должно быть строго дозированным по времени и по усилиям (имеется в виду время, за которое выполняется отталкивание, и усилие, которое развивает спринтер в этой фазе бегового шага). Что это значит? Субъективно спринтер ощущает отталкивание от дорожки как проведение ноги назад, за себя, за свое движущееся вперед тело. Но каким должно быть расстояние? Сколько проводить за себя ногу в толчке? Метр? Шестьдесят сантиметров? Сорок?



Мысленно я уже в беге

На этом можно было бы закончить эту "считалку", хотя "мелочей" еще много. Как ставить ногу сверху на опору? Ответ известен: конечно, впереди себя. Но насколько впереди? На ступню или на две? И как поставить, на всю ступню или только на ее внешний свод? Как

заканчивать отталкивание - всеми пятью пальцами или только большим? А как производить в быстром беге сведение бедер в полете? Это очень интересный вопрос. Ведь у каждого человека на бедре есть несколько точек (я называю их чувствительными), которыми можно пользоваться как ориентирами при сведении бедра: это дистальные концы бедер, середина бедра или точки в области таза. Значит, можно мысленно выполнять сведение либо точек дистальных концов бедер, либо их середин.

А вот еще одна "мелочь". Речь идет о жесткости беговых туфель, или, как мы говорим, шиповок. Будучи однажды в ФРГ на фирме старого Адольфа Дасслера (откуда и пошло название фирмы "Адидас"), я попросил для себя шиповки с жестким капроновым задником, который бы не позволял ноге проезжать внутри туфли при отталкивании ни на один сантиметр. По всему чувствовалось, что моя просьба показалась работникам фирмы блажью. Между тем просьба эта вовсе не была моим капризом. Я, например, знал, что 100 м преодолеваю за 46 шагов. Несложный расчет показывает, что если в каждом шаге за счет растяжения туфель нога при выполнении отталкивания будет сползать всего на 1 сантиметр, то я таким образом потеряю 46 см пути, не считая того, что при этом буду еще и посылать усилия в катящуюся назад опору (а это напрасная трата дорогой энергии). А что такое 46 см в современном спринте? Это время равное 0,05 сек. Цену такой потери можно себе представить, если вспомнить, что на Московской олимпиаде ничтожный промежуток времени - 0,24 сек. - отделял первого участника от четвертого. Так "мелочь" оборачивается потерей самого дорогого в спринте - времени.

Конечно, на первых порах и в ходе становления юного спортсмена эти моменты не столь весомы. Освоение их идет постепенно, с ростом мастерства. Но когда спортсмен идет на результат 10,0, то цена каждой из перечисленных "мелочей" неизмеримо возрастает и пренебрежение ею увеличивает возможность поражения.

Величайшая сложность спринта заключается еще и в том, что в каждом функциональном состоянии техника исполнения этих элементов меняется. В определенные периоды тренировки я просто физически не мог выполнить правильно стартовый разгон: мое функциональное состояние не позволяло на протяжении 20 м направлять усилия под нужным углом. Естественно, вариации техники в зависимости от функционального состояния отчетливо просматриваются. В связи с этим, кроме собирания всех "мелочей" спринта в единый кулак, нужно было еще учитывать весь этот набор "мелочей" в каждом периоде тренировки: в начале сезона, в предсоревновательном периоде и при подготовке к главным соревнованиям. Иными словами, в обойме спринтера должны быть и рабочие, и боевые патроны.

На своей последней тренировке в Мюнхене я опробовал несколько (всего несколько, чтобы не разрядить обойму!) боевых патронов. И сам я, и тренер остались довольны результатами "стрельбы". Степень моей функциональной и технической готовности была самой высокой за все время занятий спортом. Это было подлинным торжеством методики Валентина Васильевича Петровского. Он как тренер сделал все, что было в его силах, - подвел своего ученика к Олимпийским играм в самом лучшем состоянии. Теперь дело было за мной.

Что же касается психологической стороны подготовки, то тут во вмешательстве тренера не было никакой необходимости: за прошедшие годы я уже научился сложному искусству реализации подготовки, несмотря на массу сбивающих факторов и ажиотаж предстоящих стартов. Я был готов к ним.

Глава 7. До старта час...

Спросите любого спортсмена, как он ведет себя, о чем думает, что ощущает в эти последние минуты перед самым главным стартом. Боюсь, что ответит далеко не каждый. В пору моей спортивной юности (кажется, это было в 1967 г.) в одном из но-мероз журнала "Легкая атлетика" было опубликовано интервью с заслуженным мастером спорта, чемпионкой Европы по прыжкам в высоту Таисией Ченчик. На вопрос корреспондента журнала, как она психологически готовится к соревнованиям, спортсменка ответила, что психологическая подготовка к соревнованиям у каждого спортсмена очень индивидуальна и напоминает некий ритуал, о котором обычно никому не рассказывают. И далее Ченчик заметила, что это весьма интимная, "своя" область ощущений и ей даже кажется, что если она о ней кому-либо расскажет, то это перестанет быть "своим" и она этим ритуалом больше пользоваться не сможет. Сказано, в общем-то, правильно.

Мне уже нечего опасаться, поэтому я попробую, насколько сумею связно, рассказать о подготовке к главному старту.

Все начинается с дороги на стадион. Они разные, эти дороги, но почти все их я помню.

По дороге на стадион "Караискакис" в 1969 г. мы проезжали в автобусе по белокаменным Афинам, видели из окна Акрополь и военные корабли на рейде. Многие греки горели желанием поприветствовать нас, но делали это осторожно, исподтишка, оглядываясь, нет ли поблизости полицейского...

В 1971 г. на чемпионате континента в Хельсинки мы ехали из местечка Оттаниemi, которое служило в 1952 г. Олимпийской деревней для спортсменов социалистических стран, на олимпийский стадион, который был виден издали благодаря высокой - 72 м 71 см (точно!) - белой башне, установленной в честь победы на X Играх копьеметателя Матти Ярвинена. Проезжали мимо памятника великому бегуну Пааво Нурми (один из немногих памятников спортсменам), и финны (спортивный народ!) с отнюдь не северным темпераментом приветствовали нас, стараясь за стеклами автобуса разглядеть лица атлетов, знакомых им по многочисленным фотографиям в газетах..,

Помню томительно-грустную пятнадцатиминутную дорогу в Монреале от разминочного поля до олимпийского стадиона: она запутанно пролегла между проволочными ограждениями, по каким-то туннелям, лестницам. И настроение мое тогда, в 1976 г., было под стать этой дороге: я понимал, что на этот раз первым мне не быть...

Здесь, в Мюнхене, дорога на стадион осталась в памяти легкой, солнечной, волнующей, с массой ребятишек, просящих автографы, и рослым полицейским в той же толпе, стоящим тоже с блокнотом в руках.

Все они, эти дороги, были разными, если говорить о настроении, но начинались они все одинаково - в комнате, в которой важно ничего не забыть.

У многих людей есть привычка - посидеть на дорожку. И я знаю немало спортсменов, которые тоже перед выходом на стадион присаживаются на несколько минут и молчат. Это не суеверная привычка, а часть ритуала подготовки в старту. С этого момента спортсмен как бы уходит в себя, абстрагируясь от внешнего мира, настраиваясь на предстоящее спортивное действие.

У меня эта подготовка начиналась в тот момент, когда я, глядя в открытую спортивную сумку, вслух произносил своеобразный речитатив: шиповки, носки, трусы, майка, брюки, куртка, номер, пропуск. Так заканчивалось выполнение первого пункта программы - ничего не забыть на случай жары, холода, дождя, изменения программы соревнований.

У выхода встречаемся с тренером, обмениваемся ничего не значащими фразами и потом молчим всю дорогу до стадиона. Все давно обговорено и решено. Ему труднее, чем мне: я могу действовать, ему остается только ждать... Но вот, наконец, разминочное поле. Оно уже хорошо знакомо. Последний раз я был здесь вчера: посидел на траве, ткнул пальцем в дорожку, немного побегал, поговорил на тему о качестве покрытия и "розе ветров" на стадионе.



Почетна роль факелоносца.
Спартакиада 1975 г.

Сегодня здесь многолюдно. Как всегда, встречаю у кромки поля своих старых знакомых - тренеров, спортсменов, журналистов. Несколько минут проходят в беседе. Поддерживаю их профессиональный и столь же традиционный разговор о раскладке сил, о явных и неявных претендентах, о длине шипов на боевых туфлях, о результатах в других видах, еще о чем-то. Нб мои глаза и уши, мысли и чувства, увы, от всего этого сейчас бесконечно далеки. Меня интересует совсем другое. Краем глаза слежу за соперниками. Как они выглядят, как "держатся на ногах", какова у них походка, мимика, жесты, как говорят и о чем, когда начинают разминку. И тут же мысль: не пора ли начинать и мне?

Если холодно, - начинаю за час десять, если тепло, - за час. Если за полтора часа до этого "отработал" полуфинал, то начинаю минут за сорок. Но до этого пока далеко. Сегодня только начинаются предварительные олимпийские забеги. Что принесут они мне?

Итак, остался час до старта... Времени в обрез для подготовки организма к работе "на больших оборотах", но вполне достаточно, чтобы чего-то не успеть, ошибиться в выборе темпа разминки, сгореть нервно, растерять накопленное годами тренировки.

Пора! Мгновенно оцениваю степень своего нервного

возбуждения. Если возбужден на уровне "не терпится начать", то все нормально. Хуже, если возбуждение длительное и носит характер расплывчатости, неопределенности, неконкретных, скачущих мыслей - неизвестность конечного результата, боязнь борьбы, соперников, ожидание разноса и неприятностей в случае поражения.

Как правило, возбуждение во многом зависит от спортивной формы, степени готовности. Обычно на первых ответственных соревнованиях, или вскоре после травмы, или в конце сезона из-за усталости уровень возбуждения выше. Сейчас я, как говорит мой тренер, нахожусь в хорошем состоянии и уровень возбуждения нормальный. Для меня он выражается во фразе: "Начнем, пожалуй!"

Начало разминки - бег трусцой в большинстве случаев снимает возбуждение. Я приступил к конкретным действиям и весь сконцентрирован на их выполнении.

Бегаю недолго - до появления пота и ощущения приятного тепла в мышцах ног. Пробегаю в разном темпе 800-1000 м с оптимальной затратой сил. Теперь проработаем все группы мышц, начиная с шеи и заканчивая стопой. Все это проделываю в мягком режиме, чередуя упражнения, имитирующие отдельные элементы старта и бега по дистанции, с упражнениями на растягивание и статическое напряжение. И после двух-трех упражнений выполняю пробежки на 10-20 м.

Разминаюсь и чувствую, как внутри меня постепенно закручивается тугая пружина, готовая к мгновенному действию. И постепенно уходят сомнения, уступая место уверенности, ощущению собственной силы. Это состояние можно кратко выразить одним словом: "Могу!"

Но разминка еще не окончена. Работа "на больших оборотах" всегда чревата травмами, поэтому я особое внимание уделяю разработке, растяжке мышц поясницы, тазобедренного сустава, задней поверхности бедра и голени. Когда весь мышечный аппарат готов к беговой работе, делаю 3-4 пробежки в низкой посадке с постепенным увеличением скорости. Потом устанавливаю стартовые колодки и несколько раз выбегаю со старта, стараясь как можно плавнее выходить из наклона в нормальный бег.

На этом первая часть разминки заканчивается. До старта остается минут двадцать пять. Делаю небольшой массаж с разогревающей мазью, сохраняю тепло и подхожу к месту регистрации участников.

Так или примерно так выглядит внешняя сторона ритуала подготовки к старту, то есть программа подготовки мышечного аппарата. Но человек - это не только мышцы. Это еще и нервы, эмоции, психика. Их тоже нужно подготовить к работе большой мощности, к борьбе с соперниками, к общению с ними.

Мой девиз - меньше эмоций! Они - зеркало твоего состояния, в которое хочет заглянуть каждый конкурент. Ведь между нами, спортсменами, готовящимися к одному и тому же действию - бегу в остром соперничестве, - возникает своеобразная связь. Незримый поток информации как бы идет от одного к другому. Глаза соперников остры, чувства обострены. За внешним безразличием они способны обнаружить беспокойство, боязнь - свидетельства силы или слабости. Пробегая рядом с соперниками или разминаясь по соседству с ними, я все время чувствую: кто-то пытается заглянуть мне в глаза, кто-то ждет, чтобы я посмотрел на него... От меня не исходит никакой информации. Пусть соперники томятся. Неизвестность всегда волнует. А кто больше волнуется, тот чаще ошибается. Таковы законы игры...

Правда, есть еще один соперник, от которого не скрыться ни за какой маской. Это я сам. Вернее, мои нервы. Как управлять ими, своим психическим состоянием? Ведь передо мной совершенно четкая задача: собраться максимально и к определенному сроку.

Психологическое состояние может меняться в зависимости от того, какие картины или образы человек воспроизводит в своем сознании. Картина смерти близких людей порождает печаль, картина купания в прохладной морской воде в жаркую погоду - чувство блаженства. Представьте себе картину у костра в ночной тишине: вас охватывает чувство спокойствия. Оговорюсь, что это естественное проявление психики в обычной обстановке. А как быть в соревновательной ситуации?

К моменту выступления на Олимпийских играх в Мюнхене я уже выработал в себе способность отключаться от внешнего мира и усилием воли вызывать у себя желаемый образ.

Отчетливо помню, что даже во время разминки в Мюнхене я, стараясь подольше сохранить нервную энергию, вызывал в сознании картины лесного берега реки, рыбалки. Это позволяло оставаться спокойным вплоть до непосредственной подготовки к старту, которая начиналась в комнате, которую спортсмены почему-то прозвали весьма прозаично: "предбанник". Оттуда специальный судья выводит спортсменов к старту.

После солнца и простора разминочного поля, с его многолюдьем, разноязыкостью, обилием впечатлений, эта комната кажется тихой, даже сумрачной. Но тишина эта чисто внешняя, здесь

также бушуют страсти. По сути дела, мы все уже бежим! Организм уже "пашет" - работает на повышенных оборотах, сердце стучит с каждой минутой все быстрее и быстрее. Здесь очень важно пробалансировать буквально на лезвии бритвы: с одной стороны, не "пробежать" дистанцию до выхода на старт, а с другой - не задавить себя, не снизить уровень возбуждения до такой степени, что оно перейдет в торможение.

Внешне же этот отрезок времени отражен на лицах разных людей: соперников, проникших сюда же тренеров. У всех выражение озабоченности и волнения. Этим "предбанник" и характерен: это комната, в которой все волнуются! Тренер пытается дать какие-то последние напутствия, но при этом старается не сказать ничего лишнего, так что ничего путного из этого не получается. Просто он очень хочет мне чем-нибудь помочь, хотя помочь в этот момент мне уже ничем нельзя. Это, кстати, тренер отлично знает.

Соперники искоса поглядывают друг на друга, некоторые ухитряются даже здесь выполнять какие-то упражнения. Глупейшее положение: бушующая внутри нас энергия ищет выхода, хочется что-то делать, и все находятся в поиске, чем бы занять эти томительные 7-10 мин.

Я обычно начинаю здесь переодеваться в боевую форму. Делаю это подчеркнуто спокойно, размеренно, не суетливо. Попутно стараюсь уловить обрывки объявлений по стадиону о результатах предыдущих забегов: все-таки будет какой-то ориентир. Но вот до старта остается 5 минут. Теперь нужно поднять уровень возбуждения, взвинтить нервы, поднять частоту пульса - словом, приблизить состояние к тому, какое будет во время бега. При этом нужно сохранить контроль за своими действиями. Не по деталям техники - это происходит автоматически, - а по степени общей мобилизации организма. Сделать это можно, вызывая состояние злости, риска. Я решаюсь на бег "вразнос", злюсь на соперников, подстегивая себя мыслью, что я один, а против меня семеро!

Нас выводят на стадион. Сначала шум оглушает, глаза разбегаются от внезапной пестроты. Но постепенно верх берет привычный автоматизм действий: установка стартовых колодок, проба старта, легкая пробежка... Я перестаю слышать шум и крики стадиона, из поля зрения пропадают трибуны, судьи, соперники, словно шорами закрываются соседние дорожки, и для меня существует только одна - моя. И в конце ее не видимая отсюда линия финиша. Там я должен быть первым. В этот момент звучит команда: "На старт!"



Нет отдыха лучше рыбалки!
Отдохнешь в лесу под мерное журчание воды - и снова готов к тренировке и состязаниям

Глава 8. Старт!

Мысленно я уже в беге. Зрители этого, конечно, не чувствуют. Они видят Борзова, который медленно подходит к линии старта, тщательно устанавливает ступни ног в колодки и замирает в этой позе до команды "Внимание!". Но воображением я опережаю события и уже бегу.

К такому способу настройки на старт я пришел далеко не сразу. Даже будучи уже опытным спортсменом часто ловил себя на том, что, стоя в колодках, я никак не могу сосредоточиться на выстреле стартового пистолета. Более того, стараясь сосредоточить все внимание на выстреле, я начинал ощущать перед глазами какое-то мелькание, как в кадрах мультипликационного фильма, и внимание само собой рассеивалось. Пытался я просто отвлечься и вообще не думать о выстреле, но тогда получалось еще хуже. Чем больше я старался не думать о выстреле, тем больше о нем думал.

Эта ситуация напоминала известный эпизод из книги о Ходже Носреддине. Помните случай, когда Ходжа берется вылечить горбатого ростовщика и предупреждает родственников: в момент излечения они ни в коем случае не должны думать об обезьяне - иначе лечение не получится. Но поскольку нельзя, заставляя себя не думать об обезьяне, не помнить об этом, ростовщику до самой смерти предстояло ходить горбатым!

Помог мне Петровский. Он посоветовал вызывать в сознании картину бега еще в тот момент, когда я только находился на старте. По какой-то странной ассоциации это помогало мне очень точно реагировать на выстрел стартера...

Выстрел! Срабатывает автомат, заряженный на преодолении инерции покоя. Сначала разгоняюсь за счет мощности проталкивания в каждом шаге, потом постепенно перевожу взгляд по дорожке в район финишных клеток, а потом чуть выше финишной ленточки (которую я, естественно, не вижу, но знаю, где она должна быть), С помощью такого изменения направления взгляда я поднимаю себя до нормального бегового положения. Поднимаю себя глазами!

Сейчас конец стартовому разгону. Еще немного удержать частоту движений. Мгновенно ориентируюсь на дорожке: где соперники? По топоту за спиной буквально кожей ощущаю, что старт я выиграл - конкуренты остались позади. Не форсирую скорости - ведь это только предварительный забег, - готовлюсь к финишу. До него еще метров двадцать. Чуть активнее поработал стопами и устали движения рук. Рядом никого нет, и финишный бросок не нужен. Но что это? Меня опрокидывает назад, ощущение такое, будто таз и ноги выходят вперед. Ничего, сейчас подправлю. Подбородок на себя, наклонил голову. И теперь легкий нырок вперед. Все в порядке. Скорость почти максимальная.

Финиш. Несколько метров пробегаю по инерции. Быстро бросаю взгляд на табло: сейчас дадут результат. Есть -10,47. Не густо, но для забега больше и не требуется. Теперь вечером четвертьфинал.

Так началась для меня олимпийская страда.

Мы не стали загадывать с Петровским, буду или нет выступать я в беге на 200 м. "Посмотрим по ситуации, - сказал мне тренер,- начнем со 100 м и закончим эстафетой. Но главное сейчас- стометровка. Отработаешь ее - будем решать дальше. Рисковать эстафетой мы не имеем права - ребята на тебя крепко рассчитывают. Имей в виду".

На том и порешили.

Мы заранее знали состав участников предварительного забега, но, по правде говоря, он и не очень меня интересовал. Все-таки я был готов так хорошо, что не сомневался, что войду в следующий круг. И в забеге, и в четвертьфинале было решено работать с экономией. В первом круге это полностью удалось - я контролировал весь бег с первого до последнего метра, даже ощущал малейшие неровности дорожки, корректируя положение тела руками.

Но в четвертьфинале случилось так, что я сработал почти на полную мощность, правда против своей воли и по не зависящей от меня причине.

После перерыва между забегом и четвертьфиналом мы встретились с Петровским на разминочном поле. Я снова хорошо размялся, проделал несколько специальных упражнений, и тут кто-то сказал, что время четвертьфинальных забегов переносится. "Быть этого не может, - сказал Валентин Васильевич. - Чтобы немцы, да еще на Олимпиаде, программу меняли?! Что-то тут не так. Пойдем от греха в "предбанник". Подождем старта там".

Хорошо, что в "предбаннике" был телевизор и можно было наблюдать, что делается на стадионе. Я знал, что в следующем круге моим соперником должен быть Роберт Тейлор. И вдруг вижу его на телевизионном экране. Да ведь это же мой четвертьфинал! Я ринулся к двери, оттолкнул служителя и выскочил на дорожку. Участники моего забега уже снимали костюмы... Еле успел поставить колодки, как раздалась команда "На старт!". Об этом беге я вряд ли могу сказать что-либо определенное: ничего не запомнил, кроме рева трибун. Я только представил себе, что могло произойти, если бы я опоздал, как моя машина "соскочила с тормозов". Я промчался по дистанции даже не заметив ее. И, только постепенно отходя от этого сумасшедшего бега, взглянул на табло - 10,07. Так быстро я еще никогда не бегал. Если бы в этот день время фиксировали ручным секундомером, то наверняка я выбежал бы из 10 сек. Вот что такое хорошая встряска перед забегом!

Уже после бега я обратил внимание на выражение лица Тейлора. Впервые я увидел в его взгляде любопытство и одновременно смятение. Хотя мы с ним встречались и раньше, на этом же стадионе, все-таки это поражение его потрясло. Видимо, не ожидал он от меня такой прыти. А возможно, только сейчас понял, что в финале ему одному придется сражаться за честь американского спринта. Дело в том, что остальные участники команды США - Робинсон и Харт - опоздали к своим четвертьфиналам и выбыли из дальнейшей борьбы. Им оставалось уповать теперь только на эстафету.

Полуфиналы состоялись на следующий день. Но здесь никто никаких чудес уже не показывал: шла борьба только за выход в финал. Я в своем забеге на полтора метра опередил тринадцать Хесли Кроуфорда, хотя и не слишком старался. А из второго полуфинала в финал вышел и Саша Корнелюк. Итак, впервые после 1952 г. в финале стометровки снова выступали советские спринтеры.



Валерий Борзов

Финал через 2 часа. Не могу сказать, что я готовился к нему тщательнее, чем к остальным забегам. Мой организм уже второй день работал как бы в автоматическом режиме, и никаких коррективов в его работу вносить не приходилось.

Устанавливая колодки, я обратил внимание, что Тейлор как-то по-особому взвинчен. Он все время производил какие-то телодвижения и при этом искоса поглядывал на меня. Я же постарался казаться подчеркнуто спокойным и, видимо, в этом показном спокойствии даже "перебрал" - старт я принял на какую-то долю секунды позже соперников. После стартового разгона где-то на тридцатом метре я краем глаза увидел чуть впереди себя и Тейлора, и Корнелкжа. Но я еще не размотал всего клубка своей скорости и поэтому не форсировал. К шестидесятому метру почувствовал, что соперники отстают, а подбегая к финишным клеткам, помню, успел даже удивиться: неужели выиграть олимпийский финал так легко и просто? Это радостное удивление выразилось в совершенно непривычном для меня жесте - я поднял обе руки вверх и так миновал финишный створ... "Ну вот и все, - думал я, пробегая несколько шагов вдольбежущих трибун, - теперь несколько дней отдохну, а там эстафета. Как все просто получилось!"

Может быть, это звучит не очень правдоподобно, но я не испытывал какой-то особо бурной радости победы. Радость выразилась у меня в одном жесте, когда непроизвольно поднял руки на финише. А когда остановился, то главным чувством было удовлетворение, удовольствие от реализованного в 10 секунд труда нескольких лет. По привычке я сразу начал высматривать на табло результат. Цифры говорили, что я пробежал финал за 10,14 сек. Вот эти 10 секунд и были моей спрессованной в мгновения десятилетней жизнью в спорте.

Я не испытывал даже простого волнения; оно прошло еще на старте, когда я мысленно уже был в беге. А сейчас, после финиша, заново ощущал реальность окружающего, ко мне возвратились зрение и слух. Я видел тренера в проходе, друзей на трибунах и, конечно, бегущих ко мне со всех сторон фотокорреспондентов и журналистов. Все это было мне уже хорошо знакомо по прежним соревнованиям и все-таки ново. Ведь я в первый раз стал олимпийским чемпионом!

Тут к нам, первым трем призерам, подошли судьи и пригласили в комнату, где ожидают церемонии награждения. Я иду туда вместе с Робертом Тейлором и Ленноксом Миллером. Теперь мы неразлучны до пьедестала. Роберт молчалив, он поздравил меня после бега и теперь думает о чем-то своем. А Миллер, наоборот, радостно возбужден - это его вторая олимпийская медаль: в Мексике была серебряная, теперь "бронза". В комнате и Тейлор оттаивает, говорит мне несколько приветственных фраз. А я невольно сравниваю отношение к себе соперников до и после бега. Теперь, когда все выяснено, все стало на свои места, я не без тайной гордости думаю о том, что их комплименты не беспочвенны, что я и в самом деле в спринте силен, если уж такие парни обращаются ко мне с явным оттенком уважительности. В общем, настроение у меня самое радужное. Я начинаю думать уже о том, как будет проходить награждение, как меня будут поздравлять товарищи, тренеры, руководители. Представляю, как встречу с тренером. Слаб человек, ничего не скажешь, - ведь все это так приятно! Но здесь сладкие мечты прерываются судьей, который приглашает нас к пьедесталу почета.

Мне не раз до этого приходилось стоять на верхней ступени. Но здесь церемония награждения самая волнующая. Все-таки не так часто в честь победителя играют гимн страны. Это наполняет меня подлинным счастьем и гордостью. Таких минут не забыть никогда.

Но, чего греха таить, прошло немного времени, и ты, окружен- своим сознанием и другие нотки. Если до старта ты был только одним из соискателей, то теперь ты... как бы это сказать... титуло-носитель. И появляются первые симптомчики звездной болезни. Если раньше ты доброжелательно и внимательно отвечал на все вопросы, без счета давал автографы, то теперь вопросы и просьбы вызывают легкое раздражение: "Почему я всем стал нужен? Что им всем от меня надо?" Мысли, что и говорить, не украшающие. Я и сам понимаю это. И мысли эти надо давать немедленно, пока не поздно. Начинаю убеждать себя, что не следует слишком обольщаться своей сегодняшней популярностью. Объясняю себе, что все люди разные, хотя и задают подчас одни и те же, пусть надоевшие тебе вопросы. Такое объяснение несколько успокаивает, и я начинаю терпеливо "обслуживать" любителей спорта, всех, кто обращается ко мне: объяснять обстоятельно, доброжелательно, удовлетворяя их любопытство и сохраняя свое доброе имя.

Не могу говорить о других, но мне все же кажется, что подобные чувства испытывают в какой-то момент в той или иной мере большинство победителей. И говорю об этом не стесняясь, потому что всегда умел побороть в себе мелочное "я", не дать ему развиться до размеров опасных.

Иное дело - традиционные пресс-конференции, к которым я всегда относился с должным вниманием и чувством ответственности. Думаю, что представители прессы не могут пожаловаться на мое к ним отношение. Многих журналистов я знал. Знал, что они писали обо мне раньше, и сейчас мне было интересно, как же эти люди сумеют найти новые ходы, новые интересные обороты, приводя уже известные факты из жизни спортсмена, в общем уже хорошо знакомого им человека.

Но в Мюнхене мне задавали и вопросы, которые приходилось парировать. И, конечно, первый из них был об участии (вернее, неучастии!) американцев в финале стометровки. Причем задан он был с подвохом; "Можно ли вас назвать и' считаете ли вы себя сами самым быстрым человеком на земле?" Я ответил, что олимпийская золотая медаль, которой меня только что наградили, дает мне, очевидно, и юридическое, и моральное право считать себя таким человеком.

Тут же последовал второй вопрос: "Что бы с вами было, если бы вы не выиграли?" - "Я бы проиграл!" Потом было еще несколько подобных вопросов, которые преследовали цель подвести сомнение под правомерность моей победы в спринте. (Судьба предоставила мне случай расквитаться с обидчиками - на пресс-конференцию после бега на 200 м я не пошел...)

С каким облегчением я вышел из зала и бегом направился к своим ребятам, к нашей команде, и с удовольствием окунулся в атмосферу всеобщей радости! И еще мне очень хотелось отдохнуть после всех событий и впечатлений этого дня.

Но отдыхать не пришлось... В тот же день вечером ко мне подошел Иван Андреевич Степанченко и попросил выступить в беге на 200 м. "Ты понимаешь, Валерий, - сказал главный тренер, - с очками в неофициальном зачете у нас не густо. Я знаю, что бежать 200 м не просто, и поэтому прошу выступить для команды. Никто не ставит перед тобой задачи непременно победить, но я уверен, что без медали ты не останешься. Такого хода, как у тебя, здесь больше нет ни у кого. Но решать тебе. Если можешь, выступи. Валентин Васильевич не возражает", 200 м - это еще четыре забега (я и сам понимал, что при своей готовности в финал обязательно попаду), а ведь впереди эстафета, в которой ребята очень на меня рассчитывали. Мы с Петровским прикинули мои возможности и решили, что при разумной экономии сил до эстафеты должно хватить. Поэтому перед бегом на 200 м поставили жесткую задачу: в каждый следующий круг выходить с минимальной затратой энергии.

Своеобразно складывались эти забеги. Практически я не прикладывал никаких усилий для того, чтобы победить. Но, видимо, авторитет олимпийского чемпиона так действовал на соперников, что даже в те моменты, когда я на финише продолжал бег просто по инерции, они не делали никаких попыток обойти меня.

Например, в предварительном забеге я, несмотря на то что бежал "играючи", показал 20,64, а финишировавший вторым три-нидадец Э. Роберте проиграл мне более 0,3 сек. В четвертьфинале, который состоялся вечером того же дня, я попробовал отработать тактику, которую собирался применить и в финале. Довольно сильно пробежал первые 70 м, потом по инерции остальную часть поворота, а на прямой наращивал скорость почти до самого финиша. Результат получился отличный - 20,30 сек. (рекорд СССР по электронному хронометражу), причем мне не показалось, что я затратил сил больше, чем в забеге. Все-таки я действительно находился в отличной спортивной форме!

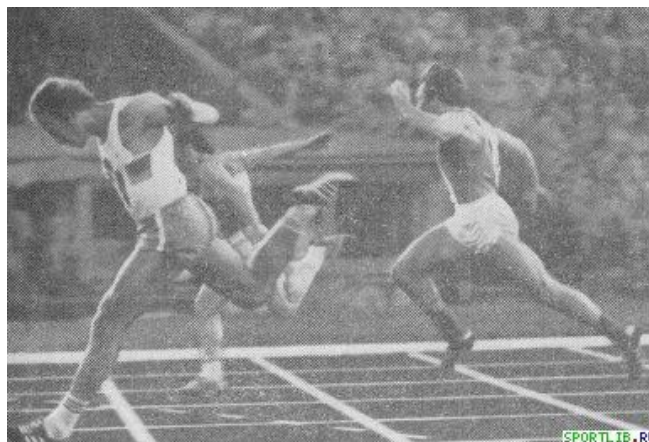
Финишировав, я не ушел со стадиона, а остался недалеко от дорожки, чтобы посмотреть на остальных участников. Надо же было узнать, кто будет основным соперником в финале.

Никто из американцев, бежавших 100 м, не вышел на старт 200-метровой дистанции. Тейлора, Харта и Робинсона сменили Ч. Смит, Л. Бартон и Л. Блэк. Именно в таком порядке они финишировали на чемпионате США в начале июля. Но, после того, как Ларри Блэк победил в четвертьфинальном забеге с временем 20,28, мне стало ясно, что именно он - основной конкурент. Видимо, так же считали и специалисты. В утренних газетах 4 сентября (день финала) я прочитал заголовки "Блэк или Борзов?" В полуфинале бежал уже совсем легко - показал 20,74. Ведь в этот же день должен был состояться и финальный забег.

По жребию в финале Блэку досталась первая, ближняя к бровке, дорожка, мне - пятая. Это значит, что до выхода из виража я не увижу соперника, а он будет видеть всех конкурентов. При прочих равных условиях это давало американцу определенное преимущество. Но у меня был уже свой план бега в финале, основанный на знании нескольких "мелочей" спринта, присущих именно бегу на 200 м. И я не без оснований надеялся, что их использование в финале даст мне возможность опередить сильного соперника.

Первое, что необходимо сделать перед бегом, - это настроиться на хороший стартовый разгон. Дело в том, что от сознания, что нужно бежать дистанцию вдвое большую, чем 100 м, у бегунов часто срабатывает своего рода защитная реакция, некий произвольный тормоз на старте, и они стартуют менее активно, чем на стометровке. Проконтролировать это в процессе самого бега довольно трудно. Поэтому на быстрый, старт нужно настраиваться заранее. И еще в разминке я намеренно заводил себя, готовясь на бег "вразнос" с первых шагов дистанции.

Вторая специфическая особенность бегуна на 200 м - это умение использовать силу, выбрасывающую его вправо во время бега по виражу, особенно на участке выхода на прямую. Спортсмены, не владеющие навыками свободного бега, обычно в это время напрягаются. В процессе обучения даже тренеры иногда допускают ошибку, требуя, чтобы их ученики "срабатывали" выход на прямую. А как раз "работать-то" здесь и не надо - это требует чрезмерных затрат энергии и непременно скажется на финише. Образно говоря, энергично "работая" при выходе из виража, сопротивляясь центростремительному ускорению, спортсмен все свои усилия прилагает к тому, чтобы "сдвинуть" дорожку вправо. Но поскольку рекортановая дорожка прочно приклеена к бетонному основанию, то пользы от этих затрат никакой...



Валерий Борзов

Поэтому в конце поворота нужно выключиться, подобно тому, как пускают на свободный ход разогнавшуюся машину, и примерно метрах на двадцати экономить силы для бега по прямой без заметной потери скорости. Нейтрализовать же силу, выбрасывающую бегуна вправо, на вираже можно с помощью такого нехитрого приема. Начиная с середины виража нужно постепенно смещать взгляд: это вызовет и легкий поворот головы, и небольшой наклон туловища в направлении финишного створа. Спортсмен субъективно испытывает ощущение, как будто у него таз и ноги забегают справа от головы и туловища, оббегают их, обеспечивая равновесие в этот трудный момент. В процессе тренировок я неплохо освоил эти приемы, и здесь в решающем забеге Олимпиады они пришлись как нельзя кстати. Вообще, если можно сказать, что какой-то забег (я имею 8 виду, конечно, состязания с равными соперниками) был "сделан", или, вернее сказать, даже выигран, еще до его начала, то, очевидно, это и будет финальный забег на 200 м в Мюнхене. Все, что я планировал выполнить в этом беге, мне удалось.

После хорошо взятого старта плавно вошел в вираж. Как я и ожидал, на выходе увидел впереди себя, примерно в полуметре, силуэт Ларри Блэка. В то время как я катил по инерции, Блэк энергично работал на выход. Где-то за 85-90 м до финиша я вновь включил свой двигатель и достал американца. Я чувствовал, что он сопротивлялся десяток метров, а потом его силуэт исчез из поля моего зрения. Больше рядом не было никого... И тут мне в голову пришла озорная мысль - финишировать так же, как и в беге на 100 м. Я даже вспоминаю, что успел подумать: "Пусть потом фотокорреспонденты разбираются, где какой финиш!" Как ни странно, но мне впоследствии действительно приходилось видеть фотографии, где я финиширую впереди Блэка, а подпись под фото гласит: "Финиш Борзова. в беге на 100 м". Видимо, журналистов путало то, что и в одном, и в другом случае я был с поднятыми руками, а на первой дорожке примерно в полутора метрах сзади виднелась фигура негритянского бегуна.

Еще не успев остановиться после финиша, я услышал громкие крики на нашей трибуне. В общем гвалте я разобрал только одно слово: "Табло!" Машинально поднял глаза вверх и сам себе не поверил: на табло горели цифры -19,99! Они меня просто поразили, я не ожидал, что смогу показать такой результат (после уточнения оказалось, что я установил новый европейский и всесоюзный рекорд - 20,00). Этот результат, сейчас могу в этом признаться, обрадовал меня даже больше, чем вторая золотая медаль. Что поделаешь, эффекта новизны уже не было...

Индивидуальные соревнования для меня закончились. Теперь оставалась эстафета. Я подумал о ней сразу после церемонии награждения! И, вспомнив об этом, почувствовал, как же сильно я устал. Все-таки уже стартовал восемь раз. И, как бы ни старался экономить силы, траты были все же очень велики. Устал я и нервно. И если что меня поддерживало в это время, то только сознание, что теперь мне предстояло бежать в команде.

Легкая атлетика объединяет в себе массу самых разных видов. В Мюнхене, например, в легкоатлетической программе разыгрывалось 38 комплектов медалей, а в нашей дружине было более 70 атлетов, которые составляли сборную команду СССР. Конечно, командные связи в этом коллективе все же всегда развиты меньше, чем, например, в игровых видах, где действия одного игрока и всей команды тесно взаимосвязаны. И если можно назвать в легкой атлетике команду в полном значении этого слова, то это и будет команда в эстафетном беге. Здесь мы связаны не только общностью цели, единством, синхронностью действий, но и самой эстафетой - палочкой, которую передаем друг другу.

Накануне Олимпиады наша эстафетная команда состояла из пяти человек. Кроме меня в нее входили Александр Корнелюк, Владимир Ловецкий, Владимир Атамась и Юрий Силов (Силов был запасным). Все мы не первый год выступали вместе в самых разных всесоюзных и международных соревнованиях, много тренировались вместе, и мне хочется немного рассказать о своих товарищах и соперниках.

Конечно, мои оценки субъективны, но я надеюсь, что друзья не посетуют на меня, потому что, во-первых, речь идет, увы, о делах давно прошедших лет и, во-вторых, потому что тогда, в сентябре 1972 г., нам вместе удалось неплохо сделать наше общее дело.

Больше всех из нашей четверки мне знаком Саша Корнелюк. Мы с ним примерно одного возраста (Саша на год моложе) и примерно в одно время начали заниматься легкой атлетикой. Оба выступали в сборной команде юниоров СССР и с незначительной разницей во времени вошли в сборную взрослых. К моменту Олимпиады он уже переехал в Москву учиться в аспирантуре института физкультуры, но как спринтер родился и вырос э Азербайджане, занимался в группе известного бакинского тренера Афгана Сафарова.

Такие спортсмены, как Саша, всегда вызывали у меня самое высокое уважение. И дело не только в том, что он добился высочайших результатов (напомню, что личный рекорд его в беге на 100 м был равен 10,1 сек. и он не раз становился чемпионом СССР), не обладая никакими исключительными природными данными (при росте 167 см Саша весил 62 кг). Его тренировку можно с полным правом назвать самоотверженной. Другого слова и не подберешь. Корнелюк был очень целеустремлен: он давно мечтал об участии в Олимпиаде и сумел не только отлично подготовиться к ней, но и выступить выше всяких похвал. Я помню, как радовался Афган Гейдарович Сафаров в 1971 г. в Хельсинки на чемпионате Европы, где Саша занял шестое место в финале. Но от финала чемпионата Европы до олимпийского - дистанция огромная. И, думаю, мало кто из специалистов верил, что Саша сможет успешно выступить в Мюнхене. А Корнелюк не только верил в это, но и сделал все, чтобы переплавить свою веру в реальность. В Мюнхене ему пришлось нелегко. Ведь он не имел возможности экономить силы - каждый забег был для него решающим, и все же он не только пробился в финал, но и занял в нем четвертое место, опередив целую группу выдающихся бегунов. Именно Саша первым поздравил меня после финала бега на 100 м, поздравил искренне, с неподдельной радостью. А ведь я был его соперником, и, прошу понять меня правильно, если бы меня постигла неудача, то именно Саша стал бы обладателем бронзовой олимпийской медали.

Если же попытаться дать Корнелюку характеристику как спринтеру, то я бы отметил ряд положительных и, к сожалению, негативных моментов. Будучи от природы довольно резким и быстрым, Корнелюк страдал от недостатка скоростной выносливости. Ему не хватало энергии для мощного финиша. Обладая чрезвычайно быстрым стартом и стартовым разгоном, он все выдавал на 60- 70 м дистанции. При той частоте бега, которую он задавал себе с первых метров, его просто физически не могло хватить на весь бег. Частота падала, а вместе с ней падала и скорость. Был у него и чисто технический недостаток - стараясь увеличить длину шага, Саша, отталкиваясь, компенсаторно слегка отклонял плечи назад, как говорят спринтеры - его "ломало" через спину. И он промахивался в отталкивании, что тоже увеличивало энерготраты в беге. Именно поэтому ему приходилось в каждом забеге бежать почти на пределе. Саша человек очень эмоциональный, веселый, заводной. Иногда это мешало ему быть стрессоустойчивым, он мог растратить нервную энергию еще до старта. Но к его выступлению в Мюнхене это не относится - здесь Александр показал себя с самой лучшей стороны. В эстафете он со своим реактивным стартом выступал на первом этапе. Каждый знает, как важно хорошо начать дело!

На втором этапе в нашей команде стартовал минчанин Володя Ловецкий. Вообще, он как спринтер больше тяготел к бегу на 200 м. И тому были свои причины. Физически сильному Ловецкому немного не хватало так называемой "быстрой силы". Но в беге с ходу он был очень силен. К Олимпиаде Володя подошел в хорошей форме и установил свой личный рекорд в беге на 200 м в четвертьфинале. Там его соперниками оказались Л. Блэк и будущий олимпийский чемпион Монреаля Д. Кворри, которым Ловецкий уступил.

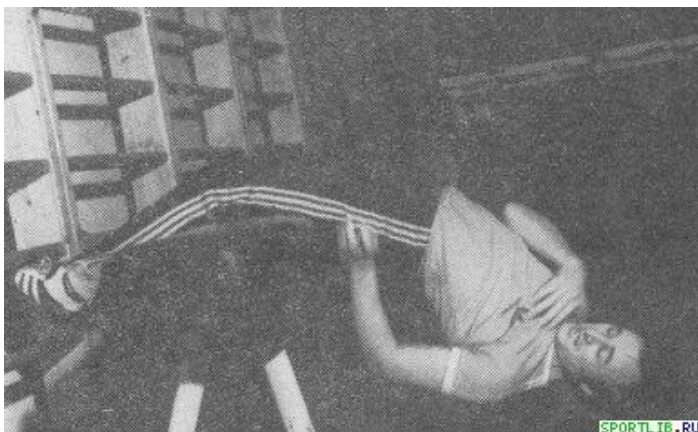
На третьем этапе в нашей эстафетной четверке должен был выступать Владимир Атамась из города Черкассы. В сборную команду он вошел только в 1972 г., но сразу показал несколько отличных результатов в беге на 100 м, а главное, удачно вписался в эстафетную команду.

Несмотря на свои габариты - рост и вес у него были такие же, как у меня, - Володя был очень быстрым спринтером. Подвел его на Олимпиаде один недостаток - он был, как говорят специалисты, "жестким" бегуном: его мышцам не хватало эластичности. В четвертьфинале бега на 100 м он получил травму бедра и уже не смог принять участия в эстафете...

Место Володи в команде, на третьем этапе, занял молодой рижанин Юрий Силов. Юрий оказался в составе сборной команды чуть ли не накануне Олимпиады. Представьте себе сложность положения спортсмена, который должен войти в слаженный эстафетный коллектив вот так сразу. Это бывает не под силу и опытному бойцу, а ведь для Силова Олимпиада была первым международным соревнованием в жизни! Конечно, мы подбадривали дебютанта как могли, но ничто бы не помогло, если бы сам Юрий не совладал со своими нервами. Он же не просто совладал, а вообще сделал почти невозможное. В парне был завидный запас прочности! И не случайно через четыре года, в Монреале, когда я снова бежал в эстафете, на последнем этапе палочку мне передал не кто иной, как испытанный олимпиец Юрий Силов!

Не буду скромничать: конечно, ребята рассчитывали в эстафете и на то, что мой опыт и сила (все же я был уже двукратным олимпийским чемпионом) помогут завоевать олимпийскую медаль. При этом они прекрасно понимали, что мне придется нелегко после бега на 100 и 200 м, но не скрывали, что верят в меня. И эта вера действительно дала силы для участия еще в трех олимпийских забегах.

Я не скрывал от ребят своей усталости. И в нашем предстартовом разговоре просил постараться даже в предварительных забегах создать некоторую фору. Вновь рассчитывал на то, что смогу сэкономить остатки сил для финала. Саша, Володя и Юрий уверили меня, что сделают все от них зависящее. С этим мы и вышли на старт.



Спринт - это не только бег. Это тысячи повторений самых разнообразных упражнений и в гимнастическом зале, и на тяжелоатлетическом помосте, и на беговой дорожке

приходится немного уступить сопернику, да к тому же передача снова нечеткая. Бежавший, на третьем этапе Юрий Силов сделал все что смог, но все же передал мне эстафету только пятым. 8 толчее мне трудно было разобрать, кто где, но я отчетливо видел американца Хар-та метрах в четырех впереди себя, а спортсмены ФРГ, ГДР и ЧССР выигрывали у нас чуть больше полутора-двух метров. Ближайших соперников я обыграл еще в начале этапа. Это прибавило мне сил и уверенности. Бег получался! Я продолжал наращивать скорость, и мне показалось, что Харт ощутимо приближается ко мне. Чувство было такое, что я даже сумею его настичь" И вдруг (это было примерно метров за тридцать пять до финиша) я почувствовал характерное пощипывание в ноге. Это сигнал - травма близка. Мышцы, не успевая расслабляться после предельных напряжений, стали вязкими, неэластичными, непослушными. Они требовали отдыха, угрожая разрывом. Ускорять бег дальше было бы безумием: я просто сошел бы с дистанции. Будь это в индивидуальном беге, можно было бы рискнуть, но здесь я бежал вместе с ребятами. 6 моих руках была их олимпийская медаль. Я понимал четко: нельзя снижать темп настолько, чтобы дать соперникам достать меня. И мне удалось найти такую лазейку, такой зазор в скорости бега, чтобы не порвать мышцу и не подпустить бежавших сзади. Американцы были первыми, повторив мировой рекорд, мы - вторыми, установив новое всесоюзное достижение.

На финише я не чувствовал ничего, кроме усталости, Она как-то сразу навалилась на меня, и я уже не замечал ни трибун, ни фотокорреспондентов, ни тренеров, ждавших нас в проходе, ни даже товарищей по команде, которые бежали ко мне со своих этапов. Как в тумане прошел церемониал награждения. Можете мне поверить: дорожке серебряной медали были для меня горячие рукопожатия друзей и их слова: "Спасибо, Валера!"

Глава 9. И вновь до старта четыре года...

Известно немало спортсменов, которые, однажды победив на олимпийских играх или чемпионате мира или Европы, сразу закончили свою спортивную карьеру. Объяснения этому могут быть самыми различными, но, в общем-то, почти все они сводятся к двум основным вариантам.

Одни атлеты считают, что, выиграв самое главное в жизни соревнование, они теряют сильный моральный стимул для штурма других спортивных вершин, для того, чтобы вновь проливать пот на каждой тренировке, напрягаться перед каждым стартом. Другие предпочитают уйти в зените славы, не желая подвергать достигнутое первенство новым испытаниям. Не случайно в одной -из биографических книг героиня, прославленная спортсменка, грустно замечает: "Вот я на вершине. А что дальше? Ведь вершина - это всегда начало спуска..." И в одном, и в другом случае теоретической основой для решения уйти из спорта выступает убеждение с том, что главный старт, главная победа есть некий водораздел, перевал, после которого прежние отношения со спортом не могут оставаться неизменными.

Мнение это спорно. Но, не отрицая и такого мотива ухода я считаю, что в любом случае свобода выбора должна оставаться за самим спортсменом. Только он сам может и должен решать вопрос о моменте окончания спортивной карьеры, руководствуясь как объективными обстоятельствами, так и субъективными желаниями-ми и соображениями.

Между тем случается и так, что подобное мнение буквально навязывается атлету. Во всяком случае, вопрос об окончании моей спортивной карьеры в той или иной форме начал возникать после Мюнхенской олимпиады в разговорах со спортсменами, с тренерами, во встречах с представителями спортивной прессы. Мне до Олимпиады в Мюнхене вообще не приходили в голову мысли об уходе из спорта. Но когда я почувствовал, что этот вопрос не случаен, то поневоле пришлось поразмыслить на эту тему. Ну хотя бы для того, чтобы выработать и иметь на вооружении какой-то ответ.

В октябре 1972 г. мне только-только исполнилось 23 года. Я был физически и нравственно здоров и, говоря спортивным языком, находился в лучшей своей спортивной форме, не потерял вкуса ни к тренировкам, ни к состязаниям. Поэтому, услышав первые советы, весьма осторожные, о том, что, может быть, лучше уйти в зените славы, не дожидаясь логического конца спортивной карьеры, я задал себе простой вопрос: "А известно ли вообще, где он, этот самый конец?" Что касается возрастных диапазонов спринтерского бега, то известно; некоторые бегуны на короткие дистанции добивались олимпийских побед и в 30 лет.

Через 3 дня после моего дня рождения я в числе большой группы олимпийцев был отмечен высокой правительственной наградой. Было бы неправдой сказать, что она была неожиданной. После каждой олимпиады партия и правительство, так много делавшие для развития физкультуры и спорта в нашей стране, отмечают наиболее отличившихся спортсменов, трекеров, руководителей, врачей, ученых и других специалистов, ковавших олимпийские победы. Я знал, что тоже окажусь в списках награжденных, но то, что мой вклад в 50 золотых наград, которыми наша олимпийская дружина отметила 50-летний юбилей Советского государства, будет оценен так высоко - Орденом Ленина, - было огромным сюрпризом. Чем, как не новым трудом, новыми успехами в спорте, мог я ответить на такое признание? Как же можно было после этого уйти из спорта?

Поэтому меня не покидало желание продолжать занятия спринтом до тех пор, пока не появятся объективные симптомы нервной и физической усталости или пока я сам не почувствую, что дальнейшая спортивная жизнь становится бессмысленной. При этом я не ставил себя в зависимость от побед на беговой дорожке. В конце концов, спорт - это не только победы; миллионы людей занимаются спортом, не одерживая громких побед, и никто им на этом основании не советует бросить его. Вот если занятия спортом становятся невозможными (я имею в виду, конечно, спорт высоких результатов) из-за состояния здоровья, травм или просто обременительными для человека, мешая его работе или учебе, тогда другое дело.

Поскольку у нас в легкой атлетике, как, впрочем, и в других видах спорта, счет идет в основном на олимпийские четырехлетия, я отныне на вопрос: "До каких пор?..." - отвечал: "Попробую выступить в Монреале на Играх XXI Олимпиады". При этом я, конечно, отдавал себе отчет в том, что еще ни одному спринтеру не удавалось выиграть бег на 100 и 200 м на двух олимпиадах подряд. Но ведь и выступить на двух олимпийских играх - это тоже не так уж плохо! Словом, дальнейший мой спортивный путь стал путем от Мюнхена до Монреаля. До нового главного старта опять оставались долгие 4 года...

Но, конечно же, размышлениям на тему "когда уходить из спорта" я не предавался после возвращения из Мюнхена. Мысли об этом, что ни говорите, всегда имеют налет печали, а мной владели совершенно другие чувства. Я был радостен и счастлив, как счастлив человек, который сознает, что он хорошо сделал большое дело. Меня окружали друзья, товарищи, тренеры, руководители, просто любители спорта, чьи доверие и надежды я оправдал. Меня приветствовали, хвалили, говорили разные приятные слова, и я ходил среди всего этого окружения, как сказал один мой друг, "благодарная". Со стороны, видимо, так оно и казалось.

Если же говорить серьезно, то ситуацию, в которую я попал по возвращении домой, можно кратко охарактеризовать одним словом: нагрузка. Нагрузка в связи с возникшими многочисленными встречами, пресс-конференциями, выступлениями. Каждый день начинался для меня с телефонных звонков с просьбами куда-то поехать, где-то выступить, с кем-то встретиться. А я мечтал посла приезда серьезно заняться своей диссертацией. Святая наивность! Но самым интересным оказалось то, что при всей своей утомительности и неопределенности в этой моей третьей жизни (поскольку она не имела отношения ни к нормальному существованию, ни к спорту) было что-то очень привлекательное. Иначе с чего бы это я так расточительно тратил время, жертвуя порой даже тренировками?

Конечно, нельзя сказать, чтобы все встречи были мне по душе и я с удовольствием посещал каждую. Ведь были такие, которые проводились, как говорится, для "галочки". В таких случаях я говорил себе: а сумею ли рассказать что-нибудь оригинальное случайно собравшимся сюда людям, которые и к легкой атлетике, и вообще к спорту не имеют почти никакого отношения? И бывал очень доволен, если такие встречи получались, если пореакции слушателей чувствовал, что они открыли что-то новое для себя в таком "простом" деле, как спорт и спринтерский бег.

Почти каждый день я получал десятки (без преувеличения) приглашений, имея, таким образом, большой простор для выбора. Звонит телефон. Представляется пионервожатая такого-то класса. По голосу чувствую, что сама она не верит в успех своего предприятия (я думаю, что каждому понятно: были ведь и приглашения, от которых отказаться было неудобно), но ребята ее очень просили. Многие так откровенно и говорили? мы, дескать, знаем, что вы заняты, но все же если вы придете, то ребята будут очень рады повидать олимпийского чемпиона. Так вот, чаще всего я и выбирал такие незапланированные встречи. Были ли они всегда интересными? К сожалению, не всегда. Я старался отобрать из своих воспоминаний наиболее интересные, конечно, иногда кое-что приукрашивал, порой драматизировал, смотря по обстановке, и находил в общении взаимный интерес. Если взрослые, отдавая дань вежливости, слушают иногда даже неинтересного рассказчика, то у детей этот номер не пройдет. Конечно, титул олимпийского чемпиона сначала действует, но только в первые 5-10 минут. А дальше, если ты не сумел захватить аудиторию рассказом, - пиши пропало! Внимание детей рассеивается быстро, и пошли разговоры, и о тебе уже забыли.

Помню, в то время я сильно уставал. Все, кому приходилось без специальной подготовки проводить несколько таких выступлений, конечно, поймут меня: такое одностороннее общение - это почти всегда отдача, трата сил. Тогда я частенько думал про себя: что же привлекает меня в этих встречах, помимо того естественного удовлетворения от сознания, что ты выполнил чью-то просьбу, кому-то помог и т. д.? И со временем оказалось, что этот период в моей жизни довольно сильно повлиял на меня. Я научился общаться с аудиторией, чувствовать ее, держать контакт со слушателями, научился понимать, что интересуют тот или иной круг людей. И это очень помогло и по сей день помогает в моей комсомольской работе, при ежедневном общении с самыми разными людьми, порой с целыми коллективами людей.

Так получилось, что мои спортивные дела на время отошли на второй план. Однако жизнь не стояла на месте, приближались сроки зимних соревнований, а я по-настоящему еще не приступал к тренировке... Положение осложнялось еще и тем, что я был не Рядовым спортсменом, а лидером, или, вернее, одним из лидеров, сборной легкоатлетической команды СССР.

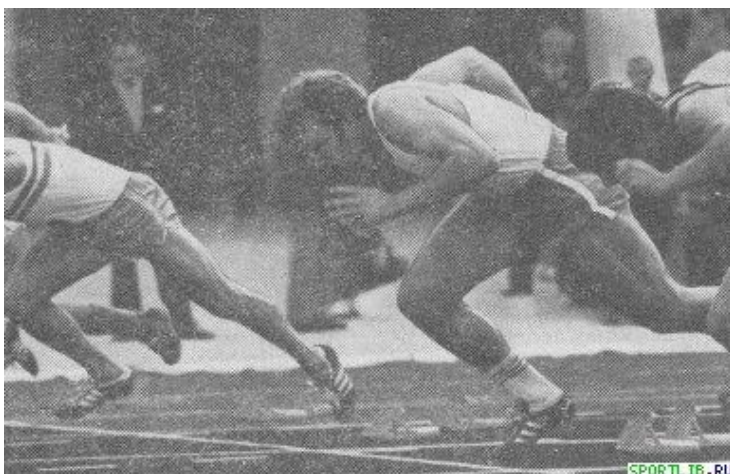
Говоря о своем лидерстве, я вовсе не имею в виду ту сумму необходимых качеств, которые делают отдельных людей лидерами коллектива по их чисто личностным характеристикам и видны невооруженным глазом. Любой человек, оказавшийся на одной из спортивных баз, где готовится команда к международным соревнованиям, сразу выделил бы из общей массы атлетов наших лидеров - Игоря Тер-Ованесяна, Марину Сидорову, Леонида Борковского. Именно они были теми спортсменами, которых можно назвать душой коллектива. Это были лидеры по призванию. Причем их лидерство не обязательно всегда определялось выдающимися спортивными достижениями. Наличие таких "заводил" помогает цементировать команду, делает ее более боеспособной, устойчивой к помехам. Будучи комсоргом команды, я всегда обращался к ним за помощью, когда нужно было организовать досуг команды или какое-нибудь мероприятие.

По своему характеру я не был ни заводилой, ни хорошим рассказчиком, вокруг которого всегда группируются товарищи. Правда, многие ребята нередко делились со мной своими

планами, задумками, сомнениями. А порой просили совета в чисто житейских, иногда интимных, делах. Видимо, то, что я по природе своей неразговорчив и умею хранить чужие тайны, привлекало.

А чем же измерялось мое лидерство? Оно было основано на тех результатах, которые я показывал уже в течение целого ряда лет и тех победах, которые были достигнуты на чемпионатах Европы, олимпийских играх и других крупных соревнованиях. И еще я был лидером в тренировочном процессе - тут мои замечания по технике старта или бега, по выбору средств и методов, по вопросам комплектования эстафетной команды принимались к сведению. Словом, меня можно было назвать лидером по спортивным качествам.

Итак, начинался новый сезон, а лидер был явно не на высоте. И здесь я хочу остановиться на проблеме сложности положения лидера при выступлении в состязаниях. Проблема эта психологического порядка. Выступая на дорожке, я всегда чувствовал на себе груз лидера, груз первого номера команды. Эта ноша заставляла лавировать, уходить от тех соревнований, где я мог показать недостаточно высокие результаты или проиграть. А поскольку я не мог выступать в основных соревнованиях без серии подводящих стартов, то я выбирал состязания не столь заметные, масштаба первенства общества или города. Руководители сборной СССР, таким образом, могли судить об уровне моей подготовки лишь по результатам второстепенных стартов. Но при этом мне доверяли, потому что я не подводил команду. Однако с каждым годом такое лавирование становилось все более трудным. В послеолимпийском сезоне я допустил промахи. Дефицит тренировочной работы дал себя знать уже в первых зимних стартах. В начале марта я выступил в открытом зимнем чемпионате страны и... проиграл Саше Корнелюку. Потом последовало поражение на матче с командой США. Причем если раньше к итогам зимних артов за океаном я относился довольно спокойно, то теперь, вступая, что каждое поражение олимпийского чемпиона становится сенсацией, так относиться не мог.



Валерий Борзов

И мне, и Валентину Васильевичу уже было ясно, что в сезоне 1973 г. не придется думать ни о больших успехах, ни об улучшении результатов. Слишком велик был дефицит моей подготовки. И все же летом мне удалось выступить на чемпионате СССР в беге на 200 м, хотя результат был далеко не блестящим - всего 20,6 сек. Впереди был матч СССР - США, который должен был состояться в Минске в июле. Именно там мне и пришлось испытать очень неприятные минуты... Но сначала одно небольшое отступление.

Спортсмены, как правило, редко посещают соревнования не по своему виду спорта. Чаще наш удел-телевизор. В этом, правда, есть одно удобство: не понравилась передача - выключил. И признаюсь, иногда мне приходилось этим пользоваться, причем не в середине, не в конце, а в самом начале передачи. Это бывало во время трансляций хоккейных матчей. Не успела начаться игра, диктор только еще перечисляет составы играющих команд, а разудалый динамовский или спартаковский болельщик уже свистит в адрес какого-нибудь большого мастера, даже олимпийского чемпиона. Почему? По какому праву? А завтра на другой игре поклонник этого хоккеиста не жалея сил свистит в адрес другого большого мастера - спартаковца или динамовца. Меня эта беспардонность и невоспитанность всегда выводила из равновесия. Поэтому и выключал телевизор. Но после выступления в Минске удивляться перестал. Там свистели уже в мой адрес...

У нас с тренером были большие сомнения насчет выступления в этом матче. Я был не только недостаточно хорошо готов к такому состязанию, у меня побаливало бедро (после чемпионата СССР), и полноценно тренироваться в этот период я не мог. Судили мы с Валентином Васильевичем, рядили, выступать или нет, а гут руководство сборной попросило выступить хотя бы в эстафете. И я изменил обычному своему рационализму. Забыл, что никому и никогда выступление с незалеченной травмой не приносило ничего хорошего. Потом-то понял, почему решил на этот неоправданный риск. Дело в том, что после Олимпийских игр прошел уже почти год, а мне не удалось добиться за это время практически ничего. Выигрыш чемпионата СССР я не считал большой заслугой, тем более что на дистанции 200 м у нас не было тогда сильных бегунов. С одной стороны, я год уже был в ранге олимпийского чемпиона, а по сути дела, топтался на месте. С другой стороны, я помнил, как рассчитывали на меня ребята в

эстафете, и понимал, что нужен команде в борьбе с такими сильными соперниками, как спринтеры США. И еще где-то в глубине души таилась надежда, что все пройдет благополучно, что мне снова удастся ощутить ту скорость, по которой я так соскучился за этот трудный год!

В начале матча я увидел своего соперника по последнему этапу эстафеты - это был Стив Уильяме. Он был новичком в сборной США, но новичком явно незаурядным. Не случайно специалисты, бывшие на матче, сравнивали его с победителями Мексиканской олимпиады Джимом Хайнсом и Томми Смитом. Прекрасно физически подготовленный, Уильяме отличался и очень экономичными, рациональными движениями. Его силу сразу почувствовали на себе наши спринтеры в беге на 100 м: он выиграл это состязание без всякого напряжения. Вечером того же дня мы встретились в эстафете.

Ребята бежали отлично. Они не только не проиграли остальным членам американской команды, но даже передали мне эстафету впереди Стива. Я плавно набрал скорость и уже, кажется, почувствовал свой ход, как вдруг, так же как в Мюнхене, где-то на пятидесятом метре ощутил боль в бедре. Все было кончено - я бежал лишь по инерции, чтобы как-нибудь добраться до финиша (ведь за эстафету команде приплюсовывается за второе место 3 очка) и не подвести команду. Уильяме на всех парах промчался мимо меня, обошел, как стоячего. Тут трибуны и взорвались свистом... Под этот свист я доковылял до финиша. Под этот свист, медленно прихрамывая, вернулся к месту старта. Никто из ребят не сказал ни слова упрека. Сами отличные спринтеры, они прекрасно понимали, что произошло. Свист не умолкал. Так под эту "музыку" я и ушел под трибуны. И тогда же решил про себя, что никогда больше не буду выступать на этом стадионе.

Следующий, 1974 г. можно было бы назвать годом восстановленных позиций. После злополучного матча в Минске прошлого года мне уже не пришлось выступать в крупных соревнованиях, и все время до начала следующего сезона было посвящено лечению травмы и анализу подготовки. Во всяком случае, я постарался сделать правильные выводы из уроков 1973 г. А итоги года в самом деле были неутешительными: мои лучшие результаты в беге на 100 и 200 м снизились до 10,3 и 20,6, Я несколько раз травмировался и не смог выступать в важнейших стартах сезона. Иными словами, в 1973 г. я находился значительно дальше от Монреаля, чем в 1969 г. от Мюнхена. Нужно было начинать все сначала.

Своими мыслями о ходе дальнейшей подготовки откровенно поделился с тренером. По моему, он тогда очень обрадовался нашему разговору. Валентин Васильевич принимал мои неудачи очень близко к сердцу, хотя не мог постоянно направлять мою жизнь и освободить от кругозерти встреч, выступлений, праздничных вечеров. Он был тренер, а не опекун. И считал, что рано или поздно я сам пойму, что праздник не может длиться вечно, Я снова в тренировочном зале. Поначалу тренировки меня радовали, как радует встреча с любимым делом, а потом стало трудно. Только тогда я понял, как много упустил в своей подготовке. И все же скорость на коротких отрезках мне удалось вернуть довольно быстро: пробежал на зимнем чемпионате СССР 60 м за 6,4 сек. - это было высшее мировое достижение - и снова победил на чемпионате Европы. Но при этом я чувствовал, что на стометровку меня еще не хватает, а для восстановления доброго имени в спринте летом на чемпионате Европы в Риме нужно было победить именно в беге на 100 м.

По приезде в Вечный, как его называют, город мы узнали, что против ожидания участников в беге на 100 м на этот раз будет совсем немного - всего 28 человек. Поэтому организаторы соревнований решили провести всего три круга - забеги, полуфиналы и финал. Мне это было на руку - все-таки бежать три раза за два дня проще, чем четыре. Большинство из тех, кому предстояло стать моими конкурентами, я знал хорошо и понимал, что самым опасным соперником будет старый знакомый Пьетро Меннеа. Во-первых, он и в самом деле был очень силен, а во-вторых, выступал дома перед тысячами своих темпераментных соотечественников. Фактор родных стен - это в спорте немало. Стоило Пьетро только появиться на дорожке стадиона, как поднимался такой немислимый рев, что, казалось, воздух над трибунами вот-вот взорвется!

Правда такая реакция публики не всегда благотворно действует на легколюбимых итальянских атлетов. На этом же первенстве Европы в финал бега на 800 м вышел второй любимец итальянских болельщиков - Марчелло Фьясконаро. Он имел в этом сезоне лучшее время среди всех участников и не без основания рассчитывал на победу. Так вот, в финале сразу после выстрела неистовый крик зрителей буквально погнал Марчелло вперед. Первый круг под эти вопли он промчался как в беге на 400 м, а в конце дистанции еле передвигал ноги и занял только седьмое место... Свист, которым его проводили, был столь же оглушительным, как за две минуты до этого приветственные клики. Но Меннеа такого казуса можно было не опасаться - 100 м ведь не 800: тут быстрый старт только на пользу!

И все-таки Пьетро нервничал. Я заметил это еще во время одной из последних тренировок, когда мы обменялись с ним несколькими фразами. Меннеа сказал, что рассчитывает успешно выступить в беге на 100 и 200 м, что форма у него, судя по предварительным соревнованиям,

очень хорошая, и тут же искоса взглянул на меня, проверяя, как я отреагирую на эти слова. Мой ответ был примерно таким же. До старта мы больше не виделись.

План выступления был следующим. И в забеге, и в полуфинале нужно выигрывать, даже если придется трудно. Но выигрывать в таком стиле, чтобы со стороны казалось, будто я не прикладываю к этому никаких усилий. Меннеа должен был увидеть Борзова "мюнхенского образца". Я рассчитывал, что он дрогнет, тем более что он был все-таки сильнее в беге на 200 м. И если у него появятся сомнения в выигрыше стометровки, то он все свое внимание сосредоточит на 200-метровой дистанции, Это давало мне лишний шанс выиграть 100 м.

В забеге моим соперником был сильный француз Шавело. Со старта мы ушли вместе, а на финише я против своих правил "накатил" и выиграл. Результат -10,46. Меннеа стартовал во втором забеге. Он видел наш забег и постарался улучшить мое время. Это ему удалось, он лидировал всю дистанцию и пробежал на 0,03 сек, быстрее меня. В раздевалке Пьетро испытующе посмотрел на меня, а я сделал вид, что такой бег для меня - прогулка.

В полуфинале я вновь стартовал раньше Пьетро. Бежал так же, как в забеге, и показал 10,39 - помог сильный попутный ветер. А Меннеа, как ни старался, свой полуфинал проиграл Шавело, который тоже поработал на совесть - я со своим временем в их полуфинале оказался бы только четвертым! Финал состоялся через полтора часа. Уже на недолгой разминке я увидел, как возбужден Пьетро: видимо, неожиданный проигрыш французам его все же расстроил-ведь он считал, что у него здесь только один соперник - Борзов. У меня же в финале была только одна задача: не проиграть ему старт, постараться сразу выйти вперед. И это мне удалось - к сороковому метру я уже никого рядом не видел и продолжал наращивать скорость. Бег этот дался мне очень тяжело. На финише секундомеры зафиксировали 10,27. Это мой лучший результат после Мюнхена. Только здесь, увидев меня, обессиленного, Пьетро понял, в какой "высокой" форме я нахожусь. Теперь он жаждал реванша в беге на 200 м, а мне было ясно, что ни о какой двухсотметровке и речи быть не может, пробежать бы эстафету!

Знакомые журналисты рассказывали мне, что сразу после традиционной пресс-конференции Меннеа спрашивал их, побегу ли я 200 м (спрашивать меня, видимо, он считал неудобным). И услышав, что, вероятно, Борзов будет стартовать только в эстафете, был очень расстроен: реванш не состоялся. Ко мне с тем же вопросом обратился тренер Меннеа Карло Виттори. Играть роль нужно было до конца, и я ответил, что с моей стороны было бы невежливо мешать Пьетро стать чемпионом у себя дома. Меннеа, конечно, победил на 200 м - выиграл у ближайшего соперника почти 2 метра!

На одной из встреч журналисты спросили меня, часто ли в соревнованиях приходится бежать изо всех сил, имея, очевидно, в виду, Что во многих забегах я экономлю силы и забочусь только о выигрыше. И были весьма удивлены, когда на такой, казалось бы простой, вопрос последовал пространный ответ. Приведу его здесь почти полностью, так как это, возможно, послужит пониманию сути спринтерского бега (естественно, эти мои рассуждения весьма субъективны).

На мой взгляд, бег изо всех сил вовсе не всегда приводит к лучшему результату. Хотя бы уже потому, что само определение "изо всех сил" подразумевает напряжение, чрезмерное усилие. И напротив, бег с рекордным результатом не всегда сопровождается внутренним ощущением и внешним впечатлением максимума прикладываемых усилий. Изо всех сил я бежал лишь в тех случаях, когда был недостаточно подготовлен! Это были самые тяжелые старты. Причем, как правило, они не приносили рекордных секунд. В любом быстром беге я чувствовал в себе резерв скорости. Был ли на самом деле этот резерв или мне это только казалось, не суть важно. А важно то, что в лучших своих забегах я всегда ощущал возможность еще больше увеличить скорость. Это был самый быстрый бег, а не бег изо всех сил. Если же я чувствовал дефицит в своей подготовленности, если мне приходилось напрягаться, использовать все резервы организма, вот тогда это и был бег изо всех сил-очень тяжелое испытание. Одним из таких забегов был финал в Риме, когда я выжал из себя все без остатка, я пробежал на 0,2 сек. хуже своего личного рекорда.

Восстановив свой престиж на зимнем и летнем чемпионатах Европы, мы с Валентином Васильевичем считали задачу выполненной. Несмотря на всю тяжесть римского финала стометровки, его результат вселял надежду, что мечты об успешном выступлении в Монреале не лишены оснований. В 1975 г. нужно было хорошо подготовиться и вернуть необходимую веру в свои силы. И в самом деле, в целом ряде соревнований этого года мне удалось ощутить настоящую скорость.

В первый раз это произошло в первых летних стартах - в маг-че СССР - США - НРБ, где я победил с результатом 10,0 сек. (по ручному хронометражу). Удовлетворение я получил на этот раз только от результата. Сам же факт победы над американскими спринтерами не воодушевлял.

...Едва начав заниматься легкой атлетикой, еще в Новой Каховке, я уже знал о "матчах гигантов" - так в те годы назывались матчевые встречи легкоатлетов Советского Союза и Соединенных Штатов Америки. Позднее мне много рассказывал об этих соревнованиях наш знаменитый прыгун Игорь Тер-Ованесян, с которым мне доводилось выступать на двух чемпионатах Европы и на Олимпиаде в Мюнхене - для меня она была первой, а Для Игоря пятой! По его словам, эти матчи (а Игорь выступал в большинстве из них) в межоллимпийские годы были, пожалуй, самыми интересными спортивными событиями, не уступающими по своей популярности чемпионатам Европы. В них участвовали "звезды" обеих стран, нередко устанавливались мировые рекорды, и борьба порой шла до самого последнего вида. Однако после целой серии поражений американцы как-то охладели к этим состязаниям, и только в Беркли, в родных стенах, в 1971 г. они удачно противостояли нашей команде, - тогда матч закончился вничью. Надо сказать, что советские легкоатлеты всегда вели себя по-настоящему спортивно, в матчах с США участвовали все сильнейшие мастера.

В Киев же в 1975 г. приехала самая слабая за все годы американская команда. И дело было вовсе не в том, что за океаном перевелись сильные легкоатлеты. В то время когда сборная США терпела сокрушительное поражение в Киеве, на стадионах Европы буквально "разгуливали" (другого слова не подберешь) десятки американских легкоатлетов, успешно выступая в Швеции, Финляндии, Швейцарии, ФРГ...

В чем тут было дело, сказать не берусь. То ли, как объясняли сами американцы, все заключалось в межведомственных ссорах между Любительской атлетической ассоциацией США (ААЮ) и Студенческим атлетическим союзом (НКАА), то ли в полном отсутствии у нового поколения легкоатлетов США спортивного патриотизма, то ли руководители команды США и в самом деле не смогли собрать под знамена сборной сильнейших. Не знаю. Но факт остается фактом: от бывших "матчей гигантов" осталось одно название - гигант, по сути дела, был только один - наша команда, по традиции тщательно подготовленная к этой встрече. Для усиления конкуренции и повышения интереса к матчу была приглашена команда болгарских легкоатлетов.

Американских спринтеров, которые выступали в матче, я не знал и даже имен их не слышал, а готовился помериться силой со своим минским "обидчиком" Стивом Уильямсом. Но он тоже колесил в эти дни по Европе и в Киев не прибыл.

вторым на финише был Саша Корнелюк, и, таким образом, мы впервые одержали двойную победу в спринте. Но, как я уже сказал, особой радости она нам не доставила.

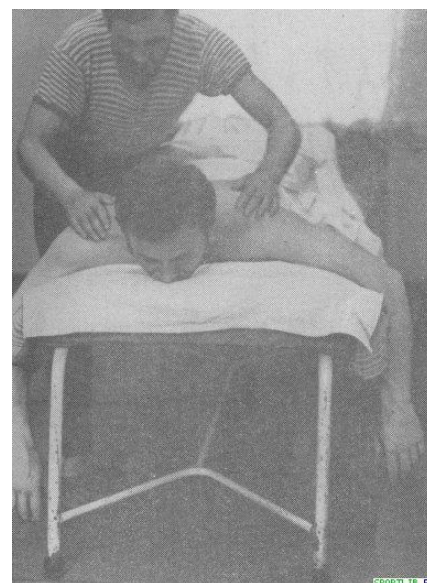
Следующим крупным стартом стала VI Спартакиада народов СССР, где мне предстояло принять семь стартов за 3 дня. Это была уже серьезная проверка на прочность. Теперь я думаю, что если бы организаторы соревнований не оригинальничали и не запланировали эстафеты а первый день программы (на всех крупных соревнованиях, в том числе и на олимпийских играх, эстафеты по неписаной традиции заключают состязания легкоатлетов - так, кстати, было и на следующей, VII Спартакиаде, которая предшествовала Московской олимпиаде), то, мне думается, удалось бы улучшить рекорд СССР в беге на 100 м и выйти из 10 сек.

Но, как уже знает читатель, погоня за Корнелюком в эстафете "съела" все эмоции. И в беге на 100 и на 200 м я рассчитывал силы только на выигрыш. Правда, если бы Корнелюк составил мне жесткую конкуренцию на стометровке, я, может, рискнул бы еще раз пробежать с максимальной быстротой. Но и Саша, расстроенный ситуацией с эстафетой, бежал 100 м без огонька и даже проиграл мне старт...

По прихоти спортивной судьбы мне еще ни разу не приходилось участвовать в таком популярном соревновании, как Кубок Европы. В 1970 г. я получил травму в полуфинале Кубка, а в 1973 г. и до полуфинала не дошел, сорвавшись на матче в Минске. И вот наконец только в 1975 г. после Спартакиады мне посчастливилось "отдать долг" этому соревнованию.

Выступление на Кубке - дело ответственное. Это командные старты, где за каждое место участнику начисляется определенное число очков, поэтому в интересах команды я должен был стартовать в трех видах - беге на 100 и 200 м и в эстафете. Я понимал, что на двухсотметровке мне придется тяжело. Но раз надо, значит надо.

Первым, кого я увидел на разминочном стадионе в Ницце, был Пьетро Меннеа. После приветственных слов он выразительно поглядел на меня, поднял палец вверх и сказал: "Рим!"



Умелые руки массажиста возвращают мышцам силу и свежесть

Я понял, что он не забыл нашей встречи и моего "коварства" и жаждет реванша. С каждым годом креп и развивался талант этого итальянского спринтера. Он выиграл уже много международных стартов, был чемпионом Европы в беге на 200 м и олимпийским призером на этой же дистанции. У него был могучий движитель - Меннеа мечтал о золотой олимпийской медали! Через год в Монреале ему не повезло, и он остался в спорте еще на долгих 4 года, чтобы в Москве, на третьих своих Олимпийских играх, осуществить заветную мечту. Он хотел стать олимпийским чемпионом - и стал им. Покинув спорт после Олимпиады, Меннеа остался в памяти тех, кто встречался с ним на беговой дорожке, сильным, честолюбивым, экспансивным и чрезвычайно доброжелательным атлетом. Настоящим рыцарем спринта!

В Ницце в финале Кубка Европы на 100 м Меннеа все-таки проиграл. Всю дистанцию я чувствовал рядом его плечо, и победить мне помог только опыт. Я успел подкоротить последний шаг перед финишной чертой и "клюнул" грудь в последнее мгновение. Электронный секундомер не смог нас рассудить: мы оба показали по 10,40 сек., но фотофиниш дал преимущество мне. Преимущество менее 10 см!

В беге на 200 м я противостоять ему не мог, так как не готов был вести борьбу на его скоростях. Пьетро выиграл у меня почти две десятых секунды. Так поражением закончился этот, в общем удачный для меня, год. Подводя ему итог, мы с тренером решили готовиться к олимпийским стартам в беге на 100 м и в эстафете.

Не было ли это решение авантюрой? Имел ли я еще резервы скорости для бега на Олимпиаде? На эти вопросы должен был ответить преолимпийский подготовительный период.

Зима прошла нормально, я в очередной раз выиграл первенство страны в беге на 60 м с результатом 6,5 сек. В интересах подготовки мы решили отказаться от большинства зимних стартов, даже от чемпионата Европы. Весной и в начале лета основной задачей стало преодоление своеобразного скоростного барьера.

Дело в том, что за годы тренировок, как бы интенсивны и разнообразны они ни были, у бегуна развиваются и закрепляются определенные навыки беговых движений, возникает устойчивая ритмика бегового шага - постоянство фаз отталкивания и полета. Эти стереотипы движений закрепляются настолько жестко, что бывает нелегко даже при повышенном уровне физических качеств найти новые рациональные соотношения движений. Возникает, как говорят специалисты, скоростной барьер.

В практике тренировки есть способы преодоления этого барьера с помощью различных специальных упражнений и тренажеров. Так, методическая литература рекомендует различные тяги, которые помогают спортсмену бежать быстрее, даже бег за мотоциклом на буксире. Ощувив новые скорости, спортсмен затем может как бы перенести эти новые ощущения на бег в обычных условиях.

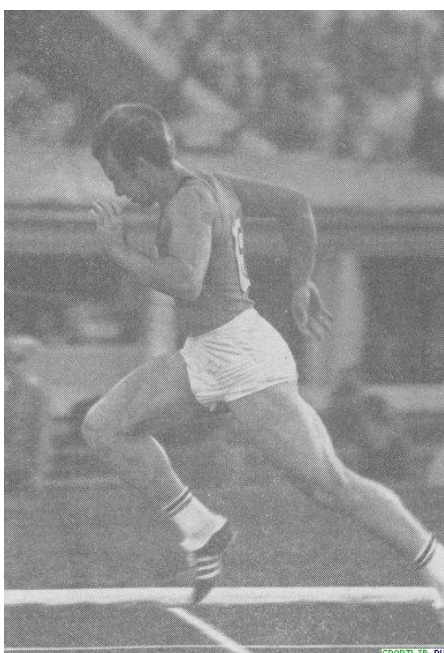
Моим "фирменным" средством борьбы со скоростным барьером еще со времен тренировки у Бориса Ивановича Войтаса был бег под уклон на наклонной дорожке. Многократный бег под уклон расшатывает сложившийся навык и рождает новые ритмические связи в беговом механизме. Конечно, это происходит не сразу, и в первое время обычный бег по дорожке кажется тяжеловатым. Но я уже знал, что это ощущение временное. Да и выбора у меня не было. Вопрос стоял только так: "или - или". Или я найду новые резервы скорости, или в Монреале мне делать нечего.

Снова и снова "катил" я вниз по наклонной дорожке и затем переходил на обычный бег на стадионе. С каждым днем новый ритм бега делался все более послушным. Наконец я почувствовал, что новая скоростная "одежка" пришлась мне впору. Поело бега под уклон мы с Петровским решили проверить мои ощущения секундомером. Для начала я бежал отрезок 30 м с низкого старта. Валентин Васильевич занял свое место на финише. Смотрю на него после бега: что-то он недоверчиво смотрит на секундомер, то снимет, то снова наденет очки. Чувствую, время я показал хо- оошее, но Петровский вроде и не верит. А мне и на секундомер мотреть не нужно: знаю, что и частота отличная, и шаг широкий, главное, ощущение такое, будто я не по дорожке бежал, а двигал под себя подвижную платформу. Это для спринтера радость чувствовать, что опора из-под тебя уходит. Значит, ходпоявился. Пробежал я еще пару раз, Валентин Васильевич говорит: "Невероятно, но факт - три раза по 3,5 секунды пробежал!" Такого даже перед Мюнхеном не было.

Радость была так велика, что я даже завел разговор с Петровским о том, чтобы попробовать подготовиться и к бегу на 200 м. Времени до Олимпиады еще было около двух месяцев, и мне казалось, что можно вполне поработать над скоростной выносливостью.

Но недаром, видимо, мой тренер любил повторять: "Ворота удачи открываются только раз!" От радости я позабыл об осторожности и бдительности. Эту злосчастную тренировку я буду помнить, наверное, всю жизнь... Предстоял обычный тест- бег 4 раза по 100 м с небольшим интервалом отдыха. Первая пробежка - все в порядке -10,4 сек. Вторая - 10,2. Начав бег в

третий раз, я почувствовал характерное пощипывание в задней части бедра, под самой ягодичной мышцей. Ну почему я не бросил бег?! Ведь чувствовал, что травма рядом, и все-таки решил добежать до конца. Упрямство до добра не довело. Травма!



В 1976 г. казалось, что ко мне вернулась прежняя скорость, но...

Как всегда в этих случаях -отдых, врачи, лечение. Дни летят, а дефицит в подготовке растёт, и нет времени вернуть утраченное. Я упорно лечился. Наконец снова начал тренироваться. Потом выступил в соревнованиях, но прежнего хода уже не было. С тем и прибыл в Канаду.

Даже в Квебеке, где мы расположились перед Олимпиадой, у меня не было ощущения, что смогу выдержать олимпийскую "карусель". О беге на 200 м я уже и не вспоминал - вытянуть бы 100 м и эстафету.

Накануне предварительных забегов какой-то "доброжелатель" позвонил в Олимпийскую деревню и предупредил, что на трибуне будет сидеть снайпер, готовый стрелять в Борзова... Было ли мне страшно? Ощущение, конечно, не из приятных, особенно когда знаешь, что в этой части света с легкостью необыкновенной стреляют и в простых людей, и в президентов. Нет, страха во мне не было, но я помнил об этом до самого стартового выстрела.

Все в Монреале было для меня не так, как в Мюнхене. Образно говоря, если, выходя на старт в 1972 г., я чувствовал себя как вечером в пятницу, накануне выходных, то в Монреале - как в воскресенье вечером. Предстоял не праздник, а тяжелая работа.

В забеге "крутил" свою машину на 10,30, а секундомеры на финише фиксировали 10,53. В четвертьфинале казалось, что бегу на 10,20, а время было 10,39. И если в Мюнхене я легко, без напряжения выигрывал предварительные круги, то здесь все время видел перед собой спины соперников...

В финале я выжал из себя все, что мог. Неплохо взял стерт и сумел пробежать дистанцию так же, как 4 года назад, - за 10,14 сек. Но тогда этого с лихвой хватило для золотой медали, а сейчас я проиграл на финише и Хесли Кроуфорду, и Дональду Кворри. Теперь мне досталась только "бронза".

Никто не сказал мне ни слова упрека, наоборот, всячески хвалили, говорили, что моя "бронза" равна "золоту". Снова вспоминали, что еще ни одному спринтеру не удавалось победить на двух олимпиадах подряд. Объективно, конечно, учитывая сложившуюся ситуацию с травмированием, я должен был быть доволен и бронзовой медалью. Все-таки мне удалось выступить лучше других наших спринтеров, опередить всех европейских и американских бегунов и завоевать медаль. Пусть бронзовую, но медаль. Я все это понимал. Но все же не мог забыть, что 4 года назад я добыл "золото", и еще не мог забыть ощущения той скорости, которую почувствовал всего два месяца назад в Киеве. Ну почему я не бросил тогда бег? Как мог допустить такую непростительную ошибку?..

Впереди оставалась еще эстафета. И снова ребята с надеждой смотрели на меня. Для них, молодых Александра Аксинина и Коли Колесникова и моего товарища по мюнхенским стартам Юрия Силова, я все еще оставался тем Борзовым, с которым команда завоевала серебряные медали на XX Играх. Я намеревался сделать все, что было в моих силах.

Финал в эстафете сложился так, что вперед вышли сразу две команды: США и ГДР. На последний этап Юрий принес мне эстафету чуть позднее еще двух бегунов - поляка З. Личнерского и кубинца С- Леонарда. Этих я сумел достать, но до двух первых дотянуться не смог. На этот раз была "бронза" и в эстафете.

Такой и осталась у меня в памяти Монреальская олимпиада, окрашенная в бронзовый цвет, осененная чувством, что я сделал все, на что был способен, и в то же время горьким сознанием собственной непоправимой ошибки.

Глава 10. На последнем этапе

После монреальских стартов начала одолевать меня мысль об уходе из спорта. И, кто знает, если бы сразу после Олимпиады наступил перерыв в соревнованиях, то я, может быть, и не вернулся бы на беговую дорожку. Но до конца спортивного сезона было далеко, впереди предстояли еще два крупных соревнования - матчи с командами США и ГДР. Конечно, моя спортивная форма уже не была такой, как на Олимпиаде, - усталость брала свое, но я по-прежнему оставался первым номером нашей команды и на Меня возлагали определенные надежды в этих всегда престижных матчах.

В соревновании с американцами в беге на 100 м я занял второе место - после Стива Риддика, но опередил сильного спринтера Харви Гланса, показав неплохой результат-10,20 сек. А в состязании с командой ГДР в эстафете мы выступали олимпийским составом и нам с ребятами удалось взять реванш за поражение в Монреале. Причем на последнем этапе я вновь ощутил хорошую скорость.

В 1976 г. моя спортивная форма до травмы была не хуже, чем в 1972 г. Об этом говорили контрольные пробежки и субъективные ощущения, которым я доверял не меньше, чем цифрам и результатам. А стало быть, рассуждал я, ничто не помешает, преодолев последствия травмы, вновь подняться к высоким результатам. Ведь не должен же пропасть труд последних трех лет.

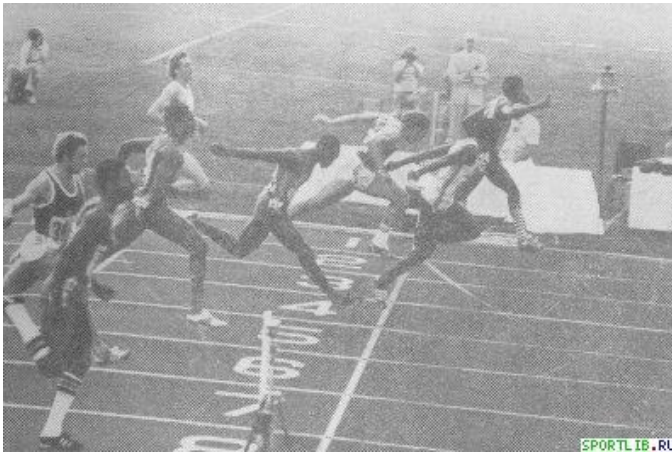
К тому же имелась еще одна, пожалуй самая важная, причина, из-за которой я откладывал и откладывал прощание со спринтом. По своей внутренней сути, по характеру и образу мыслей я относился к людям, для которых понятия "нужно" и "должен" всегда значили неизмеримо больше, чем "хочу" и "могу". Я знал, что многим обязан моему спортивному обществу "Динамо", в которое я перешел еще в 1973 г. после окончания института физкультуры, украинской легкой атлетике и сборной команде СССР, где продолжал оставаться сильнейшим. Мне было 27 лет, но я не чувствовал еще признаков спортивной старости и не потерял ни способности к выполнению тренировочной программы, ни уверенности в своих силах. Все это, вместе взятое, привело к решению продолжать занятия спортом.

В последние годы я занимался в аспирантуре Киевского института физкультуры. Вначале мой практический опыт преобладал над теоретическими знаниями, но позднее научная работа помогла мне находить точные ответы на те вопросы, которые ежедневно ставила передо мной спортивная практика. Может быть, потому, что даже специалисты считали Борзова спринтером, у которого старт всегда являлся слабым местом (сам я так никогда не считал), я увлекся изучением именно этой важной фазы спринтерского бега. Выбор этот был определен и моими собственными запросами, и желанием помочь молодым спринтерам. И начал я с самого, казалось бы, простого - создания оптимальной стартовой позы. Принято считать, что впервые способ низкого старта был применен на I Олимпийских играх в Афинах американским бегуном Томасом Бэрком, который во многом благодаря этому и стал первым олимпийским чемпионом в спринте. Трудно сказать, так ли было это на самом деле. Но с той поры способ низкого старта распространился повсеместно. Сначала бегуны стартовали из ямок, вырытых прямо на беговой дорожке, благо она было в свое время гаревой, а затем появились специальные приспособления для стар-та - стартовые колодки. Существует множество вариантов стартовых колодок.

В самом способе низкого старта также есть несколько вариантов расположения различных частей тела спринтера. Уже давно варианты стартовой позы различают по расстановке левой и правой колодок и по их удалению от линии старта. И столь же давно среди специалистов ведутся споры: какой же вариант старта - пулей-короткий, пулей-растянутый или обычный - наиболее эффективен?

При этом само собой подразумевается, что для каждого спринтера способ старта и стартовая поза определяются в соответствии с его антропометрическими данными. Казалось бы, это логично: в зависимости от длины ног и размеров голени, бедра расстановка колодок должна изменяться. Однако многолетние наблюдения исследователей показали, что порой один и тот же вариант старта применяют спортсмены, обладающие совершенно различными физическими данными. И в то же время часто спринтеры одного роста и веса, с одинаковой длиной ног используют различные стартовые позы.

С изучения этого парадоксального явления я и начал свои первые самостоятельные (конечно, под руководством Петровского) исследования техники низкого старта.



...в Монреале я был только третьим.

Эта работа, естественно, велась сначала вместе с бегунами нашей группы, а затем я попросил помочь мне и спринтеров сборной команды СССР, которые согласились стать моими "подопытными". Поэтому в последние годы я стал чаще тренироваться на совместных сборах, убивая этим сразу двух зайцев - ведя свою исследовательскую работу и много тренируясь в эстафетном беге. Как-никак, я понимал, что моя ценность как члена сборной команды СССР постепенно перемещается в зону последнего этапа эстафеты 4X100 м, где я еще мог быть полезным.

Итак, изучая технику низкого старта, я постепенно выяснил, что у ведущих спринтеров, несмотря на различие в антропометрических данных, можно наблюдать сходные по величине углы сгибания ведущих биомеханических звеньев тела. Такое сходство давало основание предположить, что можно создать оптимальную модель стартовой позы. Исходя из биомеханического анализа вначале нужно было определить оптимальные величины углов между ведущими биомеханическими звеньями тела, а затем установить по ним и стартовую позу. Соблюдение оптимальных углов в стартовом положении дает возможность спринтеру наиболее быстро выходить со старта.

Конечно, первые мои шаги в исследовании трудно было назвать научной работой. Но дальше - больше. Продолжая разработку техники низкого старта, я задался целью создать модель не только положения на старте, но и первых, самых важных, шагов стартового разгона. А это было уже не простым делом.

Начиная эту часть работы, я предположил, что однородная группа спринтеров высокого класса - членов сборной команды СССР разных лет - имеет сходные характеристики техники низкого старта и сходные способы связей между этими характеристиками. Выраженные в цифрах, эти характеристики и дали бы возможность создать структурно-функциональную модель стартового разгона.

Стало быть, перед исследователями стояли три главные задачи: выяснить, какие параметры являются ведущими в нарастании скорости на первых шагах стартового разгона; в какой взаимосвязи находятся эти параметры и каков доленой вклад каждого из них в изменение скорости в каждом шаге разгона; какие параметры являются ведущими, главными на протяжении участка стартового разгона.

Работа эта была долгой и сложной, поскольку требовала специальных исследований, аппаратуры и инструментальной методики. Я не буду подробно говорить о ней, скажу только, что мне удалось исследовать и определить оптимальные значения модельных характеристик стартового разгона. Полученные данные являлись, по сути дела, неким "техническим паспортом" спринтера, который можно было использовать при обучении и совершенствовании техники, а также при педагогическом контроле в тренировке. Эта работа и была положена в основу диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Тема диссертации называлась так: "Моделирование техники бега с низкого старта спринтеров высокой квалификации". Забегая вперед, скажу, что в начале 1981 г. я успешно защитил ее.

Но тогда, в 1977 г., мне нужно было провести целый ряд экспериментов и до завершения работы было еще далеко. Думая о выборе пути после учебы в аспирантуре, я все серьезнее подходил ко многим вещам и явлениям, старался найти им обоснование. Очевидно подсудно готовясь к тренерской деятельности, все чаще и чаще анализировал путь в спорте свой и моих сверстников, тех, с кем начинал в одной спортшколе, в одной группе, спортивном обществе, в юношеской и юниорской сборных командах СССР. Тогда же все чаще мне приходил в голову вопрос: почему так мал выход сильных спринтеров из этих спортивных подразделений?

Ведь спринт, пожалуй, самый распространенный, вид легкой атлетики. Спринтерский бег лежит в основе любого бега и прыжков, он составляет существенную часть легкоатлетических многоборий. И ежегодно в спортивные школы страны приходят тысячи новичков, обладающих задатками будущих спринтеров. Все они проходят школу многолетней подготовки, выступают в соревнованиях, тренируются. А наши успехи в спринтерском беге далеко не блестящи. Я отдавал себе отчет и в том, что мое лидерство в течение более 10 лет - явление парадоксальное именно для спринтерского бега, где обычно сменяемость лидеров выше, чем, например, в метаниях или прыжках. В течение ряда лет у меня не было замены в сборной команде СССР - значит, плохи наши дела были и с резервами,

Я много размышлял на эту тему, беседовал с тренерами, спортсменами. И мне хочется поделиться с читателями своими мыслями по этому поводу, быть может, есть в моих рассуждениях рациональное зерно, которое заслуживает внимания. Речь идет об организационных проблемах подготовки спринтеров высокого класса.

Мне кажется, что сейчас уже многим специалистам становится ясно: те школы-интернаты спортивного профиля, которые впервые появились более 10 лет назад, начинают занимать ведущее место в системе подготовки резервов в любом виде спорта, в том числе и в легкой атлетике. Тренер такой школы в обязательном порядке должен быть связан с учителями физкультуры десяти-двадцати, а то и больше общеобразовательных школ. Вместе с учителями, опираясь на их инициативу, он ведет поиск способных ребят, набирает группу кандидатов в спринтеры. Далее эта группа в течение 2 лет проходит курс обучения технике и общефизической подготовки для последующего тестирования и отбора. Только после такой двухлетней подготовки широкого плана формируется группа спринтеров, которая тренируется до окончания школы с целью добиться повышения уровня основных качеств, необходимых спринтеру. Конечно, для этого нужно точно определить группу тестов, которые позволяли бы определять рост нужных качеств.

Опыт работы наших тренеров и специалистов ГДР позволяет считать одаренными тех спортсменов, у которых прирост качеств составляет примерно 10% в год. Спортсмен заканчивает интернат, как правило, в 16-17 лет. Его тренер должен иметь постоянный контакт с тренером высшей квалификации, работающим либо в институте физкультуры, либо в школе высшего спортивного мастерства. Почему я говорю именно об этих двух подразделениях? Да потому, что они должны быть "вневедомственны" по своей сути. Тренер института или ШВСМ должен иметь возможность тренировать спортсменов независимо от ведомства (будь то "Спартак", "Буревестник" или "Динамо"). Он работает с группой спринтеров, которых ему "поставляют" интернаты, и готовит их в сборную республики или сборные команды СССР. Таким образом просматривается следующая структура; общеобразовательная школа (лучше, если со спортивными классами) - спортивный интернат - ШВСМ (или институт физкультуры) - сборная республики - сборная СССР.

Такая структура, с одной стороны, предусматривает определенную методику подготовки, а с другой - предопределяет критерии оценки качества работы тренеров этих подразделений. В группах предварительной подготовки в двухгодичном курсе начинающие спринтеры проходят "школу подготовки" и стандартную нагрузку общефизического плана. Работу тренера следует здесь оценивать по числу ребят, которые, пройдя тестовые испытания, зачисляются в интернат в группу спринтеров. Далее идет подготовка по развитию необходимых спринтеру качеств. И по росту этих качеств, а не по результатам нужно оценивать работу тренера. Я убежден, что при такой планомерной работе юные спринтеры будут заканчивать интернат с результатами I разряда, а наиболее способные - кандидата в мастера. Почему оценивать работу тренера нужно не по результатам, а по уровню развития качеств и освоения техники? Потому что только таким путем можно избежать форсирования результатов и натаскивания на результат.

Когда оценка труда тренера идет по результатам учеников, у них обязательно появляются прорехи в технической, общефизической, тактической, теоретической подготовке, общей или скоростной выносливости, в координации движений. Я называю таких скоростных спринтеров "искусственниками". Подобная система заведомо порождает брак, она работает только ради того, чтобы юноша или юниор стал чемпионом в своей возрастной группе. Перспектив в дальнейшем у них нет. Сначала с ростом организма растет и результат. А потом, когда рост организма к 17-18 годам прекратится, что делать тогда?

Я помню, где-то читал о людях, которым в раннем детстве обматывали голову специальными бинтами. Человек рос, и голова делалась удлинненной, как дыня. Так вот результативные нагрузки - это и есть бинты, направляющие развитие спринтера только на результат. Допустим, что такой скороспелый спринтер с довольно высоким для своего возраста результатом попадает в сборную команду республики или страны и там обнаруживается, что у него много недостатков в подготовке. А времени для исправления их нет. Ведь именно в сборной команде работают на результат. При правильной тренировке все время происходит балансирование между ростом качеств и техническим совершенствованием двигательных способностей. С ростом качеств повышается уровень техники. Спортсмен получает разноплановую подготовку. Это - школа.

Я уже рассказывал о достоинствах и недостатках отдельных наших спринтеров, причем одаренных. А сколько спринтеров пришли и покинули сборную за те годы, что я был в ее рядах! И если они не добивались всего, на что могли рассчитывать, то только потому, что в юном возрасте у них были огрехи в подготовке. Я видел, как некоторые мои товарищи по сборной, сильные спортсмены, много трудились, чтобы компенсировать "ошибки" юности.

В Монреале наша сборная обновилась ровно наполовину - вместе со мной и Юрием Силовым выступали Александр Аксинин и Николай Колесников.

Саша Аксинин по своим психофизическим свойствам, несомненно, обладал способностями спринтера. Он очень напоминал мне Корнелюка - та же реактивность стартовых движений и та же частота и мощность работы на протяжении всего бега, необходимость которой отчасти объяснялась его невысоким ростом. Саша все время "работал" в беге во всех его фазах, не давая мышцам отдохнуть. Например, при постановке на опору нога опускается сама, а Саша ее ставил, затрачивал на это усилия, которые в данном случае не требовались. Не случайно такие бегуны не могут показать в беге на 200 м результат, эквивалентный достижению на стометровке. В то же время у Аксинина был свой стиль бега, отличный от манеры других спринтеров, он имел чрезвычайную работоспособность и честолюбие, что и позволило ему стать чемпионом Московской олимпиады в эстафете 4X100 м.

Николай Колесников с первого взгляда производил впечатление физически сильного атлета. Он, видимо, не считал себя особо одаренным, поэтому выполнял огромную тренировочную работу. Но, по-моему, он все же "перебирал" в тренировках. Из-за этого в нем не чувствовалось искорки, без которой, в общем, нет спринтера.

Немного позже в сборную СССР пришел наш украинский бегун Володя Игнатенко, ставший бронзовым призером чемпионата Европы 1978 г. Это типичный пример спринтера, быстро вышедшего на орбиту высоких результатов благодаря таланту и опыту выступления и тренировке в других видах спорта (Володя раньше занимался велоспортом). Он очень одарен двигателью, но отсутствие базы специальной спринтерской подготовки частенько приводило к травмам. Из всей нашей команды я выделил бы двух Александров - Корнелюка и Аксинина. Каждый из них имел свой стиль в спринте, свою яркую индивидуальность. Хочу напомнить, что обладал своим стилем и известный советским любителям легкой атлетики спринтер Стив Уильяме. Видно было, что бежит он за счет длинного, экономичного шага, за счет выносливости, с расслаблением, с эффективным отталкиванием. Это и был его конек. А вспомните кубинца Энрике Фигероллу - это же "кошка": бег - в низкой посадке, длинный шаг с активным сведением бедер.

Я говорю об этих особенностях, потому что убежден: до определенного уровня нужно воспитывать все качества, но на высшем уровне следует развивать что-то одно, свое, и на этом строить здание высоких результатов. Приведу пример.

В перечень моих лучших результатов входят следующие: тройной прыжок с места - за 10 м, поднимание за 0,1 сек. из положения приседа веса 200 кг на плечах, прыжки на одной ноге - 30 м за 4 сек. Я выпрыгивал вверх с места больше чем на 1 м и мог пробежать 4X100 м по 10,8 сек. (при небольшом интервале времени) или 3X400 по 55-52 сек., а 4X200 м - по 22,0-21,5 сек. Это давало мне возможность пробегать 100 м за 10,0 и 200 м за 20,0-20,2 сек. Этот уровень различных физических качеств я реализовывал с помощью моих сильных сторон - рационального чередования напряжения и расслабления, эластичности мышц, использования их баллистических свойств. Это и есть мой опыт тренировки - индивидуальный опыт подготовки спринтера.



Теперь я уже поздравлял соперников, стоящих на пьедестале выше меня

Мы очень часто говорим о преемственности. При этом имеем в виду сохранение, накопление и передачу определенного опыта в том или ином виде человеческой деятельности от одного поколения к другому. Ведь ничто не строится на пустом месте, и опыт предшественников, даже если он невелик, может оказать в этом строительстве поистине неоценимую помощь.

Применительно к спринтерскому бегу я вижу задачу преемственности несколько шире - в создании, разработке системы подготовки советских бегунов на короткие дистанции. Причем эта система видится мне не в знаниях отдельных тренеров и специалистов, не в мудрости авторов отдельных газетных или журнальных статей и даже не в отдельных методических разработках тренерского совета по спринтерскому бегу. Эта система должна быть подробно и документально описана и сопровождаться рисунками, кинограммами, таблицами, формулами. Нужен документ, отражающий эволюцию техники спринтерского бега и методики тренировки, вобравший в себя опыт предыдущих поколений советских спортсменов, тренеров и научных работников и отражающий уровень наших современных знаний по всем вопросам и проблемам спринтерского бега.

Таким документом мы не располагаем. Его не существует. А он необходим. Необходим спортсменам, посвятившим свою молодость спринтерскому бегу, необходим тренерам, которые должны постоянно обновлять свои знания в избранном виде спорта, необходим ученым, которые смогли бы направлять свои усилия на ликвидацию "белых пятен" в той или иной области спринта (а таких "пятен", несмотря на кажущуюся простоту спринтерского бега, всегда хватало). Словом, документ под названием "Система подготовки советских спринтеров" необходим всем, кто причастен к спринтерскому бегу.

Проблемы в спринте существовали и будут существовать всегда, пока мы не достигнем предела в скорости, которую может развивать человек с помощью своих нервов и мышц. Причем проблемы эти, в общем, одни и те же: 1. Отбор спринтеров. 2. Тренировка (техническая, общефизическая, специальная, тактическая и теоретическая подготовка) и развитие необходимых спринтеру качеств. 3. Система контроля. 4. Восстановление. Стало быть, работу нужно начинать с постановки задачи перед соответствующими научными учреждениями - обобщить весь опыт, накопленный предыдущими и современными поколениями советских спортсменов и тренеров, и изложить его по следующим четырем направлениям,

Система отбора. Я не знаю такого специалиста, который бы отрицал важность этого первого компонента подготовки, особенно в спринтерском беге, где главное физическое качество - быстрота - во многом является генетически заложенным в человеке. Однако уже в определении возраста для начала занятий спринтерским бегом существуют различные мнения; одни тренеры утверждают, что отбирать будущих спринтеров в спортивные школы нужно в 12-13 лет, другие - в 10-летнем возрасте, а некоторые вообще считают, что спринтеров, как, например, пловцов и фигуристов, нужно отбирать еще в раннем детстве. Нет единого мнения и в том, каким должен быть спринтер - высокого или низкого роста, сухощавым или мускулистым, каким должно быть у него соотношение отдельных частей тела. Еще больше расхождений в вопросе, с помощью каких тестов или контрольных упражнений определять пригодность того или иного юноши или девочки к спринтерскому бегу. И как найти будущего бегуна - в результате ли однократных контрольных испытаний или необходимо наблюдение в течение некоторого времени - одно-го-двух лет. Как видим, вопросов и проблем здесь немало. А не ответив на эти вопросы, не обобщив уже имеющегося опыта в отборе талантливых молодых спринтеров (а опыт такой у нас есть безусловно, ведь побеждали же наши юноши, и юниоры, и взрослые на самых представительных международных форумах), мы ставим под угрозу всю последующую работу тренеров, спортсменов, спортшкол и т. д. Еще больше неясностей в вопросах методики тренировки, техники бега и планирования тренировочного процесса.

Система тренировки. Что она собой представляет. Какой должна быть тренировка на различных возрастных этапах. В каком порядке развивать необходимые спринтерам качества. С помощью каких средств, в каких объемах, с какой интенсивностью. Ведь развитие, допустим, скорости, скоростной и общей выносливости, силы определенных групп мышц требует применения бесчисленного множества различных упражнений. Стало быть, эти упражнения должны быть строго классифицированы, разбиты на группы по их тренирующему воздействию на различных этапах многолетнего тренировочного процесса. К этому же вопросу тесно примыкает проблема периодизации и планирования тренировки. Я уже говорил, что в жизни спортсмена нет понятий "год", "месяц", а есть сезоны, периоды, этапы, микроциклы. Что и как должен делать в том или ином периоде спринтер, чем должна отличаться его тренировка на различных этапах? Без ответа и на эти вопросы не может быть нормально функционирующей системы подготовки.

Большое значение для эффективной работы в любой области имеет система контроля, в спринтерском беге она, конечно, не исчерпывается секундомером в руках тренера или другой инструментальной методикой. Сюда должны входить система контроля для определения роста уровня качеств на протяжении всей спортивной жизни спринтера, контроль за уровнем спортивной формы, техническим мастерством - это вопросы самыетрудные и важные. Ибо до сих пор не существует еще модели идеального спринтерского бега и, стало быть, неизвестно, к чему надо стремиться в работе над техникой. Тренеры в этом вопросе еще частенько действуют по интуиции. Пока еще редко на помощь им приходят видеотехника, кинограммы и циклограммы различных фаз быстротекущих движений спринтера. И, наконец, з систему контроля должен входить и контроль за работой тренера, о чем я говорил выше. Ибо у нас еще до сих пор больше спрашивают с тех наставников, которые ежегодно пополняют ряды своих учеников мастерами и кандидатами в мастера спорта, чем с тех, кто годами работает в спортивных школах, довольствуясь подготовкой спринтеров массовых разрядов или юных чемпионов с помощью пресловутого форсирования.

В последнее время внимание специалистов было в большей степени, чем раньше, обращено на проблему восстановления сил спортсменов после высоких по объему нагрузок. В различных спортивных центрах предусматриваются восстановительные, или, кеч модно сейчас говорить,

реабилитационные, мероприятия. Но по-прежнему для большей части спортсменов восстановление фактически сводится к душе после тренировки, бане и иногда массажу.

Мне же восстановление спринтера после тренировки всегда почему-то представлялось в виде некоей поточной линии, расположенной в длинном зале, линии вроде конвейера, по которому дзи-жется спортсмен. На первом пункте он получил свою долю массажа, на втором - отдохнул на специальном вытяжном приспособлении, на третьем - использовал витаминные препараты, восстанавливающие силы. Затем принял ванну или побывал в небольшом бассейне с приспособлениями для гидро- и вибромассажа и т. д. Пройдя такой восстановительный конвейер, спортсмен получает в течение получаса все необходимые процедуры. Картина, конечно, воображаемая, но думаю, что в ней есть немало реального и легко претворимого в жизнь. Во всяком случае, такой восстановительный центр хотя бы для сборной команды СССР создать было бы можно. Верю, что когда-нибудь так и будет проходить реабилитация атлетов (конечно, не только спринтеров) после напряженной тренировки и соревнований.

Очевидно, что в системе подготовки спринтеров вопросы восстановления должны быть изложены как можно шире, ибо каждой тренировочной работе соответствуют своя степень, свой вид утомления, которые требуют соответствующих восстановительных процедур.

Наличие документа "Система подготовки спринтеров" позволяло бы вносить в него все изменения, которые диктуются практикой или спортивной наукой. Иными словами, система всегда соответствовала бы современному уровню наших знаний в каждом из направлений. И если бы у нас что-то не получалось, то всегда можно было бы найти причину неудачи - в системе слабые звенья легко просматриваются. Пока же наши знания и опыт разбросаны по дневникам спортсменов, по записям тренеров, опубликованы в статьях, книгах, методических пособиях, но не собраны в одном месте. То есть все это вроде и есть и в то же время нет!

Как легко можно догадаться, все эти рассуждения и попытки систематизации опыта не были случайными на склоне моей спортивной жизни. Я еще не решил в 1977 г., буду ли заниматься после окончания аспирантуры научной работой, которая все более увлекала меня, или по примеру многих моих товарищей изберу тренерскую деятельность.

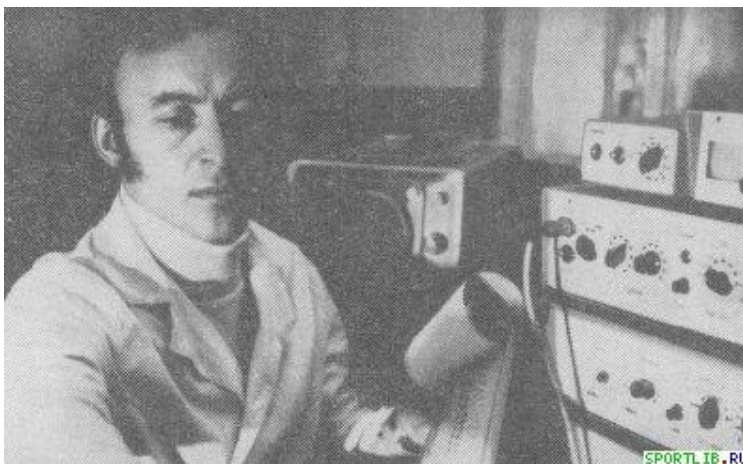
Занятия же спортом шли своим чередом. После Монреаля я не делал никакого перерыва и не давал себе отдыха, как в 1973 г., помня об уроках прошлого и о том, что мне уже не 23, а 27 лет. Более того, мне приходилось думать об изменении характера тренировочной работы, ибо, по моему глубокому убеждению, средства и методы тренировочного процесса со временем должны меняться. Некоторые наши физические качества, например, сила и выносливость, с годами изменяются медленнее и больше подвержены тренировочным воздействиям, чем такое качество, как быстрота. Не случайно метатели, штангисты и бегуны на длинные дистанции живут в спорте гораздо дольше, чем представители скоростно-силовых видов, где такие уникалы, как Виктор Санеев, большая редкость. До поры до времени мне удавалось находить такие сочетания тренировочной работы, которые позволяли если не развивать, то по крайней мере поддерживать быстроту движений на определенном уровне.

Внешне все шло довольно гладко, в ряде международных соревнований послеолимпийского года я выступал удачно, особенно в эстафете. В олимпийском составе, то есть вместе с Аксининым, Колесниковым и Силовым, мы одержали победы над нашими олимпийскими "обидчиками" - командами ГДР и США. Правда, как я уже говорил, в матчах с командой США нам противостояли далеко не сильнейшие атлеты. Но даже при этом у американцев всегда находилась четверка спринтеров, которые в эстафете были способны показать незаурядный результат. За примерами далеко ходить не надо.

Те зрители, которые в 1979 г. видели старты VII Спартакиады народов СССР, где выступали многие зарубежные спортсмены, могли убедиться в силе даже малоизвестных американских бегунов. Помнится, что на Спартакиаде в беге на 100, 200 и 400 м выступало всего 9 бегунов США. Но это не помешало им стартовать во всех эстафетах - 4X100, 4X200 и 4X400 м! Соревнования эти проходили в один день, и американцы, заменяя по одному, а го и по два спринтера, сумели выиграть все три эстафеты. При этом было ясно, что ни о какой слаженности в этих квартетах говорить не приходилось - спортсмены впервые бежали вместе. Так что успеха они достигли прежде всего за счет быстрого бега, а не за счет хорошей передачи эстафетной палочки. Поэтому, повторю, выигрыш у американцев в матче 1977 г. был достаточно весомым успехом.

А потом состоялся чемпионат СССР, где мне, как в лучшие годы, удалось завоевать 3 золотые медали за победы в беге на 100, 200 м и в эстафете, где за команду Украины на первом этапе бежал 22-летний Володя Игнатенко, а на последнем - ветеран Борзоз... Признаюсь, что после успешного выступления на этом чемпионате у меня появилась надежда: есть еще порох в пороховницах! Стало быть, смогу, наверное, выступить на чемпионате Европы, который должен был состояться через год в Праге.

Кстати, именно в это время в спортивных кругах и среди журналистов заговорили о том, что я готовлюсь к выступлению на Московской олимпиаде. Сам я нигде об этом не заявлял публично и откуда взялся этот слух, не знаю по сию пору. Вообще, с моей стороны это было бы чересчур самонадеянно - говорить о старте, который наступит через три года. Я уже был в таком спринтерском возрасте, когда загадывать больше, чем на один сезон вперед, по меньшей мере неосмотрительно. Но, каюсь, у меня не хватило духу гласно опровергнуть эти слухи. Сейчас я думаю, что здесь сыграла роль привычка мыслить категориями четырехлетнего олимпийского цикла. И, возможно, мне тогда в самом деле казалось, что уж если я начал относительно удачно новый цикл, то и завершиться он должен на Олимпиаде в Москве...



Работа над диссертацией. И в спорте сегодня не обойтись без электронной аппаратуры

моему в 1960 г., о том, что легкоатлетов - победителей олимпиад можно считать и чемпионами мира. Но всерьез этой привилегией никто, насколько я знаю, не пользовался. Звание олимпийского чемпиона ни с чем не сравнимо, и никому из легкоатлетов, побеждавших на олимпиадах, и в голову не приходило называть себя еще в придачу чемпионом мира. Олимпийский чемпион - этим все сказано!

Итак, в 1977 г. было решено провести командное состязание - Кубок мира с участием команд сильнейших легкоатлетических держав и команд континентов. К Кубку мира допускались три команды: две - занявшие два первых места на Кубке Европы, а третья - сборная континента, составленная из спортсменов тех команд, которые не попали на Кубок мира, так сказать, самостоятельно.

По предварительным расчетам, сборная мужская команда СССР (на Кубках Европы и мира зачет выступлений мужских и женских команд раздельный) должна была занять второе место - обыграть команду ГДР было почти невозможно. Но была и сложность. Дело в том, что Кубок мира должен был проходить в Дюссельдорфе (ФРГ) и, конечно, хозяевам - легкоатлетам ФРГ - очень хотелось выступить дома полной командой, а не в составе сборной Европы. Поэтому на Кубке Европы в Хельсинки спортсмены Западной Германии сражались как никогда. Каждое очко было на вес золота. Я выступал во всех спринтерских видах: очень хотелось быть как можно более полезным команде.

В общем, задачу я свою выполнил. В беге на 100 м был на финише третьим - вслед за Ойгеном Раем из ГДР и своим старым приятелем Пьетро Меннеа, а на 200 м проиграл только Раю. Принес команде 13 очков из 99, завоеванных сборной СССР, да еще в эстафете мы заняли второе место и набрали еще 7 очков. Но, к сожалению, всего этого не хватило, чтобы занять второе место в командном зачете. Несколько слабых выступлений оттеснили нас на третью позицию. Поэтому наши мужчины в Кубке мира выступили только в составе сборной Европы: Анатолий Пискулин - в тройном прыжке, Юрий Седых - в метании молота и наша эстафетная четверка в полном составе.

Импровизированная сборная Европы в Дюссельдорфе выступала очень неровно и в итоге проиграла трем национальным командам - ГДР, США и ФРГ. Среди нашей разношерстной компании как-то не нашлось лидера, который бы объединил спортсменов разных стран в один коллектив и настроил на борьбу, хотя бы во имя престижа. Была группа сильных спортсменов, но не было команды. А ведь по самой своей сути Кубок - это истинно командное состязание, в котором выступление каждого участника предельно ответственно. В сборной же Европы каждый выступал, можно сказать, сам по себе.

Швед Гланс сошел в беге на 3000 м с препятствиями, чего он никогда не позволил бы себе, выступая за команду Швеции, Без обычного вдохновения выступали чемпионы Монреальской олимпиады венгр Миклош Немет в метании копья и наш Юрий Седых в метании молота. Наша

эстафета тоже не блистала: мы были только четвертыми. Правда, соперники - команды США, ГДР и сборная Америки - показали очень высокие результаты, а американцы, за которых выступал на последнем этапе Стив Уильяме, даже установили новый мировой рекорд. Но нам, как говорится, от этого не было легче.

Как много значит для команды настоящий лидер, нам наглядно продемонстрировала женская сборная команда Европы, которая избрала своим капитаном прославленную спортсменку из Польши трехкратную олимпийскую чемпионку Ирену Шевиньску. Ирена сумела сплотить девушек разных стран, она успевала подбодрить подруг, что-то подсказать им во время выступления, и сама, выступая в трех видах, показала пример настоящей борьбы. Никто не сомневался, что победу в Кубке у женщин одержит команда ГДР. Но сборная Европы сражалась до последнего вида как одержимая. И очень символично, что в последнем виде программы, где решалась судьба Кубка мира, в эстафете 4X400 м на последнем этапе бежала сама Ирена, выигравшая уже до этого бег на 200 и 400 м. Ирена пришла к финишу второй, но команда завоевала очки, необходимые для победы. И больше всех этой победе радовалась капитан сборной Европы Шевиньска!

В Дюссельдорфе у меня произошла одна встреча, которая надолго останется в памяти. В первый день соревнований я был свободен, до эстафеты было далеко, и я решил использовать редкую для спортсменов возможность спокойно посмотреть соревнования. Вдруг с трибуны меня кто-то окликнул. Скользнул взглядом по рядам зрителей - вроде никого знакомых нет. И вдруг... Я сразу узнал его, хотя до этого видел лишь мельком в Мюнхе - не да на фотографиях в газетах. Джесси Оуэне! Да, это был он - легендарный спринтер, единственный легкоатлет на земле, который на одной Олимпиаде сумел завоевать 4 золотые медали: в беге на 100, 200 м, в эстафете да еще в прыжке в длину, в котором он владел мировым рекордом четверть века! Я услышал о нем впервые еще в пору своей спортивной юности, знал о его блистательной, хотя и очень короткой спортивной карьере. И вот такая встреча.

Оуэне знаком попросил меня подняться к нему на трибуну, и мы немного поговорили (в пределах спринтерской тематики - а о чем мы могли с ним говорить, как не о спринте, - мой английский был ему понятен). Джесси проявил интерес к моей научной работе, о которой я - не удержался! - рассказал ему. Он даже выразил пожелание, чтобы я написал статью на эту тему в американский легкоатлетический журнал. Потом мы вместе посмотрели забег на 100 м, где шла ожесточенная борьба между Ойгеном Раем и Стивом Уильямсом. Мы сидели почти на линии старта, и было трудно угадать, кто же придет первым. Оуэне считал, что Рай, а я "ставил" на Уильямса. Поначалу казалось, что американец немного проиграл, но после просмотра фотофиниша объявили победителем Уильямса. "Ты все-таки немного разбираешься в спринте!" - сказал Оуэне и рассмеялся, хлопнув меня по плечу. Обаятельный человек. Доброта и живая житейская мудрость светились в его глазах. О спринте он, выступавший почти полвека назад, рассуждал с профессиональной точностью, а в том, как он наблюдал соревнования и переживал все происходящее, была видна неистребимая преданность нашей легкой атлетике. В свои шестьдесят с лишним лет Джесси Оуэне оставался легкоатлетом до мозга костей, живой историей и легендой спринта.

Возвратившись из Дюссельдорфа, я после небольшого отдыха начал подготовку к сезону 1978 г., а точнее к чемпионату Европы в Праге.

Сейчас можно признаться, что я все же несколько переоценил свои возможности накануне пражского чемпионата. При трезвом анализе своих сил и тогдашней подготовки мне следовало готовиться только к эстафетному бегу, тем более что в 1978 г. мы победили в матчах с ГДР и Польшей их эстафетные квартеты, которые выступали в полном боевом составе. Я же решил в Праге выступать и в беге на 100 м. Решение тем более ошибочное, что накануне чемпионата я почувствовал боль в области ахилловых сухожилий и у меня не было никакой гарантии, что выдержу напряжение соревнования в двух видах. Словом, в этот период я как бы потерял привычную способность трезвой оценки и нахождения верных решений. Первые же старты в Праге подтвердили это. Я почувствовал боль в ногах уже после забега, в котором пришел вторым - вслед за Алланом Уэллсом, будущим победителем Московской олимпиады. В полуфинале - еще хуже: я пришел к финишу четвертым и хотя в финал попал, но уже сам знал, что сделать больше ничего не смогу. В финале я был последним... Но хуже всего, что после финала совсем захромал и вынужден был отказаться от старта в эстафете. Впервые я подвел команду. На меня рассчитывали, а я бежать просто физически не мог. В команду был поставлен запасной Сергей Владимирцев.

Главный тренер сборной СССР по спринтерскому бегу Валентин Викторович Чистяков не сказал мне ни слова упрека. Но хорошо представляю, каково ему было выслушать мой отказ от старта. Ведь по итогам соревнований накануне чемпионата наша эстафетная команда вполне могла рассчитывать на золотые медали, а тут один участник выбывает и нужно срочно производить перестановки. Дело не в том, слабее или сильнее меня в тот момент был Владимирцев. Ему было очень сложно настроиться на этот бег: все же он был запасным, да и

такой четкости в передаче (чем всегда славилась советская команда) не было. Ребята сделали все, что смогли, и все же уступили полякам и команде ГДР.

Почему же я все-таки не оставил спорт после такого, казалось бы подходящего, случая? Дело в том, что подобная травма ахилловых сухожилий годом раньше была у Виктора Санеева. Ему сделали операцию финские специалисты, и он не только выступил на чемпионате, но и занял второе место, причем проиграл победителю - югославскому прыгуну - всего 1 см. Именно тогда в Праге он в разговоре со мной сказал, что теперь уверен: будет выступать в Москве на Олимпиаде, и посоветовал мне решиться на такую же операцию.

После некоторого раздумья я решил последовать его примеру. "Чем черт не шутит, - думал я, - может быть, после операции смогу выполнить свою тренировочную программу, а небольшой отдых пойдет только на пользу". В душе надеялся, что произойдет нечто подобное тому, что было в 1975 г., когда я вновь ощутил скорость бега и как бы заново родился как спринтер.

Руководство Спорткомитета СССР пошло мне навстречу, и той же осенью я был в Хельсинки. Судя по всему, операция прошла успешно. Через 10 дней я отбросил ставшие ненужными костыли и домой возвращался уже на "своих двоих". Субъективные ощущения были обнадеживающими - боли в ногах никакой не чувствовалось. Оставалось выяснить, смогу ли я нормально тренироваться и выступать в соревнованиях.

Глава 11. На последней прямой

Просматриваю свои дневники послелонреальского периода и вижу: в течение 2 лет я постепенно умирал как спринтер. В поисках причин далеко ходить было не надо. Постоянно в последние годы не выполнялась тренировочная программа. Если раньше мне и случалось по объективным, а порой и субъективным обстоятельствам пропустить одну или несколько тренировок, то я это делал, не терзаясь угрызениями совести. Знал, что всегда смогу наверстать упущенное. Теперь же я не пропускал ни одного дня занятий, дорожил каждой минутой тренировки и все-таки программы, которую было необходимо выполнить для того, чтобы оставаться в строю, не дорабатывал.

Поздней осенью 1979 г. начал тренироваться после операции: ахилловы сухожилия перестали меня беспокоить, боль в ногах исчезла. В подготовительном периоде мне даже удалось выполнить большой объем беговой работы. Я понимал, что рассчитывать на улучшение своих скоростных возможностей не приходится - возраст не тот. И поэтому готовился к 200-метровой дистанции. Шел через большие объемы нагрузок зимой, а специальную подготовку оставлял на весенние и летние месяцы. По плану я должен был выступать в беге на 200 м на VII Спартакиаде народов СССР.

Пока дело не дошло до скоростной работы, я еще надеялся на успех, не раз мысленно благодарил финских врачей за то, что они помогли мне вернуться на дорожку. Но возвращение это оказалось ненадолго... Видимо, все-таки хирургическое вмешательство что-то нарушило в моем, отлаженном до автоматизма, спринтерском механизме. Нарушения были не столь большими и внешне незаметными, но все же я чувствовал их в мельчайших координационных сбоях во время быстрого бега. Начиналось это ощущение, когда я старался активизировать работу мышц голеностопного сустава. Стараюсь и чувствую: стопы не те, вроде и мои, но с каким-то дефектом. Дальше - больше. Я почувствовал, что не получаю от мышц привычных сигналов обратной связи а отббi на посылаемый импульс. Ощущение не из приятных: даешь приказ - а мышцы не слушаются.

И все-таки не сдавался. Ассоциативное мышление услужливо напоминало, что у меня и прежде были такие же периоды в тренировке, когда вроде ничего не получалось, а потом все приходило в норму, появлялось особое чувство бега и росла скорость. И теперь я продолжал идти через "не могу" в надежде, что и б этот раз для меня откроются ворота удачи. Не раз и не два в это трудное время у меня появлялась мысль: почему я не бросил спорт сразу после Монреаля, почему, наконец, не брошу сейчас, когда шансов на успех почти не осталось?

Весь этот период был для меня как бы окутан пеленой из смеси упрямства, риска и надежды. Уговаривал себя, что никогда не прощу себе слабости, если уйду без борьбы. Если уйду, не убедившись окончательно, что я уже совершенно не способен к этому виду деятельности. Словом, чтобы обрести прежнюю ясность мысли, мне нужно было ткнуть лбом в крепкую стенку. И я эту стенку нашел.

24 июля 1979 г. Я стартовал в шестом забеге на 200 м на VII Спартакиаде народов СССР. Соперники у меня были не слишком сильные, и в забеге я бежал без напряжения. То ли

соскучился по соревновательной обстановке, то ли меня радовала сама возможность стартовать в этих больших состязаниях, но бег получился неплохим по ощущению. В былые годы такое ощущение воплотилось бы в результат порядка 20,8-20,9 сек. Сейчас же, взглянув после финиша на табло, я увидел... 21,71. И хотя я попал в следующий круг соревнований как победитель забега, чувствовал, что ворота удачи на этот раз останутся для меня плотно закрытыми.

Следующий круг соревнований разыгрывался в тот же день вечером. После старта я постарался выжать из себя все, что мог. На этот раз сознательно бежал изо всех сил, но, увы, скорости это не прибавляло. На финише я был только пятым...

Это был мой последний забег. За те короткие минуты, пока я одевался в спортивный костюм, пока диктор объявлял по стадиону наши результаты, я твердо и бесповоротно решил: все! Хватит. И принял это решение без всякой боли в душе. Видимо, все-таки я так намучился за эти два года, что уйти было для меня гораздо легче, чем остаться. Сознательно я сам поставил себя в такие условия, когда выбор был и правилен, и неизбежен. Я прошел свой спортивный путь до конца.

О том, что решил уйти из спорта, никому тогда не сказал. После соревнования мне никто не сочувствовал и никто меня не жалел. Возможно, считали, что эта неудача временная и Борзов еще поднимется. Может быть, я уже просто всем надоел - такое в спорте бывает. А скорее всего то, что случилось, было логичным и поэтому не вызывало ни удивления, ни каких-либо других эмоций. Все окружающие продолжали относиться ко мне как же, как и до последних соревнований. И за это я всем благодарен. Как благодарен и за то, что мне не устраивали никаких проводов, которые всегда настолько же торжественны, насколько и грустны. Просто для меня закончились те грудные и радостные 10 лет, в течение которых я спрессовывал свою жизнь в короткие 10 секунд.

Глава 12. Послесловие

Я уже говорил вначале, что эта книга не является моей биографией, так сказать, в чистом виде. Именно поэтому я и старался не загружать рассказ лишними подробностями из периода моего детства, школьной и студенческой жизни.

Но об одном очень важном моменте, который хотя и не имеет отношения к спорту, но сыграл весьма существенную роль при выборе дальнейшего жизненного пути, я должен сказать.

Вся моя сознательная жизнь с 14-летнего возраста была неразрывно связана с комсомолом. Еще в школе я с готовностью шел на любую общественную работу. Позднее, как уже говорил, был избран комсоргом сборной команды СССР, что накладывало на меня определенные обязанности: от решения наших внутренних комсомольских дел до выступлений перед различными организациями, на слетах и всесоюзных комсомольских форумах.

В этих обязанностях мне очень помогало довольно широкое общение с представителями прессы, радио и телевидения. Я научился довольно свободно чувствовать себя в разговорах с самыми разными людьми, быстро находить ответы на различные вопросы.

Опыт, приобретенный мной в общественной работе и в выступлениях, давал основание работникам ЦК ВЛКСМ и ЦК ЛКСМ Украины привлекать меня к участию в своих мероприятиях. Меня выбирали членом ЦК ВЛКСМ, делегатом комсомольских съездов. Принимал участие я и в работе Всемирной федерации демократической молодежи и студентов.

Словом, к концу своей спортивной карьеры я мог считать себя настоящим активистом комсомола. Считаю, что мне еще раз очень повезло в жизни. Приглашение в ЦК ЛКСМ Украины на должность заместителя заведующего отделом оборонно-массовой и спортивной работы совпало по времени с тем моментом, когда я принял решение протестировать себя спортом. Диссертация моя в основном была готова, оставалось только ее документально оформить, и я согласился. Считаю, что мне еще раз очень повезло в жизни.

Я проработал около полугода, когда меня вызвал первый секретарь ЦК ЛКСМ Украины А. И. Корниенко. Поговорив о делах, он в заключение спросил, как я отнесусь к выдвижению меня на должность одного из секретарей ЦК? Предложение было для меня неожиданным. Спортивная жизнь приучила меня не бояться удных задач, и, прикинув свои возможности - опыт, знания, ботоспособность и т. п., я решил, что справлюсь. 16 февраля 1980 г- иа Пленуме ЦК ЛКСМ Украины я был избран на эту должность.

По роду работы я по-прежнему довольно тесно связан со портом, часто посещаю легкоатлетические состязания и уж, конечно, никак не мог пропустить возможность побывать на самом пандиозном празднике спорта - Московской олимпиаде.

Встретился я в Москве и со многими старыми знакомыми журналистами. Видимо, так уж заведено у людей этой беспокойной профессии: каждая встреча с ними непременно превращается в миниатюрную импровизированную пресс-конференцию. Главным образом корреспондентов интересовали два вопроса: как изменилась бы ситуация на беговой дорожке, если бы в Олимпиаде приняли участие американские спринтеры, и почему нашим спринтерам не удалось в личных соревнованиях в беге на 100 и 200 м выйти в призеры?

Ответ на первый вопрос - из области предположений. Но все же, оперируя теми данными, которые мы имеем, то есть результатами сильнейших спортсменов до Олимпиады, во время и после нее, можно с большой долей вероятности сказать следующее. Несомненно, участие спринтеров США и некоторых других стран, которые не приняли участия в Играх XXII Олимпиады, повысило бы конкурентность, остроту и напряженность предварительных стадий соревнований в беге на 100 и 200 м. Это, возможно, несколько изменило бы составы финальных забегов. Но несомненно так же то, что победителями стали бы те же атлеты, которые и завоевали золотые медали. Они, безусловно, были сильнейшими на протяжении всего олимпийского сезона. Что же касается американцев, то не надо забывать, что они не были в числе победителей ни в Мюнхене, ни в Монреале. Так что ничего экстраординарного в Москве не произошло. Просто победили сильнейшие, как и положено в спорте.

Ответ на второй вопрос более сложен. В целом наши спринтеры выступили весьма успешно, но результаты в беге на 100 и особенно 200 м говорят о том, что отставание в этих видах, наметившееся после Мюнхенской олимпиады, мы еще не преодолели и нерешенные проблемы есть. Я бы выделил следующие: отбор резервов и тренировку на начальных этапах, а также развитие сотрудничества в работе тренеров. В процессе размышлений я невольно ощутил и свою личную ответственность за дело развития советской школы спринда, которому отдал много лет жизни. А может быть, подумал я, новому поколению советских бегунов и их тренерам поможет и мой опыт, опыт успехов и неудач. Вот так и появилась эта книга.