

СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия. Мой девиз – «Преуспевает тот, кто не устает пытаться!»	5
Старт: как я в 10 лет пришел в греблю	9
Ближний круг	27
Спорт и вера: как будто ангелы несут нас по воде... ..	53
Про профессию спортсмена: как я зарабатываю медали для Родины	60
Все секреты байдарочного спорта	81
Олимпиада в Лондоне: первое олимпийское золото за 32 года для России	96
Удар в спину. Перед Олимпиадой-2016 в РИО нам сказали: «У нас нет доказательств, но знаем – вы на допинге»	113

(От редакции. Краткая история допингового скандала в России)	129
Возвращение «русской ракеты»: чемпионат мира – 2019: «Я плакал от счастья, когда стоял на пьедестале»	141
Олимпиаду-2020 перенесли из-за коронавируса	163
Упражнения от олимпийского чемпиона, которые сможет сделать каждый	169
Советы олимпийского чемпиона	185
Послесловие. «Делал себе на завтрак бутерброд и вдруг задумался: а зачем я вообще живу?»	248

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

МОЙ ДЕВИЗ – «ПРЕУСПЕВАЕТ ТОТ,
КТО НЕ УСТАЕТ ПЫТАТЬСЯ!»

Мне 32 года, двадцать один из которых занимаюсь греблей. Я двукратный чемпион Европы, двукратный чемпион мира, пятикратный обладатель Кубка мира, восемнадцатикратный чемпион России, олимпийский чемпион по гребле на байдарках.

Двукратный чемпион Европы, двукратный чемпион мира, пятикратный обладатель Кубка мира, восемнадцатикратный чемпион России, олимпийский чемпион по гребле на байдарках.

Я уроженец Екатеринбурга. Там и начал заниматься греблей с десяти лет. А уже в восемнадцать попал в сборную России. Коронная дистанция – спринтерская, 200 метров на байдарках в «двойках». На ней и завоевал олимпийскую медаль на играх в Лондоне в 2012 году в паре с Александром Дьяченко. После такого триумфа нас называли «русской ракетой». Наша победа тогда стала первой в истории России в этой дисциплине за последние 32 года.

Я женат, воспитываю сына и дочь. Очень люблю свою семью.

На нашу вторую Олимпиаду в Рио меня с парником Александром Дьяченко не допустили из-за доклада Макларена, в котором все российские спортсмены обвинялись в применении допинга. Из-за этого пережил настоящий шок, ведь мы были уверены, что завоюем второе золото для нашей страны.

Олимпиада в Токио перенесена из-за пандемии коронавируса. Игры должны были открыться в июле 2020 года. Вот так. Пока не везет, но знаю, что все будет хорошо! Я верю, что

мне поможет Иисус Христос. Он всегда приходил мне на помощь, когда бывало особенно трудно.

Между соревнованиями я стараюсь популяризировать греблю, потому что она красива и зрелищна. Недаром во всем мире она считается королевским видом спорта. Выступаю в качестве мотивационного спикера в роликах для популярных блогов и федеральных телеканалов. Например, мое интервью для YouTube-канала ЖИЗА на тему «10 глупых вопросов олимпийскому чемпиону» набрало около 200 тысяч просмотров.

Я добился огромных высот благодаря своей вере и воле к победе. Несмотря на все трудности, вновь и вновь становился чемпионом. Брал примеры с лучших и самых удачливых людей и в итоге сам стал примером выносливости и работоспособности для своих учеников. Поэтому в своей книге хочу на собственном примере рассказать о необходимости ошибок в жизни, которые помогают расти и становиться лучшей версией себя. В конце книги вы получите советы и правила для тех, кто хочет стать настоящим

чемпионом — не обязательно в спорте, быть победителем по жизни, независимо от возраста и профессии.

В своей книге хочу на собственном примере рассказать о необходимости ошибок в жизни, которые помогают расти и становиться лучшей версией себя.

А для тех, кто занимается физической активностью, я подготовил несколько уникальных упражнений, которые помогут вам каждый день заряжаться энергией, чтобы покорять еще более высокие вершины. Мой девиз — «Преуспевает тот, кто не устает пытаться!»

СТАРТ

КАК Я В 10 ЛЕТ ПРИШЕЛ В ГРЕБЛЮ

Детство в Екатеринбурге: неблагополучный район, дурная компания, выбор вида спорта

Мне часто задают вопрос, кем бы я был, если бы не стал спортсменом. Думаю, что сейчас занялся бы бизнесом. А вот в прошлом, когда в десять лет только начинал заниматься спортом, наверное, стал бы хулиганом и шлялся по подворотням. Ведь Свердловск, а ныне Екатеринбург, где я родился, тогда слыл бандитским местом, где заправляла известная всей стране уралмашевская мафия.

Мы жили в общежитии, расположенном в неблагополучном рабочем районе, в котором процветала наркомания. В подъездах валялись иглы. Когда позже, уже после Олимпиады, я приехал в свой район, то узнал, что очень многие мои сверстники умерли. Даже плакать хотелось.

Компания, с которой я водился, была дурная. Играли, например, в опасные для жизни прятки. Я лазил с одного балкона на другой, чтобы через окно забраться на нашу общую кухню и там спрятаться. Так мы озоровали. Но честно признаюсь, страшно было проделывать это на такой высоте.

А однажды еще хлеще начудил. Возле дома стояли гаражи, и около них лежали большие колеса от КамАЗа. И я ребятам предложил их поджечь. Клубы черного дыма поднялись до неба. Приехали пожарные. Мама из окна увидела нашу компанию, стоявшую рядом с огромным костром. Тотчас поняла, кто это натворил, привела меня домой, отругала и еще отстегала крепким прутом! Я навсегда запомнил этот урок. И еще понял, правда чуть позже, что только компания хороших друзей поможет добиться больших успехов в жизни. С плохой компанией не стоит связываться. Мама старалась направить меня на правильный путь.

Еще в четыре года она отдала меня в секцию фигурного катания. Два раза в неделю к шести утра я с мамой – часто сонный – отправлялся на другой конец города, чтобы попасть на тренировки. После этого она отвозила меня в детский сад. Я очень старался, учился даже задним ходом кататься – «змейкой»... И тренеры пророчили мне хорошие перспективы, я мог бы, наверное, стать вторым Плющенко! Но через полтора года мой организм перестал выдерживать большие нагрузки – начались проблемы с ногами, и каток пришлось «отменить». Я обрадовался, потому что появилось время гонять мяч.

Наше общежитие находилось рядом со стадионом, на котором играл футбольный клуб «Уралмаш». И на этом поле, когда оно было свободно, я мог пропадать с друзьями целыми днями. Маме приходилось буквально выдергивать меня из игры, чтобы привести домой и заставить делать уроки. Однако и футбол не стал моим видом спорта, а значит, и вторым Черышевым мне не суждено было стать. Свои футбольные навыки сегодня иногда лишь практикую в FIFA на Sony PlayStation.

Я продолжал искать себя в спорте. В десять лет мне захотелось стать каратистом. Но уже че-

рез несколько занятий понял, что и это не мое, и что вторым Агаевым мне не быть. Хотя мои племянники уже получили оранжевые пояса по карате.

Вновь я оказался перед выбором: чем заниматься, чтобы не лазить по балконам и не жечь шины? Один мой друг Саша уговаривал меня ходить с ним на мини-футбол, а другой, Женя, — на греблю. Думая, кому из них составить компанию, я прикидывал: в футбол и так могу играть во дворе в любое время, а занятия греблей необычные. Представлял себе: гребешь на лодке, любишься природой, солнце светит, загорашь, ветерок дует в лицо... Необыкновенно себя чувствуешь — кайфуешь. Можешь спокойно поразмышлять. И даже искупаться. Мне вообще нравилось заниматься спортом на свежем воздухе, да и вода притягивала, ведь рядом с моим городом было много озер, водоемов, рек... Так и пошел с Женей в секцию, тем более что она находилась рядом со школой и домом.

А когда начал заниматься, то еще больше полюбил греблю, потому что, как оказалось, тренировки включают в себя много дополнительных видов спорта. Сразу в лодку новичка никто не посадит. Для начала нужно научиться плавать.

Если перевернешься на лодке, то необходимо суметь доплыть до берега. Поэтому мы ходили в бассейн, где помимо плавания занимались освоением техники безопасности – как вести себя на воде. Процесс обучения очень долгий, надо знать много тонких технических моментов. Например, как совладать с балансом, потому что лодка – это неустойчивая поверхность на воде.

Позже на сборах нас учили правильно сидеть в лодке, специально переворачиваться и вновь залезать в лодку. Если тренера рядом не было, то помощи ждать было неоткуда. Поэтому в целях безопасности нам разрешалось отплывать от берега только на 3–4 метра, в общем-то недалеко. Тогда если что-то случится, например сведет ногу или выпадешь из лодки, то есть возможность доплыть самому.

Помимо бассейна, мы зимой бегали на лыжах, летом играли в футбол, баскетбол. Гребцы развивают все группы мышц. Когда мы гребем, у нас работают ноги, руки, спина, голова. Но главное, мы получаем от этого удовольствие!

Кроме того, гребля не такой уж травмоопасный вид спорта. Повреждение можно получить только при недостаточной разминке и неправильном

подходе к снарядам. А так мы все эластичные, мышцы растянуты. Многие из гребцов даже легко садятся на шпагат. Радуюешься, когда видишь таких гибких ребят. Я, конечно, деревянненький, как Буратино, то есть рукой до пятки дотянуться не смогу. Но если заняться этим, то получится обязательно.

Еще одна причина заниматься греблей – возможность стать красавцем с классной фигурой. Все гребцы – мускулистые, здоровые, атлетичные ребята. Вот такой всеобъемлющий вид спорта.

Еще одна причина заниматься греблей – возможность стать красавцем с классной фигурой. Все гребцы – мускулистые, здоровые, атлетичные ребята. Вот такой всеобъемлющий вид спорта.

Помню, как мы выехали впервые в спортивный лагерь. У меня была учебная лодка-малютка с поплавками, чтобы не перевернуться. Мне она очень нравилась, потому что на ней идти легко и удобно: ничего не мешало грести

и борта низкие. Сидя же в гоночной лодке, я был похож на танкиста: сверху только одна голова торчала.

Итак, в 10 лет, в 1998 году, я впервые сел в байдарку. Поначалу для меня это была просто развлекуха. Никаких глобальных целей в детстве я, конечно, перед собой не ставил. Был интерес: грести на лодке и качать мышцы. Но в лагере на своих первых соревнованиях я выиграл: дистанцию в 200 метров преодолел за 1 минуту 15 секунд (сейчас могу за 34 секунды!). Победа меня вдохновила на новые подвиги.

И я понял тогда еще одну причину, почему мне нравится заниматься греблей. Во время соревнований мы должны не только изо всех сил лупить веслом, быстро грести и отгребать, но и думать! Лишь правильные тактические действия могут привести нас к медалям. Для этого надо уметь правильно разложить дистанцию и в 200, и в 500, и в 1 000 метров. Нужно сделать на 200 метров всего лишь 85 гребков, которые приблизят тебя к пьедесталу. Важно отработать хороший старт, отличную середину и грамотный финиш, чтобы хватило сил на всю дистанцию, мастерски вкладываясь в каждый гребок. Старт требует самого большого усилия.