На снежном сборе российских лыжников в Рамзау (Австрия) югорчанин Александр Легков дал подробное интервью «Спорт-Экспрессу» о психологии в спорте (мотивации, соперничестве и многом другом).

С олимпийским чемпионом Сочи мы встретились в Рамзау, где проводила первый снежный сбор группа Маркуса Крамера. По холлу отеля были в изобилии развешены шутливые рукописные плакаты, поздравляющие Легкова с избранием в Московскую областную думу, так что первый вопрос собеседнику напрашивался сам собой.

- Каков ваш нынешний лыжный статус: вы продолжаете тренироваться серьезно или же просто катаетесь для собственного удовольствия?
- Тренируюсь я всегда серьезно. Находиться в сборной и не работать наравне со всеми для меня неприемлемо. Может быть, после Игр в Сочи не все пока получается так, как хотелось, но на это есть объективные причины. В процессе подготовки к той Олимпиаде мне пришлось столько всего сделать как в физическом, так и в психологическом, эмоциональном плане, что после всего пережитого, наверное, не мог не наступить спад. Я не жалуюсь, не хочу сказать, что мне нужна разгрузка или что не могу настроиться на серьезные результаты и новые победы, но складывается все пока в этом отношении не очень для меня просто.

- Но вы продолжаете держать эти результаты в голове и мечтать о них?
- Как любой спортсмен моего уровня.

- Согласитесь, что вы - не любой спортсмен. Более того, вся ваша карьера драматична и, я бы сказала, кинематографична: выступали на трех Олимпиадах, причем на двух первых без особого успеха, в тридцать один год - более чем солидном для спорта возрасте - не просто реализуете свою заветную цель стать олимпийским чемпионом, но делаете это в заключительной гонке Игр, ухватив за хвост, возможно, свой последний шанс. О более яркой точке в спортивной карьере не мог бы мечтать ни один спортсмен в мире. Но вы эту точку не ставите. Почему? Не можете жить без лыжных гонок?
- Перед Играми в Сочи я часто думал о том, что если выиграю медаль, то сразу закончу бегать: слишком долго и тяжело шел к этому результату. Но, после того как выиграл и увидел, что могу быть первым, что мои усилия увенчались успехом, что сам я в каком-то

смысле стал гордостью и славой страны, появились другие мысли. Я понял, что совершенно невозможно закончить со спортом, разом все обрубив. А кроме того, 16 лет профессиональной спортивной карьеры - это все-таки серьезный срок. Нагрузки, тренировки, режим - все это уже настолько глубоко сидит в спортсмене, что порой трудно представить свою жизнь иной.

- А может быть, вам просто страшно уходить из жизни, где все давно знакомо до мелочей, в совершенно новую, неизвестную реальность, в которой к тому же придется начинать строить карьеру с нуля?
- Возможно, есть и это тоже. Хотя один раз мне уже удалось изменить собственную жизнь и в определенном плане начать все сначала - после Игр в Ванкувере, где я стал четвертым. Это было, как мне кажется, намного страшнее, чем просто уйти из спорта в обычную жизнь. Но насчет страха вы, безусловно, правы: он рано или поздно возникает у любого профессионального спортсмена. Ты изо дня в день делаешь определенную работу, знаешь свой распорядок дня, причем каждый из этих дней расписан на много месяцев вперед, знаешь, что и как должен делать, чтобы появился результат. Кто-то живет так десять лет, кто-то двадцать. А потом уходишь и чувствуешь себя как птенец, выброшенный из гнезда на дорогу.

ЗАПУЩЕННЫЙ ОДНАЖДЫ БУМЕРАНГ ВСЕГДА ВОЗВРАЩАЕТСЯ

- Вы ведь не можете не понимать, что выиграть Олимпийские игры можно лишь в том случае, если ты готов на протяжении многих лет приносить в жертву этой цели абсолютно все. Сейчас в вашей жизни помимо спорта появилось много разных занятий, отнимающих время, энергию, силы. Означает ли это, что спортивный результат уже не стоит во главе угла?- Результат для меня по-прежнему важен, но несколько иначе, чем это было раньше. Для начала я очень хорошо понимаю меру ответственности, которая продолжает на мне лежать до тех пор, пока я нахожусь в национальной команде. На мою подготовку по-прежнему выделяются деньги, и могу сказать, что каждую копейку этих денег я отрабатываю честно: никто не может сказать, что я прихожу на тренировку и халтурю. Да, я уже не одержим результатом до той степени, как перед Сочи. Мне порой приходится разрываться между тренировками и какими-то другими делами.При этом я отдаю себе отчет в том, что впереди у меня чемпионат мира, а возможно, и еще одни Олимпийские игры, и я не хочу оказаться там в роли спортсмена, на которого все смотрят с сожалением, вспоминая о том, каким он когда-то был. Для того, чтобы этого не произошло, я постоянно ищу какие-то новые вызовы. Меняю лыжи, пытаюсь изменить подготовку, начинаю смотреть на какие-то процессы другими глазами, размышляю о том, что, может быть, пришло время стать гонщиком двух-трех дистанций, а не полного сезона. Тридцать три года в лыжах – это, с одной стороны, не так уж и много, но в то же время начинаешь острее чувствовать, как молодежь наступает на пятки. Главное - я точно знаю, что невозможно добиться результата, когда ты постоянно находишься в зоне комфорта. А вот когда из этой зоны выходишь, тогда и делаются великие дела.

- Абсолютно с вами согласна. Просто, когда идешь к первой олимпийской медали, мотивация столь сильна, что помогает терпеть любые нагрузки и переносить любой

дискомфорт. Просто потом все это перестает работать. И люди сталкиваются с тем, что цель выиграть Олимпиаду еще раз уже не может их мотивировать в прежней степени.
- Почему же тогда не так обстоит дело за границей? Почему иностранцы, выиграв Олимпиаду, не теряют мотивации, а начинают думать: “Вау, как это круто! Я еще хочу!”

- Может быть, потому, что в России на профессиональный спорт многие смотрят не как на удовольствие, а как на возможность выйти на более высокий уровень благополучия? И теряют интерес к тренировкам, когда этот уровень достигнут?
- Не знаю. Мне кажется, я никогда не смотрел на спорт с точки зрения какой-то выгоды. Не могу сказать, кстати, что после олимпийской победы моя жизнь сильно изменилась. У меня остались те же друзья, да и мотивация не исчезла.

- Если бы она не исчезла, у вас, полагаю, в послеолимпийском сезоне были бы несколько иные результаты.
- Не факт. Я ведь не знаю, что происходило бы со мной в том случае, если бы в Сочи я не выиграл. Возможно, все было бы точно так же, если не хуже. Я слишком много отдал для того, чтобы просто прийти к тем Олимпийским играм. Говорю это не для того, чтобы кто-то прочитал интервью и меня пожалел: в той реальности, в которой мы живем, вообще не стоит рассчитывать на чужое сочувствие. Когда что-то у спортсмена не получается, его скорее обольют грязью.

- Вас это сильно задевает?
- Нет. Просто констатирую факт. И верю в то, что запущенный однажды бумеранг всегда возвращается. Каждому из нас за все дела в этой жизни рано или поздно воздастся по заслугам. А возвращаясь к вашему вопросу о мотивации - да, ее порой сложно найти. Но давайте подумаем о том, что я, возможно, нужен команде, причем нужен именно в том статусе, в котором нахожусь. Олимпийские игры уже совсем скоро, я постоянно присутствую в коллективе, где много молодых спортсменов, они смотрят на то, как я работаю на тренировках, как отношусь к себе. Если все это хотя бы на десять процентов поспособствует нашему общему результату в Пхенчхане, получается, что я уже остался в спорте не зря.

- А каково это - чувствовать, как более молодые непрерывно точат о тебя зубы?
- Приятного мало. Лыжные гонки - очень индивидуальный и очень эгоистичный вид спорта. И я, разумеется, абсолютно не хочу, чтобы кто-то у меня выигрывал. Если бы до Сочи меня кусали со всех сторон так, как начали кусать после и кусают сейчас, я бы не разговаривал с вами, сидя на диване, а пахал бы на лыжне. А по ночам бился бы в подушку головой, пытаясь придумать, за счет чего могу уйти еще дальше вперед. До Игр я ведь даже близко никого к себе не подпускал - на всех скоростных тренировках, на всех контрольных. Сейчас в каких-то аспектах за соперниками приходится тянуться уже мне. Но это тоже в определенном смысле дает мотивацию.

Продолжение интервью читайте на сайте «Спорт-Экспресс» **здесь** .

Накануне ФЛГР опубликовал видео с интервальтой тренировки группы Крамера в Валь-Сеналесе (Италия).
{youtube}fyjM3EZM7wo{/youtube}