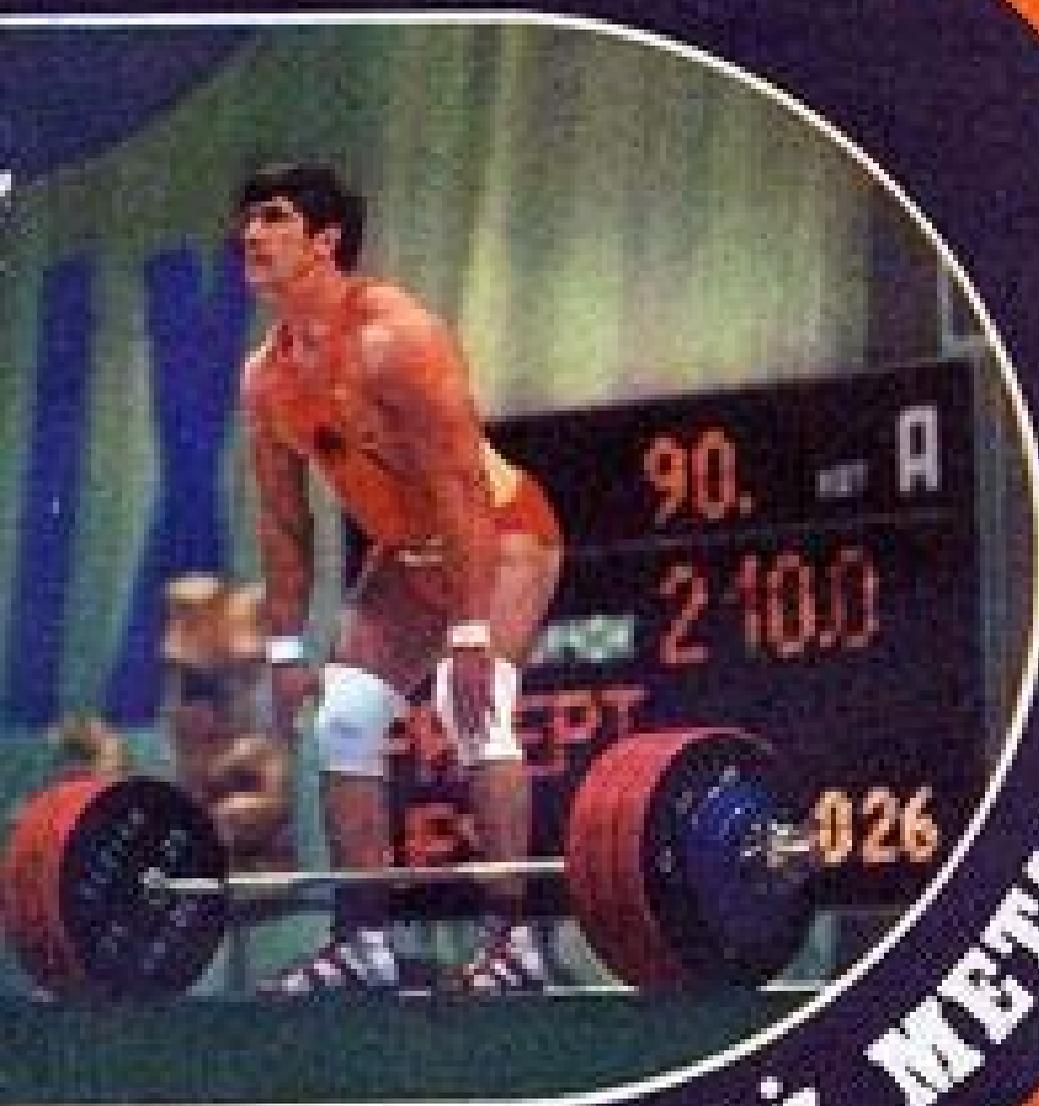


**ДАВИД
РИГЕРТ**



БЛАГОРОДНЫЙ МЕТАЛЛ

Есть ли потолок у рекордов? Как «заговорить» штангу и сколько у нее секретов? Чему учат поражения и что включает в себя понятие «уметь выступать»? Об этом рассказывает в своей книге олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира по тяжелой атлетике Давид Ригерт, установивший 63 мировых рекорда. Автор обращается также и к новичкам, говорит о пользе «железной игры» для здоровья, дает советы.

Спорт и личность М: Молодая гвардия 1987г. 192с.

Содержание:

Глава 1. Как это было в Москве-80	4
Глава 2. Тяжёлое олимпийское "золото"	26
Глава 3. Что за жизнь без соперника?	39
Глава 4. Бить рекорды - это по моей части!	61
Глава 5. Свой почерк	76
Глава 6. Терпи, казак!	91
Глава 7. Медные трубы и чёртовы зубы	103
Глава 8. Чего нам стоит поражение	123
Глава 9. У кого ладони "держат"	143
Глава 10. Мои спортивные университеты	161
Глава 11. Не желаю уходить красиво!	180
Глава 12. В роли свадебного генерала?	207
Глава 13. Тому везёт, кто сам везёт	218
Глава 14. Своё суждение иметь...	230

Глава 1. Как это было в Москве-80

Штангист не должен бояться тяжести, не так ли? Поэтому я хочу начать свою книжку с самого тяжелого. А самое тяжелое для меня - это отвечать людям на вопрос: что же случилось с тобой, Давид, в олимпийской Москве?

Вопрос этот задают мне с разной интонацией, чаще всего - сочувственно: мол, ну да, мы-то слышали, что там у тебя были какие-то осложнения - то ли травма, то ли вес тебя заставили согнать сверх меры... Люди, которые поближе к спорту, к штанге, знают кое-какие детали моего выступления и намекают: а не переоценил ли ты свои силы, когда заказал в первом подходе сразу 170 килограммов да так и не смог их поднять?

Доводилось мне слышать и такие суждения, что Ригерт, мол, хотел в полутяжелом весе непременно «перекрыть» результат Юрия Варданяна, который тот днём раньше установил в средней весовой категории. А результат этот был, конечно, великолепен - 400 килограммов, мировой рекорд!

Многое, повторяю, приходилось слышать, кое-что даже мне самому было интересно узнать. Тем более, в газетах писали о моем выступлении туманно и кратко: в основном о слишком большой сгонке веса и о травме ноги, которые не позволили Ригерту выступить так, как он мог. А что, собственно, много писать о поражении? Это никому не интересно. Кроме самого проигравшего.

Но, поскольку проигравший - это я, то в своей книге расскажу об этом более подробно. Так, как это видится именно мне. И обо всем прочем я тоже хотел бы говорить в этой книжке так, как видится именно мне. У других, возможно, будут свои суждения, свои точки зрения.

Конечно же, я мечтал выступить на Олимпиаде в Москве. Мало того: мечтал выступить здорово. Любой спортсмен стремится на Олимпиаду, мы ведь понимаем, что выше титула олимпийского чемпиона в нашем деле ничего нет. Тут и стабильность колоссальная нужна - а стало быть, и класс. И чтобы повезло немножко: Олимпийские игры проводятся не каждый год. Сколько великолепных спортсменов, чемпионов, рекордсменов мира по самым разным причинам «проскакивали» мимо золотых олимпийских медалей!

Уж кому, как не мне, об этом знать. К сожалению. Я ведь олимпийский должник еще со времен Мюнхенской олимпиады 1972 года. Неужели 1972 года?

Как же несется время, и как долго я с ним боролся на помосте!

Я проиграл там, в Мюнхене. Позже расскажу об этом достаточно подробно, но кратко могу и сейчас: проиграл по собственной вине.

Правда, через четыре года, в Монреале, я получил золотую олимпийскую медаль. Не буду говорить - завоевал, потому что борьбы особой не вышло.

И вот, помню, на пьедестале слушаю наш гимн, вижу флаг, который поднимают в мою честь, а к глазам подступают слезы. Банально? Не у тебя одного? Есть даже, помню, стихотворение «Глаза Ирины Родниной» - о том, как она не смогла сдержать слезы на олимпийском пьедестале. Телевидение крупно, на весь мир, показало ее лицо в эти мгновения.

Но у Ирины, уверен, были слезы счастья. А меня душили досада и обида - я стоял в зале Монреаля, а вспоминал Мюнхен: как же я мог проиграть там, будучи сильнее всех? Такую занозу из сердца не вытащить. Счет вроде как стал теперь только 1:1.

Если говорить короче и не так цветасто, я по-прежнему чувствовал себя должником. И потому страстно стремился попасть на свою третью Олимпиаду. Тем более она проводилась в Москве. Для меня выступить перед земляками - всегда подарок. Оно, конечно, можно «поднять зал» где-нибудь в Испании или в Америке, доказать, что у нас в стране люди силой не обижены. Но я был гораздо полнее, что ли, счастлив, когда побеждал на крупных соревнованиях у себя дома: на Кубках дружбы, например, на чемпионате мира 1975 года в Москве. В конце концов мы стараемся не для самих себя. Хочется, чтобы успехи наши и победы видел народ, который и создал-то нам условия, чтобы мы могли выступать за морями-океанами. С годами понимаешь это как-то лучше.

Так что сразу после победы в Монреале я взял твердый курс на Москву. Поговаривали, что, мол, Ригерт до неё просто «не дотянет»

- мне ведь уже было 29 лет. В наше время скоропалительного омоложения спорта это и впрямь кое-кого пугало. Но не меня. И не моего тренера Рудольфа Плюкфельдера, который в Токио в 36 лет впервые стал олимпийским чемпионом.

Как-то мы с ним разыскали все наши старые спортивные дневники и стали вспоминать, как у нас началось да как дальше шло. Одна цифра нас просто поразила: оказывается, прежде чем попасть на свой первый чемпионат мира, в Америку в 1970 году, я участвовал в соревнованиях... ровно 12 раз, включая и первенство города, и чемпионат СССР! Сейчас молодые ребята попадают в сборную, имея за плечами 8-10 лет соревновательного стажа.

Они уже и на международных турнирах юниоров, и где только не выступали! Я в их годы об этом понятия не имел, в тяжелую атлетику пришел поздно, по сути, только в армии по-настоящему взялся за гриф.

И, не чувствуя усталости - ни психологической, ни тем более физической, - я со всем запалом решил побороться за место в олимпийской команде образца 1980 года. Тем более в это время Международная федерация тяжелой атлетики ввела новую весовую категорию- до 100 кг, второй полутяжелый вес. Он был словно специально создан для меня. В Монреале я еще соревновался в первом полутяжелом (до 90 кг), и для этого пришлось «сгонять» почти семь килограммов! Удовольствие гораздо ниже среднего, однако выхода тогда не было. Но, помню, сходя с весов, сказал:

- Ну, кажется, отмучился! Последний раз в жизни согнал! Я ведь уже знал о новой категории. Однако ошибся. Конечно, я рассчитывал, что второй полутяжелый вес «оставят» в сборной за мною, если, разумеется, буду в нем самым сильным: каждому понятно, что в моем возрасте «гонять» вес тяжело, да и зачем! Однако тут есть весьма существенные нюансы.

Вес до 100 килограммов считался да и сейчас считается у нас одним из самых «благополучных»: сильных соперников за рубежом почти нет, так что, мол, кого из наших ребят на чемпионат мира ни пошли, тот и вернется с золотой медалью! Набирали силу Сергей Аракелов, Павел Сырчин, Анатолий Козлов. Так, спрашивается, зачем там нужен еще Давид Ригерт? Пусть он лучше, как и прежде, «железно» закрывает нам первый полутяжелый вес, до 90 кг! Так рассуждали тренеры сборной страны во главе с Игорем Кудюковым. То, что мне это уже невмочь, особенно всерьез не принималось.

Вот и перед чемпионатом мира 1978 года в американском городе Геттисберге начались старые разговоры: мол, не вернуться ли тебе, Давид, в 90 кг?

«Собеседования» начались еще до вылета за океан. От «полутяжа» я отказался наотрез: вплоть до того, что вообще не буду выступать. Вроде бы согласились, хотя, конечно, без удовольствия. Однако до последнего дня я не знал, ступлю на помост чемпионата или нет.

Главное, что раздражало наставников сборной, - вес у меня был не особенно большой, выше 96 кг почти не поднимался. Я специально не спешил его набирать, имея дальний прицел -на Москву. Вот там, рассуждал я, пусть будет 98-99 килограммов сухого, бойцовского веса. Перейти в другую категорию не так просто, как кому-то представляется: мол, усилил питание, снял ограничения в жидкости--и вес «полез» сам собой!

Он, без сомнения, полезет, но нужен-то не просто вес, а мышцы, годные для работы при сверхтяжелых нагрузках. Вес должен быть «обкатан», как говорят штангисты, это должен быть не жир, а «боевой» вес. Вот почему я держался в жестком режиме, не распускал себя, накапливал силу постепенно, без всякого «форсажа». Но кого-то это просто бесило: смотрите-ка, у Ригерта перед соревнованиями всего 93,700! Ну что ему упряму, не согнать еще немного?

А то, что у меня уже «сгорело» перед стартом 3-4 килограмма, как у любого нормального бойца, - это вроде не замечалось. Да, вес у нас перед крупными соревнованиями «горит» сам собою, независимо от твоих громких титулов, опыта... К этому надо быть готовым и относиться спокойно.

Одно время мне даже показалось, что я окончательно переупрямил наших тренеров. Аргументы у спортсмена известные: победы, рекорды. Я выиграл на чемпионате мира в Геттисберге с мировым рекордом в толчке - 226 кг. В 1979 году на чемпионате Европы в болгарском городе Варна установил три мировых

рекорда: в рывке (180,5 кг), толчке (226,5 кг) и в сумме двоеборья (402,5 кг) - и, естественно, выиграл. И мне самому, и, думаю, тренерам было ясно, что выступал я с запасом, при нужде мог прибавить в любом упражнении, и немало. В этой категории, 100 кг, я чувствовал себя прекрасно, кажется, сама судьба мне ее подарила. Ну, казалось, уж теперь-то меня наверняка оставят в покое!

Может быть, так бы и получилось, если бы не злополучный для меня чемпионат Европы 1980 года в Белграде. Я-то сам там выиграл, опять же с мировыми рекордами (рывок-181 кг, толчок - 227 кг); но радости, поверьте, особой не испытал. Потому что днем раньше мне категорически сказали: к Олимпиаде в Москве готовиться выступать в 90 кг!

А в чем дело? В этой категории, первом полутяжелом весе, мы выставили в Белграде сразу двух атлетов, причем очень сильных: Валерий Шарий - олимпийский чемпион Монреаля и Геннадий Бессонов - двукратный чемпион мира. Тренерский совет решил проверить, кто из них лучше готов и, стало быть, достоин представлять страну в олимпийской команде. Сами понимаете, какова была для ребят цена золотой медали чемпионата Европы.

Наблюдал за их борьбой с горечью в сердце. Ведь схватились они еще за две недели до старта. На тренировках, разумеется. Оба уже, к сожалению, не к чемпионату готовились, а соревновались между собой: один поднял внушительный вес - на следующий день другой из кожи вон лезет. Надо ведь показать, что ты не слабее,

иначе могут не взять в команду! Сколько раз мы обжигались на подобных вещах, сколько раз твердили тренерам: наметили состав - дайте людям спокойно, без нервотрепки готовиться к соревнованиям. Видите, что они «загоняют» друг друга, - остановите, это в ваших силах, поберегите атлетов, не сегодня заканчивается их и ваша карьера! На словах вроде все это понимают, но когда доходит до дела...

Вот и наши опытные, выдавшие виды бойцы Шарий и Бессонов пришли к европейскому помосту ни с чем: привычные, давно пройденные результаты не смог показать ни тот, ни другой. Но главное, чего мы никак уж не ожидали, вперед вдруг вырвался никому доселе не известный болгарский штангист Румен Александров. Хотя, впрочем, мы уже должны быть привычны к неожиданным взлетам новых сильных атлетов из Болгарии. Они конечно, чаще появляются в легких весовых категориях. Но вот, пожалуйста, вспышка в полутяжелом весе.

Без сомнения, наши штангисты выглядели бы по-другому, будь они в своей форме. Да, Александров выступил неплохо, но ведь не более того! Все происходило у меня перед глазами, я выводил на помост Бессонова и Шария, ассистировал им. И мне было тяжело наблюдать, как уходит от наших измотанных ребят свеженький и стройный Александров. Он работал четко, по сторонам не глядел, соперниками не интересовался. Атлет, без сомнения, был настроен на результат, который ему запрограммировал опытнейший болгарский тренер Иван Абаджиев. Иван сам, как обычно, выводил

атлета на помост - и благополучно привел его к победе, чего, как мне кажется, днем раньше и не предполагал.

В общем, я увидел Александрова - победителя чемпионата Европы, но Александрова-спортсмена не разглядел. Знаете, одно дело, когда человек видит соперника и здорово выступает, и другое - когда он, кроме штанги, ничего не желает замечать. Тут еще неизвестно, как на него повлияет жесткая борьба лицом к лицу, когда на неожиданный ход соперника надо отвечать своим смелым ходом.

Признаться, не верю «слепым» атлетам. Они очень редко надолго восходят на пьедестал, хотя исключения есть, как и в любом деле. У нас, например, таким был экс-чемпион мира Геннадий Иванченко, мы с ним когда-то соперничали, еще в среднем весе. Очень сильный парень. В свое время Геннадий успешно расправлялся с мировыми рекордами, первым из средневесов набрал в тоеборье 500 килограммов.

Но вот соперников Иванченко не любил и бороться с ними так и не научился. Я не уверен даже, видел ли он вообще, как поднимают штангу его конкуренты. Гена всегда настраивался только на результат, причём на такой результат, который он уже показывал на тренировках. А если требовалось вдруг поднимать непривычные килограммы, то он и не думал этого делать. Похоже, что для него соревнования сводились к контрольному подниманию определенных весов. Ему даже нравилось обходиться без эмоций.

Но что за радость, скажите, от подобных соревнований? Повторюсь, однако, пример Иванченко - исключение. Сильнейшие штангисты Земли, я вас уверяю, всё видят во время своего выступления - иначе как бы они оценивали силы соперников? Тренер тренером, но большой спортсмен обязан анализировать острую ситуацию самостоятельно. Легко ли выиграть у таких бойцов, как Юрий Варданян, Янко Русев, Леонид Тараненко? Я всегда говорю - не знаю, понятно ли звучит, - что у этих людей «ясная сила».

Для меня, во всяком случае, понятно: спортсмены выступают с ясной головой, и это множит их незаурядную силу, и это, мне кажется, чувствуют даже неспециалисты. А такой «зубр» тяжелой атлетики, как Василий Алексеев, - тот вообще никогда не упускал возможности пристально взглянуть в глаза своему сопернику. И мало кто мог сохранить присутствие духа, встретив этот вроде бы ничего не выражающий, равнодушный взгляд.

Штанга, она только на вид проста: вышел, поднял, поклонился, ушел. А потрешься за кулисами, подышишь воздухом схватки - тогда только поймешь, сколько вокруг всего. Уметь бы только видеть.

Так вот, лично я в победе Александрова на европейском помосте никаких причин для паники не увидел. Ситуация довольно проста: наши атлеты загодя «схлестнулись» между собой и пропустили вперед способного дебютанта. Дать им нормально подготовиться, и все станет на свои места: объективно Шарий и Бессонов сильнее.

Но кому-то вдруг показалось, что случилась чуть ли не трагедия, что Александров так силен, что справиться с ним нет никакой возможности! Но ведь на это способен Давид Ригерт! А он, видите ли, удобно устроился в следующей весовой категории. Нечего тебе там делать, изволь вернуться в свой старый дом и наводи в нем порядок.

Конечно, я возмутился, закипел, сказал даже, что раз такое отношение - лучше вообще не буду выступать... Каменное молчание было мне ответом. У меня все-таки оставалась надежда, что в конце концов сумею доказать главному тренеру Игорю Кудюкову абсурдность подобных решений. Человек он достаточно опытный, знает, что такое олимпийские старты - в Монреале они с Рудольфом Плюкфельдером поработали с командой очень неплохо, мы завоевали семь золотых медалей! Неужели, думаю, Игорь Саввич станет рисковать на олимпийском помосте, да еще в Москве!

Однако перед самой Олимпиадой Кудюкова от должности освободили, главным тренером назначили Александра Прилепина. А говорят, что коней на переправе не меняют... Выходит, что меняют, если это кому-то очень нужно. Только зачем? Очевидно, потребовался «удобный» тренер, без «самоуверенности», который выполнял бы руководящие установки без лишних разговоров. Установка же - на ней особенно настаивал Виктор Борисов из управления спортивных единоборств спорткомитета - состояла в том, что в 100-килограммовой категории должен выступать армеец

из Подмосковья Игорь Никитин. Он недавно побил мировой рекорд в рывке (в домашних условиях, замечу я, и без конкуренции), а стало быть, золотая олимпийская медаль у него, без сомнений, в кармане. Ригерт, если он желает выступать на Олимпиаде, должен уходить в 90 кг и непременно обыграть Александрова.

Представляю состояние Шария и Бессонова, когда эти «установки» дошли до них: несмотря на «секретность», такие вещи распространяются моментально. Выходит, в них не верят и все их громкие титулы, огромный опыт - ничто в сравнении с одним удачным стартом молодого болгарина! Я попытался еще бороться, доказывал, что если даже мне и удастся согнать вес, то от этого будет мало толку: не тот возраст, чтобы выдерживать подобные эксперименты и оставаться в силе. Я не гарантирую, поймите вы это, золотую медаль в полутяжелом весе! А в категории сто килограммов - даю вам слово, она будет моей!

- Хватит ныть! - отвечают мне хладнокровно. - Как будто мы не знаем Ригерта! Выйдешь на помост - и забудешь, в какой категории ты сегодня выступаешь! Первый раз, что ли, тебе попадать в переплеты? А во втором полутяжелом весе мы вполне полагаемся на Игоря Никитина. Тем паче, особо сильных соперников из-за рубежа у него не будет.

Меня всегда поражали такие суждения: что значит- не будет сильных соперников? Что, тренеры других команд дали в этом подписку? Вчера не было конкурентов у Шария и Бессонова, а сегодня их обоих не хотят ставить в команду.

И они опять, чувствуя, что «поезд уходит», начали форсированные тренировки - надо же доказать кому-то, как они сильны! А на меня оба смотреть не хотят: кто-то им вроде сообщил, что я уже согласился выступать в 90 кг. Стало быть, перешел им дорогу. По нашим, штангистским понятиям, конечно, поступил не совсем красиво. У спортсменов своя этика! И не так-то просто, с моральной даже стороны, бегать из категории в категорию. Люди годами ее осваивали, мечтали об Олимпиаде, готовились к ней - и на тебе! Потеснитесь - Ригерт желает вернуться на старую квартиру!

Для меня такая двусмысленная ситуация - тяжелее, чем сгонка веса. Пытаюсь разубедить Валерия и Гену, предостерегаю их: что же вы делаете, прекратите форсаж, тренируйтесь нормально! У меня ведь выхода не останется, если вы «заломаете» друг друга на тренировках. Но ребята угрюмо пашут, не верят.

Феодосию, где все это происходило, на предпоследний тренировочный сбор перед Играми приехал сам Борисов. Ему доложили, что у меня тренировочный вес -91,5 кг. А я утром взвешивался - 99,3 кг! Повели меня на весы. Ну чисто быка какого! Однако чего не вытерпишь, чтобы выступить на Олимпиаде. Весы показали чуть больше 99.

-Успел набить брюхо! - неприязненно заключил московский гость.

...Началась «преодолимпийская неделя». Соревнования штангистов проводились в новеньком прекрасном

специализированном Дворце спорта «Измайловский». Я предпринял последнюю попытку спасти ситуацию. Выступая в категории до 100 кг, установил мировой рекорд в толчке - 230 кг, хотя, по-хорошему, мне вовсе не следовало палить из всех орудий за три недели до Олимпиады. Туда надо пыл-жар донести, не расплескивать. Но я пытался продемонстрировать свою великолепную форму именно во втором полутяжелом. Как будто о ней никто не знал! Все, кому надо, знали, я на тренировках регулярно рвал 180-185 килограммов! А если на тренировках поднимаю вес, то, дело известное, на соревнованиях смело можно «цеплять» к нему минимум пять килограммов, такое уж свойство моей натуры. Ну и что, что все об этом знали?

- О! - говорили руководители сборной. - Молодец, Давид! Сгонит вес - и расправится со всеми в полутяжёлом! Вот такая логика.

Так что мой мировой рекорд, увы, никого не переубедил. Попытался было пойти ва-банк: объявил, что буду Выступать в категории 100 кг или вообще отказываюсь от выступления! Думаю, как-никак я - Давид Ригерт, Олимпийский чемпион и так далее.

- Не хочешь выполнять тренерскую установку - можешь сдавать форму! - спокойно ответили мне. Форму сдавать я никак не хотел. Тогда перешли на рассудительный тон: неужели не понимаю... Мы вообще не выставим, коли так, участника в 90 кг... Патриот я, в конце концов, или не патриот?.. Это ведь диктуется интересами сборной! Ах, эти интересы сборной! Я прожил в спорте долгую и

богатую событиями жизнь. Видел разных людей. Одни без громких слов подставляли под громадный вес травмированное плечо. Они знали, что это - в интересах сборной, но помалкивали об этом. Другие очень громко кричали слова, святые для каждого настоящего спортсмена: «Интересы команды, интересы сборной!» Но мы-то не слепые котята, мы научились различать за этими фразами интересы другие: хорошо еще, если «ведомственные», а ведь бывало, что просто личные.

Понял я, что плетью обуха не перешибить, и начал понемногу «придерживать» вес. Ну а когда Бессонова и Шария отправили по домам, а в оргкомитет Олимпиады ушла заявка штангистов, продолжать дебаты уже не имело смысла.

Обидно мне было за ребят, особенно за Гену Бессонова. Он ведь мой земляк, из города Шахты. Рос как штангист у меня на глазах. Я уверен, что Геннадий не подкачал бы на Московской Олимпиаде - человек он серьезный, надежный спортсмен. Самые строгие «режимщики» в сборной - он да Коля Колесников. Подготовлен был Бессонов хорошо.

Но... В борьбе нужно использовать любой шанс, и в борьбе за место в команде - тоже. Я думаю, раз уж Бессонов и Шарий снова «завелись» перед Олимпиадой и вышли на стрессовые нагрузки, нужно было идти и на мировые рекорды! Шанс был - предолимпийская неделя. Но Геннадий от выступления в «Измайловском» отказался.

- Для чего мне эта клоунада? - так примерно высказался он по этому поводу. Конечно, можно понять обиду чемпиона мира 1975 года, которого не берут в команду. Но не складывать же крылья! Докажи, что ты на голову сильнее всех - может, именно тебя и возьмут! Сумел же Виктор Мазин в весовой категории до 60 килограммов завоевать место в команде, хотя там был прекрасный штангист, олимпийский чемпион Николай Колесников. Однако Мазин установил в «Измайловском» сразу пять мировых рекордов - и они перетянули чашу весов в его пользу.

Иной раз ведь ничто тебя не выручит, кроме куража и риска. А Гена этих вещей не признавал. На мировые рекорды вышел в самом конце своей спортивной карьеры, после Олимпиады-80. А до этого выиграл два чемпионата мира! Но, выходит, огромная сила все-таки была при нем, раз в конце концов добрался-таки и до рекордов! Жаль только, что поздновато.

Оттого и не прозвучало в мире штанги имя Бессонова так громко, как должно было при его таланте прозвучать. Мне, однако, надо было уже сосредоточиваться на другом. Например, на сгонке веса. На эту процедуру выпало десять дней, а предстояло «соскрести» с себя 7,5 килограмма. Доктора следят за нашим весом очень внимательно, как за новорожденными. Так вот, еще в Феодосии определили содержание жира в моем организме - всего 4 процента при нашей норме 6-7! И врачи, между прочим, предупредили, что сгонять вес крайне нежелательно и даже небезопасно для такого организма, как мой. За сгонку я принялся

всерьез - время поджимало. В столовую практически не ходил. Там делать было нечего. В баню - дело другое. Она стала в эти дни моим родным домом. Плохая сгибаемость бедра (задней поверхности, как говорят). Но это были только цветочки. Ближе к 90 кг стал засыпать в неподходящих местах - на «мгновения» но все равно... В последние дни началось онемение кожи. Я это понял, когда, извиняюсь, сел в бане на торчащий гвоздик и не спеша поднялся с него.

В день моего выступления оставалось согнать всего-то около 700 граммов. Я боялся, что уже не осталось в организме соков, от которых можно избавиться. Но - вот удивительно - в бане олимпийской деревни вес сошел на редкость легко.

- Смотри-ка! - сказал кто-то из моих персональных «банщиков».
- А говоришь, что ты - не сгонщик! Может, еще попробуем, чтобы ты был легче Александрова?

Понюхав нашатырного спирта, я согласился, чего уж там... За какие-то три-четыре минуты еще одного килограмма как не бывало: вода лила с меня потоком. Это уже потом я понял, что какая-то охранительная функция была, видимо, потеряна. То и дело перед глазами гас свет. Вот прочтет это кто-либо и скажет: ну, разнылся «железный Ригерт»!

Нарисовал нам ужасов-страстей, можно подумать, что так им худо живется там, в большом спорте...

Да нет же, конечно, не худо. И ни о чем мы никогда не жалели, все нам дорого, все при нас - и победы, и поражения. Побед даже

больше, если взять на круг, потому нас и знают как чемпионов. Но только пусть не думают некоторые, что перед соревнованиями мы целый день пишем автографы красивым девушкам.

Нет, я не ныл там, в олимпийской Москве, в эти дни. Улыбался, петушился, нагонял, как мог, на себя настроение - и в конце концов перед олимпийским Дворцом спорта сам почти поверил, что мне весело. Хотя какое, к черту, веселье? С весов схожу - будто суставы песком пересыпаны. Боль в них, как после адской работы. Пить и есть мне уже можно сколько угодно, но, представьте себе, совсем неохота. Выпил воды - она осталась под кожей вроде отека: пальцы потолстели. Потом немного поел, вроде ожил. Опять начал шутить, петушиться. Вышли участники на представление. Смотрю в зал - Надежда сидит, жена. Загорелая, симпатичная, у меня на сердце повеселело: думаю, а может, и пронесет?

Но разминка сказала мне - нет, не пронесет. Уже на первых весах почувствовал, что сзади на бедрах начали понемногу рваться мышцы - без особой боли, будто ногти близко к коже обрезают. А когда дело дошло до 160 кг - я не смог вырвать этот разминочный вес: поползла та же злополучная мышца правого бедра, которую прежде постоянно хватали судороги. Но перезаявлять стартовый вес - 170 килограммов - уже было поздно.

Потом слышал такие суждения: мол, зачем Ригерт начал в рывке сразу со 170 кг? Мог бы начать скромнее и побороться, скажем, за серебряную медаль, коли силенок оказалось маловато!

Но кто ждал от меня серебряной медали? И для чего все это затевалось: сгонка веса, перестановки в команде и т. д.? Золото, золото должен был я принести в командную копилку, об этом мне твердили без передышки: на «серебро» претендентов было более чем достаточно. Вот и дрался за золотую медаль, как мог.

Все, что имел в себе, собрал в кулак для второго подхода. Вырвал ее, штангу, по всем правилам, это все видели, она была наверху. Надо только встать. Когда это я не вставал? Начал подниматься - и тут правая нога отказалась работать. Как будто полностью ее жал! Переношу центр тяжести на левую ногу, думаю, встану как-нибудь, я же умею это делать, случилось, поднимался практически на одной ноге. Кручусь со штангой, словом, а она весит все-таки 170, и чувствую, что сейчас разворочу - опять же без боли - плечевой сустав. Но я не бросил штангу, думаю, черт с ней, пусть ломает! И все-таки она пошла назад, и я понял, что уже лежу на помосте, вцепившись пальцами в гриф...

Встал. Поклонился публике. Пошел за кулисы. Механически передвигал ноги и боялся только одного - не грохнуться бы на пол при всем честном народе. А то еще подумают, что я вроде некоторых футболистов жалость у зрителей выпрашиваю. Мне не надо было жалости, сочувственных слов - кто-то пытался их произносить, я плохо слышал.

Что же получилось? А то, что и следовало предполагать. Я был как мощный кран с гнилыми веревками: потянуть вес мог здорово - тренировался ведь, импульс, посыл были хорошими. А вот

удержать - нечем. Мышцы, потеряв жизненные соки, стали неэластичны, вязки и непрочны. Вместо боли, однако, были звуки: треск, хруст, словно мокрый картон расползался. На следующий день, когда отошли обезболивающие уколы, нога сзади посинела, от пятки до бедра. Но считаю, что мне еще повезло. Если бы дело дошло до толчка, где штанга весит 210-220 килограммов, а я бы, без сомнения, «полез» на эти веса, на помосте я не рассуждаю, - отрыв мышц стал бы неизбежен.

Один доктор потом у меня все спрашивал, впадал ли я в сон при сгонке веса? И объяснил, что это, мол, организм мой боролся за выживание и что я мог, при плохом раскладе, погрузиться даже в летаргический сон - есть и такая форма самозащиты организма. Вот только летаргического сна мне, конечно, не хватало.

Итак, я получил нулевую оценку, а в полутяжелом весе победил венгр П. Бацако. Это было еще одной неожиданностью. А что же Александров, из-за которого разгорелся сыр-бор? Он выступал. Но не был похож на себя.

Здесь наши тренеры, пожалуй, своего добились. Юный болгарский силач, без сомнения, переволновался. И это было заметно по всему: собственный вес сгорел больше, чем положено, - это я определил по протоколу. Взглянул на разминку - поднимает штангу еле-еле, с натугой, без всякого запаса.

Александров еще не такой мастер, чтобы позволить себе разминку «впритирку». Короче, болгарский штангист «потерял

лицо». Но что толку, если его главный, по замыслу, конкурент - Давид Ригерт вообще являл в этот день пародию на самого себя?

На следующий день пришел снова в зал, чтобы посмотреть, как выступит Игорь Никитин, из-за которого мне пришлось «потесниться» в 100-килограммовой категории. Ничего утешительного. В рывке ему определили явно неправильные ходы. Нужно было чуть рисковать и делать отрыв, раз ты рекордсмен мира в этом упражнении. Игорь аккуратно вырвал «запланированные» нашими наставниками 170, 175 и - зачем же так мало прибавлять! - 177,5 килограмма. И пропустил вперед основного конкурента. Неожиданно здорово выступил спортсмен из Чехословакии Ота Заремба, он и стал в конце концов чемпионом Олимпиады.

Он не стал бы им, сумей Никитин толкнуть 220 килограммов. Всего 220, немного для этой категории, мой рекорд на 10 кг больше. Но Игорь не удержал штангу на вытянутых руках. И вот тут, когда я увидел, как он «мажет» последнюю попытку, и вторая золотая медаль подряд уходит мимо нашей команды, - тут, признаться, и заскрежетал зубами. Действие обезболивающих уколов, повторяю, ушло, эмоции ко мне постепенно возвращались. И были они не из приятных.

«Волевые решения, волюнтаризм...» - бормотал я про себя и, вполне возможно, прибавлял еще какие-то слова.

Встретил в разминочном зале Ивана Абаджиева, главного тренера болгарской сборной.

- Что же это вы наделали, Давид? - спросил он меня, покачивая седеющей головой.- В двух категориях золотые медали получили те, кому и не снилось!.. Вот уж не думал, что будут такие элементарные тактические ошибки!

На душе у меня было горько.

Глава 2. Тяжелое олимпийское «золото»

Итак, Монреаль, 1976 год. Стоит ли говорить, что все четыре года после Мюнхена готовился к этим Олимпийским играм: чемпионаты мира и Европы, громкие мировые рекорды - все это преходяще, все не в счет.

Вспоминаю эти дни: какой же я был сильный летом 1976 года! Что за чудеса творил на тренировках! Обратили мы, например, с Плюкфельдером внимание, что ноги у меня вроде потеряли взрывную мощь. Приналег я на подсобные упражнения. И вскоре мог выпрыгивать из глубокого подседа с 200-килограммовой штангой на плечах, причем ничего под гриф не подкладывая - такой привычки у меня не было. Ребята говорили, что от земли отрывался вполне прилично. Мог приседать с 300-килограммовым снарядом. А знаете, как он выглядит? Втулка вся в блинах, стальной гриф выгибается коромыслом - даже страшновато. Взяв со стоек, толкнул 255 кг. В рывке чисто, без помарок поднял 180 кг, а затем попросил 190. Я не собирался здесь, на тренировке, фиксировать этот вес, не покорявшийся в то время в стране еще ни одному штангисту, даже супертяжелой категории. Просто решил сделать подрыв: надо же привыкать к весам, которые сегодня кажутся фантастическими!

Запись видеомангитофона показала, что 190 кг были подняты выше, чем 180. Оставалось «уйти» под снаряд и постараться встать - это легче, чем сделать высокий подрыв. Но я не стал рисковать -

кому нужны травмы в канун Олимпиады? Однако Василий Алексеев, наблюдавший за этими «пробами пера», был, кажется, не только удивлен, но и озадачен.

Я же старался не куражиться раньше времени: Мюнхен кое-чему научил. Спрашивают меня, допустим, какие мировые рекорды я планирую на помосте Монреаля. Отвечаю, что не планирую никаких. Разве что если потребуются для победы. А если не потребуются, то я буду премного доволен, если подниму на 2,5 килограмма больше ближайшего соперника. Старую заповедь - на Олимпиаде важна победа, а не рекорды - я усвоил хоть и с запозданием, но крепко. И вот таким образом «смирил гордыню». Хотя чувствовал себя в зверской форме, но придерживал и чересчур смелые мысли, и язык. Не время!

С удовольствием вспоминаю, что нашей сборной команде были наконец-то созданы нормальные условия. Не имею в виду материальную базу, питание - с этим и прежде не было проблем. Главное, мы могли по-деловому, без нервотрепки проводить самые важные тренировки. На сборах остались девять «основных» участников и двое запасных. Все! Исчезла глупая конкуренция между собой, сжигающая любого стойкого бойца. Не лезли «ведомственные» тренеры, которые порой в канун соревнований осаждают нашу, базу в Подольске: каждый желает «протолкнуть» в команду своего подопечного. А то, что подопечный объективно слабее других, - это дело десятое, вдруг проскочит в чемпионы. Тем более, в некоторых категориях за границей серьёзных соперников

нет. Соблазн большой, есть за что бороться! Вот они и борются вокруг наших помостов. А мы все это прекрасно видим, нервничаем, злимся.

Но перед Монреалем, повторяю, «толкачей» около сборной не было. Оставались главный тренер Игорь Курдюков, его правая рука - Рудольф Плюкфельдер да еще «рабочие» тренеры - так мы называем тех, чьи воспитанники готовятся к старту. Давно уже убедился, что можно сделать удивительно много, если доверять специалистам. Четыре золотые медали «планировало» руководство Спорткомитета команде штангистов. А мы выиграли семь! Это был не виданный успех! Особенно если учесть, что в канун Олимпиады болгарские атлеты разразились на своих соревнованиях ливнем мировых рекордов, их было установлено больше десяти! Лишились своих высших достижений Колесников, Шарий, Алексеев. Кажется, было над чем призадуматься. Тем не менее никакой паники у нас не наблюдалось. Ребята подтянулись, они ходили по подольской спортбазе, как львы: тихие, но злые. А Плюкфельдер, гляжу, даже повеселел:

- Это неплохо, - говорит, - что соперник «выложился» заранее. Теперь посмотрим, хватит ли запаса до Монреаля! Так что рекордный ливень болгарских атлетов прошел благодатью над нашим станом. У нас царил боевой дух и оптимизм. Ребята, вот удивительно, вдруг залечили самые застарелые травмы (сколько прежде мучился со своим плечом Коля Колесников!). Здорово помогала нам бригада научных работников и врачей. Ее

возглавлял двукратный олимпийский чемпион профессор Аркадий Никитович Воробьев. Словом, наши богатыри рвались в бой. К главному старту четырехлетия все были готовы. По себе сужу: техника «аж блестела» что в рывке, что в толчке. О физической готовности я уже говорил. Дело оставалось за малым - доказать свою силу на олимпийском помосте.

В канун Олимпиады я стал кандидатом в члены КПСС. Мне очень хотелось на главный в жизни старт выйти коммунистом. На плечи легла двойная ответственность. Вдобавок перед самым отлетом в Монреаль на приеме в ЦК КПСС мне поручили выступить от имени олимпийцев. Кто-то вручил мне «конспект», чтобы, значит, не сбился. Я прочел, сунул бумагу в карман. Сказал, возможно, не так гладко, но от сердца. Авансов не давал, но пообещал, что при любых условиях с любыми соперниками мы будем бороться за победу до конца.

Как я гордился в Монреале своими друзьями-штангистами! Семь золотых медалей в актив олимпийской спортивной делегации страны - это не шутка! Ведь соперничество со сборной США, да еще в канун 200-летия Америки, ожидалось небывало острым. Но наши парни показали и силу, и удаль.

Прекрасно стартовал от нашей команды Саша Воронин, невысокий кемеровский крепыш, атлет наилегчайшего веса с очень нелегким характером. Случались у этого талантливой спортсмена и срывы, и досадные осечки. Но Воронин из тех, кто умеет извлекать уроки из неудач. Тренеры верили, что олимпийский

помост не пошатнется под его ногами, и не ошиблись. Александр принес команде и золотую медаль, и мировой рекорд, а главное - резко поднял всем нам настроение. Выходить на помост первым - это очень и очень непросто.

Опасался немного за своего земляка, полулегковеса Николая Колесникова. Вернее, за его больное плечо. Колю помню еще мальчишкой-перворазрядником. А сегодня он представляет страну на олимпийских играх. И выступает, как бог! К снаряду идет собранный, будто на голове кувшин с водой несет. Сам ладный, стройный, словно юноша. Однако это мужчина, боец! Как он толкает 162 килограмма - залюбуешься. А ведь это - мировой рекорд!

Через денек после победы пришел он ко мне в комнату. Сидел, молчал, молчал, потом как рассмеется!

-Ты что это?- спрашиваю.

- Я - олимпийский чемпион! - И головой крутит.

Ну, что тут скажешь...

Кто еще обрадовал до глубины души, так это средневес Валерий Шарий. Ясно, почему: мы ведь с ним оба олимпийские должники, со времен Мюнхена. Все Валеркины рекорды поотнимали перед Олимпиадой болгарские силачи Стойчев и Благоев - против таких соперников, причем сразу двух, пришлось выступать Шарию. Не секрет, что он - человек возбудимый. Вот и на этот раз Валера занервничал за несколько дней до старта, да так, что и скрывать не пытался. Мы с ним по-всякому, отвлекаем от штанги - бесполезно.

Но потом Шарий съездил в наш восстановительный центр, расслабился, половил рыбку в озере - и вернулся совсем другим человеком! Я зашел к нему в номер за три часа до соревнований - а он мирно похрапывает в постели! Я даже засмеялся тихонько от удовольствия. Ну, думаю, сегодня Шарий покажет себя! Правда, ехать смотреть, как он будет выступать, мне не разрешили. Жду вестей, волнуюсь. Иду из столовой (пообедал, называется: выпил 20 граммов сливок, что к кофе подают), а навстречу шагает Валерий Борзов, хороший друг штангистов. Мы ведь на сборах в Подольске часто вместе тренируемся, болеем за легкоатлетов, а они - за нас. Борзов и поспешил меня обрадовать, зная, как я переживаю за Шария.

- Выиграл Валера! Молодец!

Через пару часов в гостинице топот, смех, оживленный разговор - ясно, ведут олимпийского чемпиона. Вышел я из номера, все расступились. Обнялись мы с Валеркой. Голос у Шария тоненький - для такого бойца! Но мы-то знаем, в чем дело: сгонка веса сказывается. Саша Воронин перед стартом тоже все пищал, а к концу Олимпиады наш сибирячок отъелся - и вновь забасил. Я тоже, ясное дело, густотой тембра отличиться не мог. Потому что, как уже упоминал, пришлось согнать около семи килограммов. В те годы это было легче сделать, чем в восьмидесятом, но все же... По ночам водопады снились - много воды, чистой, холодной, звонкой. А впрочем, на эту тему я уже писал - и хватит. Зал «Сен Мишель», в котором проводились соревнования

штангистов, мне знаком еще с прошлого года. Тогда в Монреале проходил матч Америка - Европа, и я постарался побывать в олимпийском спортзале, пусть он даже был еще не достроен. Я всегда стараюсь заранее побывать на месте предстоящего сражения, чтобы «прочувствовать» обстановку. Мне показали места, где будет стоять помост. Я стал над воображаемой штангой и поискал ориентир напротив. Ага, вот, тот средний фонарь, в ряду юпитеров, он годится. Все, за этот зал я «зацепился». Нет ничего более неприятного, чем выступать в совсем незнакомом помещении. Координация движений хуже, возбуждение выше. Иногда, правда, возбуждение помогает, но чаще мешает. Некоторые штангисты не желают обременять голову подобными вещами. А ведь все это входит в понятие «уметь выступать», стало быть, определяет класс спортсмена. Итак, зал «Сен Мишель» нас уже ждет: меня и Сергея Полторацкого, он тоже заявлен от советской команды в полутяжелом весе. Стало быть, программа-максимум у нас - завоевать золотую и серебряную медали.

Ночь перед выступлением спал абсолютно спокойно. Ребята провожали как обычно: посидели немного, помолчали. Я сказал друзьям, что, если сегодня выиграю, - буду готовиться к Олимпиаде в Москве. И сразу самому стало легче дышать, а то недолго и «закольцеваться» на сегодняшнем старте. Мне пожелали ни пуха, я послал их к черту, залез в автобус.

Плюкфельдер был уже на месте, занял очередь на взвешивание: оно ведь длится целый час, да еще час пройдет до выхода. А время

это тянется ой как долго! Когда-то «папа Плюк» все это на себе почувствовал, он умеет беречь нервы атлета. Я взвесился и, мурлыча «По Дону гуляет...» (нагонял настроение!), отправился в комнату отдыха. Там набросился на еду, но не как волк, а как опытный сгонщик веса: посолил покруче горбушку хлеба и долго жевал ее, выпил полстакана куриного бульона, похрустел крылышком. Но и так, чувствую, кровь по телу весело побежала. А теперь можно и прилечь, отдохнуть перед сражением. Сценарий его был разработан заранее. Планировалось, что я начну соревнования в рывке со 170 килограммов, а Полторацкий - от 165-167,5. Но... последнее время с Сергеем стало твориться что-то непонятное. Он начал суетиться, порой неточно работал со снарядами на тренировках. Физически был силен страшно, и тем не менее видно - парень «горит». Казалось бы, Сергей не новичок на международном помосте, опыта у него вполне достаточно: дважды становился серебряным призером чемпионатов мира. Догадывался, в чем тут дело. Надоело парню быть «вечно вторым», как его часто называли в газетах. Решил Сергей, что пора ему дать бой за первенство, причем именно здесь, на Олимпийских играх. Я оказался в сложном положении: чувствую, что надо помочь парню, но как поможешь, если он видит в тебе соперника, которого надо непременно обыграть? Единственное, что я мог для него сделать, - не поехал перед соревнованиями на отдых в наш восстановительный центр. Пусть, думаю, хоть пару дней отдохнет от моего присутствия!

Но, как видно, это мало помогло. Наблюдаю за разминкой Полторацкого перед рывком и вижу - не то, не то! Ничего похожего на технику, которую он показал, допустим, два месяца назад в Караганде. А тут как раз Плюкфельдер ко мне подходит: - Что-то Сергей сегодня непонятное делает!

Подойти, думаю, что ли? Посоветовать, чтобы снизил начальный вес? По сегодняшнему состоянию и те 162,5 килограмма, которые он записал, - очень много. Но как подойдешь? Еще кое-кто подумает, что я себе путь к золотой медали облегчить хочу. Словом, не пошел, а сейчас жалею. Надо было переломить себя, отбросить все сомнения. Может, не случилось бы с Сергеем беды. Как потом рассказывал Полторацкий, он не запомнил ни одной из трех своих попыток в рывке. Я видел все по телевизору, который стоял в разминочном зале. Особенно досадным был третий подход: Сергей держал снаряд над головой, уже почти встал - и вдруг на полусогнутых ногах двинулся вперед, не удержался на краю помоста и, ошеломленный, какое-то время сидел рядом с неподвижным снарядом...

Стоит ли говорить, как упало настроение у всех нас! По собственному опыту знаю, что такое «баранка» на олимпийских играх. Резко поубавилось желание выступать, и только усилием воли не позволял себе расслабиться. Решили, что для такой ситуации будет разумнее, если начну рывок со 165, а не со 170 килограммов. Плюкфельдер, не мешкая, подошел к судьям и сообщил об этой перезаявке.

И вот я на олимпийском помосте. Стою над снарядом, примеряюсь к залу, нахожу глазами тот самый фонарь напротив, который заметил еще во время своего первого посещения арены «Сен Мишель». Вес-то передо мной какой-то половинчатый, черт возьми! Я такие и на тренировках-то не рву. Даже не представляю, как надо поднимать. Вполсилы, во всяком случае, рывок не делают, иначе сразу теряется точность движений. Стало быть, силы экономить не будем.

И, отбросив все сомнения, дернул штангу что было мочи! Так дернул, что, когда мне нужно было подсаживаться, она еще вверх летела. Я - вниз, штанга - вверх, и страшная скорость разжала мои пальцы, вцепившиеся в гриф. Какая досада! На мгновение меня наполняют и гнев, и боль, но почти сразу успокаиваюсь. Ничего страшного. Зато я теперь прочувствовал этот вес, понял, что его можно поднимать «с разговорами», как это я делаю иногда на тренировках. И теперь я готов к выполнению рывка. Готов полностью.

- На помост вызывается Давид Ригерт, Советский Союз. Вторая попытка.

...Ничего не стал я менять в технике. Только заставил себя проконтролировать собственные движения. Мгновение - и вес замирает над головой! Самое трудное уже позади. Теперь я не проиграю соревнования никому.

Тактику выступления в толчке мы строили так, чтобы исключить всякие случайности в борьбе за первенство. Хотя соперники были

как будто не особенно сильны, но ведь береженого бог бережет... Сколько там нужно поднять, чтобы меня не догнали сегодня? 202,5 килограмма? Ну что ж, с этого веса я и начну. Плюкфельдер рядом, как всегда. Он-то понимает, что вес для меня просто пустяковый, но ведь за ним сверкает золотая олимпийская медаль, которая уже однажды...

- Ну-ка, Давид, намажь получше руки! - жарко шепчет он, подвигая ящичек с магнизией. - Да пойд и цапни ее так, чтобы из рук не выскользнула!

Про что он говорил, про штангу или медаль? «Цапнул» снаряд на грудь и тут же почувствовал озорное желание сделать толчковый швунг, то есть поднять штангу без традиционных «ножниц» - как это мы делаем иногда на тренировках. Но вовремя передумал. Хотя нигде не написано, что при толчке «ножницы» обязательны, кто его знает, как к этому отнесутся судьи. Среди них ведь, особенно за рубежом, попадаются специалисты, которые сами вообще не поднимали штангу или поднимали ее одной рукой, во времена седые. Словом, олимпийский помост - не место для шуток: толкнул снаряд по всем правилам. У Атанаса Шопова (из Болгарии) - а только он в толчке мог достать меня - убедительного ответа не нашлось. Стало быть, все. Я - олимпийский чемпион. А восклицательный знак ставить не очень хочется. И на помост больше выходить не желаю, хотя остаются попытки.

Вот Плюкфельдер идет поздравлять меня, губы сжал изо всех сил, чтобы до ушей не расплыться. Досталось ему здесь, в Монреале, работёнки. Ведь почти каждого нашего бойца, всех, кроме Алексева, выводил на помост Рудольф Владимирович. Залюбуешься на его тренерскую манеру: без лишней болтовни, без ажиотажа; все замечания - в точку, все советы - продуманные, за ними многолетний опыт. Чему удивляться - человек лет тридцать, наверное, ни на один час не был оторван от нашего дела: то сам поднимал штангу, то учил других. Всех ребят в команде он знает наизусть, их сильные и слабые места, ведь для «папы Плюка» своих и чужих в сборной никогда не было. Самым богатым тренером в Монреале называли газеты Плюкфельдера. Еще бы, сразу два его ученика, Николай Колесников и я, получили здесь золотые медали. Игорь Саввич Кудюков тоже заметно похудел к концу соревнований, хотя на здоровье ему грех жаловаться. Но ведь переживал, хлопотал около каждого девять дней подряд - разве пустяки? В общем, поработали тренеры сборной молодцами. Долго рассматривал свою золотую олимпийскую медаль. И думал: как же легко ты мне нынче досталась! Ведь и соревнований, по сути, не было, от американца Джеймса Ли, занявшего второе место, я оторвался на 20 килограммов, а мог бы и больше, да зачем? В руках у меня - авторский диск с надписью: «Давиду Ригерту в память о долгожданной олимпийской победе, с пожеланиями новых спортивных успехов и большого счастья. А. Пахмутова, Н. Добронравов. 26 июля 1976 года».

Верные друзья спорта и спортсменов, спасибо им, добрым людям, их любит вся наша большая олимпийская команда. Но... Испытывал ли я в эти дни счастье? Не помню. Опустошенность испытывал наверняка.

Глава 3. Что за жизнь без соперника?

Говорят, что есть спортсмены, которые не любят соревнований. Тренируются они с удовольствием. Но вот соревнования для них - острый нож! Неужели это правда? Я тоже люблю тренироваться, и для меня «не допахать» в зале - форменная трагедия. Однако тренировки - это все-таки будни. А соревнования - конечно же, праздники!

Сколько себя помню, не мог их дождаться. Это не только тяжелой атлетики касается: в нее я ведь пришел довольно поздно. Например, если у нас проводилась школьная спартакиада, записывался на соревнования по всем видам спорта. Ничего, не уставал. Особенно бег любил, на короткие дистанции. Очевидно, это соответствовало моему темпераменту. Результатов не помню, хотя, говорят, у меня были все данные спринтера и даже тогда они, наверное, проявлялись. Во всяком случае, на районных школьных соревнованиях побеждал.

Но результатов, повторяю, не запомнил, да и не интересовался, честно говоря, в то время ни секундами, ни килограммами, это уже позже пришло. А вот быть впереди всех на финише, обогнать Юрку из параллельного класса, а еще пуще Славку из соседнего села - это понимал. Или расквасить другу нос в «боксерской секции» - была в нашей деревне такая, сам и руководил ею. У нас имелись почти настоящие перчатки да огромная жажда помериться силами, которая до этого утолялась повсеместно, что скрывать, но без

перчаток. О технике, методике и т. д. мы и понятия не имели. Тем не менее на пыльном, истоптанном босыми пятками «ринге» мы выясняли отношения принципиально и по-джентльменски. В бою-драться так драться, после боя все забыть и остаться друзьями.

Вообще мальчишеский рыцарский кодекс у нас соблюдался строго, хотя никем он не был писан. Нарушившего правила ожидало всеобщее презрение, и худая слава о нем могла даже выйти за пределы села.

Мы наизусть чуть ли не с младенческих лет усваивали такие понятия, как «двое дерутся - третий не влипает», «лежачего не бьют». Считалось, между прочим, дурным тоном ударить соперника первым - и это по-своему дисциплинировало, формировало характер. А чтобы пнуть кого-то ногой, тем паче - лежачего, такая низость и в голову не могла придти!

Это сейчас появилась такая мода и в городах, и даже в селах: окружает хилая шпана парня и может забить-заклевать туфлями, в которых только что отплясывала на танцплощадке...

Знаю эту публику, не на облаке жил. И очень крепко не уважаю. Были и стычки. После одной прогулки по вечернему бульвару в Шахтах остались у меня на теле ножевые отметки. Не глубокие, к счастью. И все-таки не обхожу стороной подозрительные компании, шастающие еще не так редко по городу. И шпана, будем называть вещи своими именами, чувствует, мне кажется, заряженность на ответ и сторонится.

Но я немного отвлекся. И так, джентльменское отношение к сопернику впитал, можно сказать, со здоровым деревенским молоком. И, думаю, сумел сохранить это отношение, пройдя через медные трубы и чертовы зубы большого спорта.

Всегда любил сильных соперников. Без них что за жизнь? Победить в схватке с прекрасно подготовленным, волевым, честолюбивым бойцом - вот это спорт! Я ведь в него пришел не ради медалей - в свое время о таких вещах и не думалось. Однако тянуло в спортзал, на беговую дорожку, на футбольное поле. Туда, где можно помериться силами со сверстниками! А ради этого стоило, например, без конца поднимать в своем дворе «штангу» - крепкую палку, на которую я насадил два железных тракторных противовеса. Или висеть, как обезьяна, на ветвях шелковицы, что у нас росла: по ней я мог спуститься и подняться до верха с закрытыми глазами не хуже Тарзана. Вот прекрасное упражнение для любого спортсмена - лазание по деревьям! Его, кстати, признавали многие советские авторитеты физвоспитания в послевоенные годы. А сейчас, в пору ранней специализации, стали понемногу забывать.

Многие специалисты удивлялись, что, мол, у Ригерта очень короткая разминка: скажем, начались соревнования в рывке, остается 10-12 подходов, то есть на помост выйдут всего 10-12 человек, а он только берется за гриф разминочной штанги! В толчке - и того меньше, порою за 8 подходов до старта лишь начинал

разминочные толчки! Немногие позволяют себе подобное, разминка- вещь серьезная.

Все я понимал не хуже других и, возможно, даже серьезнее многих относился к разминке. Тут уж ко мне не подходи - к большим делам готовлюсь. А что бы это не занимало слишком много времени - есть небольшой секрет. Соперники, соперники! Они на меня действовали не хуже, чем разминка! Подъехал, скажем, ко Дворцу спорта, взглянул на афишу чемпионата по тяжелой атлетике, вчитался в имена, которые там перечислены, и уже теплая волна пошла по телу. Зашел в вестибюль, в разминочный зал, встретился с теми атлетами, что сегодня выйдут сражаться со мной на помосте, - и шерсть дыбом, в груди горячо, глаза вспыхнули... Зачем же мне слишком длинная разминка?

Но это вовсе не значит, что я испытываю, к своему сопернику какие-то плохие чувства. А не секрет, что и так бывает. Мало того, некоторые тренеры специально «науськивают» своих учеников на противника. Они считают, что, разбудив в атлете злость, неприязнь, добьются мобилизации всех его сил для успешного выступления.

Для успешного выступления нужно много чего. Буду говорить об этом на протяжении всей книжки и даже, кажется, начал с первых страниц. Но не думаю, что неприязнь к человеку помогает. Как совместить занятия спортом, делом искренним и чистым, со злобными эмоциями? Им не место на спортивной арене. И вообще это чуждо морали советского человека. Я не моралист и стараюсь

не употреблять высокие слова к месту и не к месту. Но бывает, что без них просто не обойтись.

Судьба послала мне такого соперника, что лучше и пожелать трудно - болгарского штангиста, олимпийского чемпиона Андона Николова. Он и мировые рекорды у меня отнимал, и на международном помосте мы рубились так, что искры вокруг летели, приятно вспомнить! Расскажу еще о наших «дуэлях», это, пожалуй, интересно. Но вот недавно в Варне, где проходили соревнования штангистов «Дружба-84», моему ученику супертяжеловесу Александру Гуняшеву срочно потребовалось лекарство - он получил травму, а скоро выступать. Николов, узнав об этом, посадил меня в свою машину, и мы, объездив половину Варны, нашли-таки то, что нам требовалось.

Позже Андон пригласил меня к себе, я ночевал у него и чувствовал, что нахожусь в доме друга. Так оно и было. Я искренне симпатизировал своему грозному сопернику, и чтобы пожелать ему срыва, неудачи при очередной схватке - да никогда! Напротив, выходит Андон на помост - клянусь, болею за него, желаю успешно поднять вес! Я уже настраиваюсь, что мне придется поднимать столько же или побольше - в зависимости от ситуации. На то и борьба, на то и спорт! А ловить шанс в чужих неудачах - это уже что-то другое.

В Варне, вспоминая дни былые, я рассказал Николову, об этом. И он со свойственной ему мягкой улыбкой признался, что

испытывал по отношению ко мне абсолютно то же самое. Очевидно, поэтому мы, чувствуя человеческое расположение, всегда тянулись друг к другу в свободное от соревнований время. И никакой фальши, натянутости и показухи здесь не было. Мужское соперничество, мужская дружба. Без лишних сантиментов.

Конечно, каждый человек себя должен воспитывать сам - так, кажется, сказал тургеневский Базаров. Но порой, бывает, от первых спортивных успехов начинает кружиться молодая буйная головушка. Вот тут-то нужен твердый характер умного тренера.

Правду сказать, со мной особенно никто не нянчился и в детстве, и позже. Но все-таки влияние моего тренера Рудольфа Плюкфельдера сказывалось и сказывается буквально во всем. И если я в этой книжке когда-то забываю об этом упомянуть, то пусть всегда подразумевается: за всем, чего я достиг в спорте, стоит тренер Рудольф Плюкфельдер. Это можно объяснить: чемпиону достается популярности и славы раз этак в десять больше, чем самому авторитетному тренеру. Тут уж ничего не попишешь: люди желают смотреть по телевизору, как поднимает штангу Давид Ригерт, а не как кусает за кулисами пальцы Рудольф Плюкфельдер. После соревнований толпа ждет чемпиона, чтобы взять у него автограф, и тренер тоже будет терпеливо переминаясь с ноги на ногу, пока триумфатор не закончит эту в общем-то приятную, несмотря на жалобы и гримасы нашего брата, процедуру. А он, тренер, возможно, в этот момент не слишком твердо держится на

ногах, и ему бы лучше сесть где-либо в уголке, чтобы не видели, как он полезет в карман за валидолом. Мы ведь умеем вынуть душу из своего наставника.

И вот однажды, когда каждый день прибавлял мне силу и результаты росли с фантастической быстротой - так, по крайней мере, писали потом в газетах, - меня занесло на не таком уж крутом вираже. Дело было в Шахтах, в городе, куда я приехал исключительно потому, что там жил и работал Рудольф Плюкфельдер. Давно мечтал о настоящем тренере, который вложит в тебя и мастерство, и душу, - и вот, верится, нашел. До этого пришлось в основном заниматься штангой самостоятельно, например, в армии или у таких наставников, которых вспоминать неохота. И хотя я стал мастером спорта, до настоящего мастерства мне было еще ох как далеко!

Итак, всласть тренируюсь у прекрасного специалиста, и он в меня, кажется, начинает верить. Одного только хочу: скорее бы соревнования, чтобы укрепить эту веру, да и самому интересно, насколько же я вырос как штангист за короткий срок. И вот пришла пора. В Шахтинском летнем театре парка культуры и отдыха проводится первенство южной зоны РСФСР по тяжелой атлетике. С волнением читаю стартовый протокол. Очень интересуюсь одной фамилией. Ура, она здесь! Виктор Яценко, средневес из Армавира, бессменный чемпион юга России. Вот с ним-то мне и надо «свести

счеты!»! Ничего, собственно, против Виктора не имею, он хороший парень, но обыграть его надо непременно.

Дело тут вот в чем. Когда я в свое время жил в Армавире и уговаривал руководителей спорткомитета, чтобы меня отправили на тренировочный сбор, кто-то спросил:

- А в каком весе ты выступаешь?

Сказал, что в среднем.

- В среднем весе у нас есть отличный штангист, - был ответ, - Виктор Яценко. И других в этой категории не требуется.

Человек я горячий и, когда слышу такие слова, могу наговорить лишнего.

- У вашего Яценко выиграю на ближайших соревнованиях! - не сдержавшись, закричал я и под общий смех выскочил из помещения.

Эту «обиду» я не забыл. Кажется, даже результат на предстоящих соревнованиях перестал меня особенно интересовать. Главное - выиграть у Яценко.

Результат, кстати, оказался для начала совсем не плохим. К личному рекорду в троеборье я добавил сразу 40 килограммов! Выжал 130, вырвал 130 и толкнул 165 килограммов. 425 килограммов - это была лучшая сумма дня. А главное - я победил Яценко!

Виктор подошёл ко мне после соревнований и, пожав руку, сказал:

- Поздравляю. Я, ты знаешь, еще в Армавире чувствовал, что ты будешь много поднимать...

Но в моей голове вовсю бродило вино победы. В ответ на эти доброжелательные слова я совершенно неожиданно для всех выпалил:

- Больше ты у меня не выиграешь никогда!

Яценко неловко потоптался и ушел к своим ребятам.

А меня позвал в уголок Плюкфельдер. Но он мог говорить и в центре зала, потому что все равно всем хорошо было слышно. Я первый раз видел своего тренера по-настоящему разгневанным.

- Ты что же это себе позволяешь?! - гремел он.- Человек подошел от души тебя поздравить, а ты ему своей победой глаза колешь? Вы с ним на помосте - соперники, а после соревнований - оставь, забудь. Это производит очень плохое впечатление о тебе как о человеке...

Много горьких слов услышал я тогда от Рудольфа Владимировича. И до сих пор хорошо их помню. Мне было стыдно, как никогда. Но, думаю, урок состоялся вовремя и пошел впрок.

С тех пор я стал более осознанно относиться к своим соперникам, волей-неволей смотрю, как ведут себя другие штангисты. В общем, ребята у нас замечательные.

Но есть и такие - их очень мало, но есть, - которые терпеть не могут своих «конкурентов» и даже не стесняются об этом заявлять. Очень неприятно слушать, когда именитый, титулованный атлет

начинает «подшучивать» над молодым, набирающим силу штангистом: да где, мол, ты такой деревянный вырос; да откуда у тебя такая дубовая техника?..

Шуточки эти пахнут весьма дурно, ведь всем ясно, что идет своего рода психологическая атака на потенциального соперника. И я всегда радуюсь, когда такой «деревянный» со временем отодвигает на задворки вчерашнего фаворита. Лишь бы только сам не ожесточился в закулисных стычках. И так бывает, хотя, повторяю, очень редко.

Соперник трудится так же упорно, как и ты. Может быть, он работает даже больше. За одно это его надо уважать. Как рабочий рабочего.

Однако... Один скажет: я эти соревнования не проиграю. Ну что ж, прекрасно. Другой: я ему никогда не проиграю. И подчеркнет интонацией, что именно «ему». Ясно, он настраивается на борьбу с человеком, а не со спортсменом. Тут уже началось нездоровое соперничество.

Но если мой соперник талантлив, перспективен, если он нашел в системе тренировок что-то лучшее - разве я за это должен на него злиться? Лично я готов тренироваться где угодно и с кем угодно - мне только веселее.

Не обязательно улыбаться своему сопернику, особенно если к этому нет расположения. Но и показывать свою неприязнь - тоже не годится. Сколько конкурентов подрастало около меня, молодых,

сильных, талантливых! Сколько разговоров-суждений слышалось - что вот-вот, мол, Ригерта «накроет» Сергей Полторацкий... Адам Сайдулаев... Геннадий Бессонов... Я их тоже слышал прекрасно, эти суждения. Однако думаю, что ребятам, которые здесь перечислены, грех на меня обижаться. Никому и никогда не давил я на психику, а интриговать, нашептывать - это вообще не по моей части. Полагаю, сыграл какую-то роль в становлении Бессонова как штангиста - а как иначе можно относиться к земляку?.. Недавно заехал на сборы в Подольск Сергей Полторацкий. Он сейчас капитан Советской Армии, возвращался из инспекторской поездки. Специально дал круг, чтобы повидаться со мной, ведь столько вместе ездили по свету... Ну что ж, и мне приятно увидеть старого товарища.

И зарубежных своих бывших соперников всегда с удовольствием встречаю - то за границей, то у нас. Многие ведь не порывают с миром спорта. Норберт Озимек, например, - один из тренеров польской национальной сборной. Когда-то мы с ним в Америке, в Колумбусе, на чемпионате мира 1970 года схватились за второе-третье места. Это были мои первые международные соревнования, голова шла кругом. Не многое там запомнил. Но Озимек (он занял второе место, так как оказался чуть легче меня) мне понравился: скромный парнишка и светлая голова, это сразу чувствовалось. Теперь нам, как двум тренерам, тем паче есть о чем поговорить.

Рольф Мильзер, полутяж из ФРГ, в свое время удивил тяжелоатлетический мир своей силой, которая так и рвалась из

него. И на мировые рекорды покушался, и со мною, вспоминаю, на чемпионате Европы в 1978 году боролся отчаянно. Словом, боец. Но техника, техника... По этой части, особенно в рывке, Рольф уступал, по-моему, нашему второразряднику. Американец Филипп Гриппальди, участник многих чемпионатов мира. Он, правда, особых высот не добился, но показал свою преданность штанге. В наше время, когда за океаном интерес к «железной игре» заметно упал, это тоже кое-что. А жаль, что упал интерес: чем больше соперников, чем больше тренерских школ, концепций, тем лучше.

Как-то на соревнованиях в Москве Гриппальди подошел и заговорил... по-русски. Я был приятно удивлен. Филипп сказал, что с удовольствием вспоминает наши встречи на помостах разных стран - и, по-моему, сказал искренне.

Но, перебирая в памяти своих славных соперников, вновь и вновь возвращаюсь к Андону Николову. И сейчас помню в деталях каждый свой подход к штанге и каждую попытку. Николова на помосте Вероны в 1974 году. В этом, впрочем, нет ничего необычного, по крайней мере для меня: почти о всех крупных соревнованиях я и сейчас могу рассказать досконально - с какого веса стартовал, сколько потом прибавил... Плохо помню только проигранные старты. Это естественно: выступал слепой, сам себя не видел. Оттого, собственно, и проигрывал. Кое-кто думает, что одной только силой поднимают штангу. Если бы так.

Но по порядку. После отменного в спортивном отношении 1973 года (я выигрывал буквально все соревнования, в которых участвовал, рекорды падали один за другим - случилось, что по три сразу) наступил сложный 1974-й.

Уже начало его не сулило мне, ничего хорошего. В марте, как обычно, у нас проводились международные соревнования - Кубок дружбы, на этот раз в Ереване. Так вот, я не закончил эти соревнования, хотя складывались они вначале вполне успешно. Во время рывка вдруг почувствовал резкую боль в стопе. Врачи определили надрыв ахиллова сухожилия и связок голеностопного сустава. В последующие три месяца о соревнованиях пришлось забыть. Кое-как старался только поддерживать форму: «качал» спину, руки, приседал на правой ноге.

В спорте ведь как в гребле против течения: стоит на минутку поднять весла, и твою лодку относит назад. А в это время вперед уходят другие. И вот что весело. Чуть ли не два года на мои рекорды никто всерьез не покушался. Я уже как-то свикся со своим чуть обособленным положением в полутяжелом весе, считая, что имею солидный отрыв в результатах и в любой момент, если надо, смогу его еще увеличить. Только «заведите» по-настоящему!

Сейчас я ковыляю по шахтинскому спортзалу, потихоньку залечиваю ногу и, в общем, считаю, что ничего страшного во всей этой истории нет. Рано или поздно, но я буду здоров и снова «уйду» от соперников.

Однако они рассуждали иначе. Во всяком случае Андон Николов, который стал олимпийским чемпионом в Мюнхене. Хотя он и носил это высокое звание, соперником номер один я его тогда не считал. На чемпионатах мира и Европы Андон показывал не слишком высокие результаты, проигрывая мне с разрывом от 10 до 30 килограммов. Правда, на чемпионате Европы 1972 года в Констанце Николов обратил на себя внимание хорошим выполнением жима и мощной «тягой» в рывке. Но техника темповых движений была у Андона далека от образцовой, и, конечно, это не позволило ему показать в итоге хорошие результаты.

Рост у Николова весьма высокий для полутяжеловесов- более 180 сантиметров. Парень стройный, симпатичный, приятный собеседник. Мы с ним часто вместе проводили время после соревнований. И вот этот симпатичный мой «другарь» в апреле совершенно неожиданно «передает мне привет» - отбирает мировой рекорд в рывке! Казалось бы, где-где, а в рывке мои позиции незыблемы: 170 килограммов не всякий тяжеловес поднимает!

Признаться, я такой весточки никак не ожидал. Эх, сейчас бы ответить ударом на удар - как еще может встретить рекордсмен мира такой вызов? Для меня, в конце концов, этот вес тоже не предел. Но ни о каком ответе не могло быть пока и речи. С каким рвением выполнял я в это время все врачебные предписания, как ненавидел порой эту трещавшую при ходьбе ногу!

Люди тут рекорды бьют, а ты сиди и слушай об этом по радио. Благо есть о чем послушать. После 170,5 килограмма Андон Николов не успокоился, а напротив выдал за короткий срок в апреле и мае великолепную серию мировых рекордов -172,5, а затем 175 и наконец отобрал у меня мировой рекорд в сумме двоеборья, показав у себя в Болгарии 382,5 килограмма? Прежний мой результат равнялся 380 килограммам.

По радио говорят, в газетах пишут:

- Это фантастика! Феноменальные результаты! Ведь мировой-рекорд Павла Первушина в рывке, установленный в первом тяжелом весе, всего-то на 2,5 килограмма больше результата полутяжеловеса Николова! Космический взлет болгарского богатыря!

Что тут скажешь? Я готов был подписаться под всеми этими словами. Но это совсем не значило - уступать. Зачем откладывать наш спор на далекое будущее? Скоро в итальянском городе Вероне состоится чемпионат Европы по тяжелой атлетике. Значит, в Вероне мы с Николовым и скрестим шпаги!

Но для этого необходимо было попасть сначала в сборную страны. Разве только один Николов не дремал в эту весну? Я же говорю, тут только приостановись! Вовсю тренировался Сергей Полторацкий, питая самые честолюбивые надежды. Сергея легко понять: если есть шанс выступить в главной команде страны, кто же захочет его упустить? Это бывает очень нечасто. Сборная СССР по

тяжелой атлетике - коллектив устоявшийся, новичка тысячу раз проверят, прежде чем доверить место в команде. Но, думаю, Сережа был вполне достоин этой чести. Человек он очень старательный, добросовестный, физически необыкновенно сильный. И вот мы уже вместе тренируемся в составе сборной страны в прекрасном горном местечке Армении Цахкадзоре.

Да, я почти залечил ногу, и в том, что сделал это раньше, чем предполагали врачи, «вина» одного лишь Николова. Некогда стало болеть, раз такие творятся дела! Уже в апреле начал потихоньку «качать» левую ногу, полегоньку, через боль. Затем как-то притерпелся, увеличил нагрузки, взялся наконец за штангу. И вот меня вызвали в Цахкадзор на тренировочный сбор перед первенством Европы.

Мы тренируемся на одном помосте вместе с Полторацким, и я постоянно ощущаю «давление» с его стороны. Серега отчаянно бросается на страшные веса и поднимает их - вот что самое главное! Краем глаза он нет-нет да и покосится на меня. У меня же, увы, ничего похожего! Три месяца не тренируюсь - это даром не проходит, да и ногу, понятное дело, как могу, подстраховываю. Вот и получается, что Полторацкий толкает на тренировке 210 килограммов, а я еле-еле - 200. Он легко рвет 160, а я это делаю с грехом пополам...

Я понимаю, что Сергей сейчас хочет убить двух зайцев: с одной стороны, показать тренерам сборной свою действительно

блестящую спортивную форму, а с другой- немного «запугать» меня, что ли... Но только это он зря старался! Если бы я попался на такие удочки, вряд ли бы выступал столько лет в сборной. Там слабонервные долго не задерживаются. Забегая вперед, скажу, что со временем Сергей это понял и даже признался мне, что в Цахкадзоре вел игру.

А тренеры - они тоже ведь не первый день со мною работают - знают, что если я, пусть даже с трудом, но поднял на прикидке 160 килограммов, то на соревнованиях можно спокойно добавлять к этому весу 5 килограммов и начинать рывок.

Так что тренерский совет решил на первенство Европы выставлять в полутяжелом весе двух участников, Полторацкого и меня, за счет какой-либо другой весовой категории, где наши шансы на медали были менее весомы. Я ничего против такого решения не имел. Итак, первый этап испытаний, свалившихся столь неожиданно на мою голову, был пройден. Предстояло нечто более серьезное - отстоять в очной борьбе с молодым, полным сил и дерзости болгарским атлетом свой титул чемпиона континента. Я готовился, стиснув зубы, не в переносном, а в буквальном смысле, потому что травма все еще ощутимо напоминала о себе.

И вот она перед нами, Верона! Древний город, куда ежегодно съезжаются тысячи туристов. Они бродят по залитым солнцем булыжным мостовым, по просторным площадям, заглядывают в таинственные огромные душистые сады. Они ищут места, где

назначали свидания Ромео и Джульетта, где сошлись в смертельном поединке Ромео и Тибальд... Но мы не туристы. Мы приехали сюда с совершенно иными целями, и забывать об этом нельзя. Да и не дадут тебе забыть!

Только сошел я с трапа самолета и не успел двух шагов шагнуть, как вот он, дорогой мой другарь Андон Николов. Ждал нас в аэропорту, что ли? Первые две-три фразы были традиционными - не помню даже, о чем мы там друг друга спрашивали, да это и неважно. А третью запомнил очень хорошо:

- Ты, Давид, не обижайся, - мягко так говорит Николов,- но я приехал, чтобы выиграть у тебя на чемпионате Европы.

- Ну что ж. Помост покажет.

Я вообще стараюсь насчет предстоящей борьбы никогда не распространяться. Первый о ней, во всяком случае, не заговорю. Но, если кто начинает такой разговор, обычно рукава не засучиваю. Наоборот. Говорю, что могу и проиграть. Слабый, мол, сейчас. Тренировался плохо. И, что самое интересное, слова эти почти всегда производят обратный эффект. «Ага, - думают ребята, - прибуднется Давид». Хотя я и в самом деле могу быть в этот момент не в лучшей форме.

Но на таких соревнованиях, как чемпионат Европы, эта игра никому не нужна. Как и любые ссылки на травмы, болезни и прочее. Все знают: раз атлет заявлен выступать за национальную

команду и выходит на международный помост, он обязан быть в форме!

Поэтому я не стал играть с Николовым. Кроме того, чувствовал, что это бесполезно. Он очень психологически стоек. Здесь, как говорится, нашла коса на камень.

Об этой же косе вспомнил я и на помосте. Впервые за долгие времена довелось встретить столь прекрасно подготовленного бойца. Здесь уж нам с Плюкфельдером пришлось поломать голову, чтобы не проиграть тактически. Потому что физические возможности - и я это прекрасно знал - были в этот момент у нас с Николовым по крайней мере равны.

Если штангист согласно жеребьевке первым выходит на помост в рывке, то в толчке порядок будет обратным. Таковы правила. По жеребьевке Андон начинал в рывке. Хорошо это или плохо? Для меня плохо. Ведь на финише, в толчке, мы меняемся ролями. А это нас с Плюкфельдером никак не устраивало. Идущий вслед за соперником уже видит его результат, владеет инициативой и держит, так сказать, игру в своих руках.

Жеребьевку, понятно, не изменишь, но делать что-то надо. С какого там веса начинает Николов рывок? Со 165? Ну что же. А мы начнем со 162,5 килограмма. Да, заведомо даю 2,5 килограмма форы своему грозному сопернику. Но зато в толчке мы меняемся местами и я смогу контролировать ход поединка. В этом, конечно, была изрядная доля риска, но иного выхода не видел: только толчок

мог выручить меня в этот день, потому что в рывке все еще давала себя знать травма ноги.

И началась у нас «рубка». Итальянские журналисты не привыкли сдерживать себя в художественных сравнениях. Поэтому на другой день мы не очень удивлялись, когда они называли в своих газетах этот поединок не иначе как «корридой». На наш слух это звучало несколько грубовато, но в чем-то итальянцы были, наверное, правы. В зале, во всяком случае, рев и свист стояли непрерывно. Как я люблю выступать в такой атмосфере, когда кругом творится неопишное, когда соперник не хочет уступать ни грамма и все целиком захвачены борьбой!

Голова становится удивительно светлой, чувства обострены. Ради таких вот мгновений стоит глотать пот на сотнях и сотнях будничных тренировок!..

Однако моя очередь выполнять рывок. Болгарские спортсмены расположились вокруг помоста, только Николов остался со своим тренером где-то там, в разминочном зале. 162,5 важно взять четко, чтобы создать хороший настрой на борьбу. Это мне удастся. Николов не меняет решения, идет на 165. Успешно. Сколько он теперь пожелает поднимать? Сразу 172,5! Солидно. Но мы не станем гнаться за таким результатом. Форма не та, чтобы рисковать. А вот 170 надо брать.

Похоже, что крики и свист болельщиков прибавляют мне силы с каждой минутой. 170 рву, как в самые добрые времена. А вот

Андон вторую попытку испортил. Тем не менее рисковать не хочу. Прошу добавить всего 2,5 килограмма и уверенно поднимаю вес, который никогда прежде мне не покорялся. Плюкфельдер вполне доволен, да и я тоже.

Но не зря же на сегодняшний день Николов - рекордсмен мира в рывке! Он не хочет мириться с неудачей. В третьей попытке Андон пропускает 172,5. Он просит установить на штанге 175 килограммов и под восторженный вопль зала четко фиксирует вес! Я же сказал, что это кремень!

Но еще ничего не потеряно. В толчке я ведь буду идти за Андоном по пятам. Думаю, ему сейчас не очень уютно. Как-никак, а в этом движении я - рекордсмен мира. К тому же 2,5 килограмма не такой уж большой разрыв, а я легче соперника.

«Николов, ваш ход!» Он начинает с 200 килограммов. Успешно! А я прошу поставить чуть больше - 202,5. И в первой же попытке догоняю соперника. Андон заказывает 207,5. Что ж, для меня это вполне приемлемо. Мне надо будет в случае его удачи поднимать 210. Так оно и выходит. Мы оба набрали по 382,5 килограмма в сумме двоеборья, оба повторили мировой рекорд! И у обоих в запасе еще по одной попытке, то есть вся борьба впереди! Зрители, понятно, в восторге от такого драматического поединка.

Все болгарские тренеры, представители команды сейчас держат совет: на какой вес идти Николову, чтобы вырвать ускользающую на глазах победу? Наконец они принимают решение: третий подход

Андон выполняет к весу 210 килограммов! Кажется, он столько еще никогда не поднимал. Но сегодня такой день, что я не сомневаюсь - он поднимет. Я уже всю настроиваюсь на 212,5, когда из зала доносится восторженный рев.

212,5. Больше мне не надо. Рекорд мира в толчке я побью как-нибудь в другой раз. Сейчас дело не в рекордах. Важно поднять вот эту штангу и обойти Николова. На больший вес он «загнать» меня не сумел.

212,5 я толкнул. Рудольф Владимирович выскочил чуть ли не на помост и, подхватив меня на руки, как ребенка, поволок из зала за кулисы. Что и говорить, победить в такой борьбе приятно. Да еще с новым мировым рекордом в сумме двоеборья - 385 килограммов! Рекорд, как и победа, в случае равенства результата принадлежит тому, у кого легче вес. Бронзовую медаль чемпионата Европы впервые получил Сергей Полторацкий.

По лицу Николова никто бы не определил, что этот парень расстроен своим вторым местом. Как всегда, он улыбнулся, крепко пожал мне руку.

- Ты сильный! - просто сказал Андон и не спеша зашагал из зала вместе со своими друзьями.

Глава 4. Бить рекорды – это по моей части!

Никогда дотошно не собирал статьи из газет, журналов, сборников и т. д., где говорилось обо мне. Мне одно время казалось, что это чуть ли не постыдно - складывать в стопочку хвалебные слова о самом себе. А они, конечно, чаще были все-таки хвалебные. Какая-то ложная скромность возобладала по молодости лет. А сейчас очень об этом жалею. Что-то ведь исчезает из памяти, а газетные строки возвратят тебя на десяток лет назад, и снова почувствуешь, как говорят поэты, аромат событий. Или они говорят немного иначе? Ну да не в этом суть. Во всяком случае, человек, готовящийся стать профессиональным тренером, не должен легкомысленно относиться к печати, даже если дело касается лишь его самого. Так что с моей стороны это - досадное упущение. «Архив» мой крайне скуден и не систематичен. Но кое-какие материалы все-таки остались. Стал ими больше дорожить. Когда-то мне казалось, что их будет еще так много...

Вот передо мною вырезка из «Известий» от 30 июля 1975 года. Заголовок статьи: «Есть ли предел рекордам?»

«На любую тему приносит письма редакционная почта. На днях в одном из них мы прочли: «Почему Давид Ригерт, выигравший недавно золотую медаль Спартакиады, не установил мирового рекорда? Это не в его правилах. Прошу поподробнее рассказать об этом атлете». И подпись: «В. Семенов из Благовещенска».

С этого читательского вопроса корреспондент «Известий» В. Водолажский начал со мной беседу.

Да, в свое время это было странно, чтобы Ригерт, выступая на крупных соревнованиях, таких, как летняя Спартакиада народов СССР, обошелся без мировых рекордов. Обошелся я потому, что была причина: накануне соревнований сильно застудил горло, едва сумел сбить температуру - какие уж тут рекорды, хорошо хоть выиграл, «на зубах», как мы говорим.

Кстати, если кто-то думает, что большой спортсмен накануне ответственного старта являет собой несокрушимую глыбу здоровья, то он ошибается. Именно в это время атлета надо беречь от холодной воды, сквозняков и прочих вещей, которые пугают бабушек и должны быть смешны героям спорта. Дело в том, что в это время у героев настолько натянуты нервы и обострены чувства, что организм не успевает парировать, например, наскок даже такой банальной дряни, как ангина. Я мог месяц и два пить из холодильника воду со льдом, мог часами простаивать где-то в камышах почти по пояс в холодной воде, подкарауливая уток, - без резинового костюма, имею в виду. И хоть бы хны. Но когда подходил к пику своей спортивной формы и прикидывал, сколько же рекордов смогу по теперешнему состоянию сокрушить, - вот тут-то и набрасывалась на меня подлая ангина. Разумеется, не всегда, но так бывало.

Конечно, без соперников какой же спорт? Но если кто хотя бы раз не то что установил, но просто покушался на рекорд - республиканский, всесоюзный, мировой,- у того в жизни появляется еще один, мощный стимул. Без этого звонкого слова - «рекорд» покажется пресной спортивная жизнь. Оглядываюсь назад: конечно, был счастлив в спорте, хотя порой получал тяжелые удары. Но ведь побед было во много раз больше. Разве не о них говорят 63 мировых рекорда, которые мне удалось установить? Статистики высчитали, что это - второй результат в истории мировой тяжелой атлетики. Первый - у Василия Алексеева.

Случалось, владел мировыми рекордами одновременно в двух весовых категориях: например, в среднем и полутяжелом весах, позже - в первом и втором полутяжелом (до 90 и до 100 кг). И с этой стороны грех обижаться на спортивную судьбу. Мне было у кого учиться: в свое время мой будущий наставник средневес Рудольф Плюкфельдер удивлял мир рекордными килограммами. Тогда их называли фантастическими, а сейчас такие веса уже поднимают «мухачи».

Что сделаешь, результаты в тяжелой атлетике растут стремительно. Но только глупец может пренебрежительно посмеяться над скромными, с точки зрения сегодняшнего дня, рекордами наших учителей. Для своего времени они значили ничуть не меньше, чем рекорды нынешние. А может, и больше:

как-никак, эти люди своими результатами прорубали нам дорогу и на мировые, и на олимпийские арены.

Конечно, Плюкфельдер рано разглядел во мне будущего рекордсмена и постепенно готовил к большим делам. Правда, и у меня самого честолюбия хватало на троих уже в ранние годы. Случались даже принципиальные споры. Помню, готовлюсь в 1969 году к первому в своей жизни чемпионату СССР. И в зале штанги происходит у нас интересный разговор с Рудольфом Владимировичем.

- Итак, в апреле следующего года - чемпионат! - потирая руки, говорит он. - Я твердо надеюсь, что ты туда поедешь, и планирую на эти соревнования... - Плюкфельдер испытующе посмотрел на меня и, выдержав паузу, грохнул: - 470 килограммов!

А у меня личный рекорд в троеборье -385. Что и говорить, прибавочка более чем весомая! Но уж больно здорово я себя чувствовал и потому, поразмыслив, ответил:

- В Вильнюсе я наберу 500 килограммов. (А рекорд мира, надо заметить, равнялся в ту пору 487,5 кило грамма и принадлежал Борису Селицкому.)

Мой ответ пришелся по душе Плюкфельдеру, и он долго хохотал, хлопая меня по плечам своими железными ладонями. А успокоившись, серьезно сказал:

- Это хорошо, что у тебя такой полет фантазии. Я, признаться, думал, что 470 тебя испугают. Ведь если штангист прибавляет за

год 40 килограммов - это превосходно. Журналисты уже пишут про космические темпы. И я буду доволен сверх всякой меры, если ты «соберешь» в Вильнюсе 450 килограммов.

- Я наберу в Вильнюсе 500 килограммов, - повторил я. - В среднем весе.

- В среднем весе Шарий! Павлов в среднем весе! Иванченко там же! - не выдержав, закричал всегда спокойный Рудольф Владимирович. - И они не заикаются пока что о 500 килограммах! А имеют на то оснований побольше, чем ты! И опыт, и все у них есть... Чувствуя, что мой учитель не на шутку начал сердиться, я сказал, что насчет 500 килограммов дело, конечно, скользкое, но 470 можно смело внести в наш годовой план и отослать в Центральный совет ДСО «Труд».

Рудольф Владимирович пожал плечами, хотел что-то сказать, но передумал и ушел, по-моему, не особенно довольный нашим разговором.

А ведь я не думал шутить. «Зачем заниматься спортом, - рассуждал в то время, - если не мечтать о мировых рекордах? И что же плохого в том, что хочу подойти к ним как можно быстрее? Ведь работаю сейчас как вол, и ничего - справляюсь!»

Работал в это время, действительно не жалея себя. Не знаю, делал это в то время кто-нибудь еще, но я решил тренироваться по два раза в день. Несколько раз Плюкфельдер выгонял меня из зала, но потом, после тщательных медицинских обследований, убедился,

что мой организм с двойной нагрузкой справляется. Сказывалась хорошая физическая подготовка, заложенная, наверное, еще в трудовом детстве. По двенадцать тренировок в неделю проводили мы в этот период!

Слухи о моих честолюбивых замыслах дошли до штангистов. Кое-кто решил, что этот парень просто авантюрист и не сегодня-завтра он «сломается». Меня отговаривали, приводили примеры, когда нагрузки поменьше тех, которые я сейчас себе задаю, заставляли атлетов навсегда распрощаться с помостом. Но я не чувствовал себя авантюристом. Что-что, а медицинский контроль у Рудольфа Владимировича всегда был на первом плане. Данные многочисленных обследований свидетельствовали об увеличении мышечной массы, увеличении объема легких, становой силы и т. д. Отрицательных явлений не обнаруживалось, и я был спокоен. А без дерзости, без ломки привычных представлений какой может быть разговор о мировых достижениях? Ведь каждый рекорд - это выход за рамки существующих понятий о человеческом организме. Осторожничая, щадя себя, первым не станешь!

В Вильнюсе, выступая в среднем весе, я набрал в троеборье 495 кг, а чемпион мира Геннадий Иванченко поднял 500. Так что вся слава, разумеется, прошла мимо меня стороной. Тем более, в то время Иванченко был необычайно популярен. Например, по части фигуры он равных не имел. Как писали в одном журнале, Геннадий воплощал в себе мощь Геркулеса с красотой Аполлона.

Увы, в ту пору ничего божественного и даже полу божественного моя фигура никому не напоминала.

-Откуда взялся этот чернявый парень? - слышал потом разговоры. - Не человек, а складной ножик! Худой, коленки дрожат, все трещит - а штангу толкает!

Тем не менее я не унывал: как-никак, выиграл две золотые медали в отдельных упражнениях: в рывке (150кг) и в толчке (190). Да и результат троеборья, 495 кг, незамеченным не остался: на меня впервые пристально взглянули тренеры сборной команды страны.

Специалисты быстренько подсчитали, что за одиннадцать месяцев тренировок в школе «папаши Плюка» мой результат в троеборье возрос на 110 килограммов! И всё это - в пределах одной, средней категории. Спортивные физиологи писали, что это - беспрецедентный случай в истории мировой тяжелой атлетики. Я спорить с ними не собирался.

Для полноты счастья мне не хватало лишь мирового рекорда. В Вильнюсе я не скромничал, поверьте, и, выиграв «золото» в рывке, сделал попытку стать рекордсменом, заказав 153 килограмма. Заявлять о себе, так погромче! Эти 153 килограмма снились мне по ночам. Но в Вильнюсе, увы, рекорд не поддался. Позже, перечитывая свои записи в спортивном дневнике, подсчитал, что на различных соревнованиях четыре раза делал попытки поднять эти 153 килограмма... И все они заканчивались неудачей.

Одна причина была более или менее ясна: Плюкфельдер и я при всем старании никак не могли «сломать» старую техническую ошибку, сохранившуюся еще со времен «самостоятельных» тренировок. На последних занятиях как будто все шло гладко, и я успокоился, решил, что техника у меня уже приличная. Оказалось, что это не так. Самомнение - опасная штука. Лучше думать, что ты слабее, чем переоценивать свои силы. В этом убеждался не раз. Вообще, каждые соревнования являлись для меня в то время настоящей школой. Уроки давались один интереснее другого, а ученик я был довольно старательный.

Была и еще одна, более скрытая, причина, не дававшая мне поднять 153 килограмма. Это ведь был рекордный вес. Никто в мире не поднимал столько - шутка ли сказать! Эта мысль исподволь сверлила меня, не давала сосредоточиться на помосте. Казалось, что мировой рекорд - это что-то сверхъестественное, и поднимать штангу надо тоже как-то по-особому. Короче, я топтался перед так называемым психологическим барьером. Человек, который хотя бы раз владел мировым рекордом, имеет неоспоримое психологическое преимущество. Он уже знает, как это делается, и не боится слова «рекорд».

Помню, в 1972 году, на Кубке СССР в Сочи, метался за кулисами Володя Рыженков. Он заказал в рывке 159,5 килограмма - вес мирового рекорда - и «заводил» себя на титаническую борьбу.

- Давид! - завопил он, увидев меня. - Подскажи хоть ты, как ее рвать, такую тяжелую!

- Рви, как обычно, - посоветовал я. - Увидишь, что она не тяжелее предыдущей.

Володя недоверчиво усмехнулся.

- А что? - сказал он вдруг. - Я так еще не пробовал.

Он пошел на помост, а через несколько секунд судья-комментатор торжественно объявил, что московский динамовец Владимир Рыженков установил первый в своей жизни мировой рекорд. После он побил их больше десятка, но тот, первый, вспоминает и по сей день. И даже благодарит меня за своевременную подсказку.

Но ведь то было в Сочи, в 1972 году, когда я уже стал не последним человеком на помосте и мог даже поделиться с товарищем-штангистом кое-какими секретами «железной игры». Не понимаю, зачем вообще хранить за семью печатями свои знания, никому их не поверять. Чтобы поменьше было вокруг тебя рекордсменов, чемпионов, словом, ярких имен?.. Порой меня даже поругивали за излишнюю откровенность, однако ломать себя не собирался. Не спросят - может, и промолчу, чтобы не выпячиваться, но всегда ощущаю в себе зуд подсказать штангисту, в чем его ошибка. Спросят - отвечу без раздумий. Не верю, что скопидомство может охранять твой успех. Для этого существует «пахота» до седьмого пота на тренировках, ну и многое еще.

Есть и другая сторона дела. Мнение о нас формируется не только тогда, когда мы поднимаем перед телекамерами тяжелую штангу. Большой спортсмен всегда на виду. И я не любил, когда, допустим, на помосте атлет мог быть обаятельным и щедрым, а в гостинице не стеснялся изругать горничную за форменный пустяк. Хотя кое у кого вроде получалось и то, и другое. Значит, человек имеет два лица? Я старался не раздваиваться. Хотя, может, и не всегда это выходило.

Так вот, представьте себе, эти 153 килограмма так мне и не поддались! В 1971 году решил окончательно распрощаться со средним весом (стало тесновато в нем) и решил проверить себя в «новом доме» - до 90 кг. Как раз в Волгограде проходило первенство Российской Федерации. Я весил в ту пору всего 84 килограмма 200 граммов. Стоило разок сходить в баньку, сбросить около полутора килограммов, и я мог свободно выступать в среднем весе. Но мы с Плюкфельдером решили не откладывать дело в долгий ящик и попробовать силы в полутяжелом.

Против всех ожиданий дебют оказался хоть куда. Я побил свой первый в жизни мировой рекорд! Причем именно в рывке. То, что не удавалось в среднем весе, получилось с первого раза в полутяжелом. Для этого пришлось поднять почти на 10 килограммов больше - 162 килограмма. Я стоял под штангой и счастливо улыбался. Похоже, что теперь я понял, как устанавливают мировые рекорды!

Но что было самое интересное: когда после соревнований я стал на весы, они показали... 82 килограмма 500 граммов. Тютелька в тютельку - средневес! Однако о том, чтобы возвращаться в эту весовую категорию, уже не было и речи.

И сейчас приятно вспомнить 1971 год. Кажется, получалось все, чего мог желать. Установил двенадцать мировых рекордов. Соревнования - одно интереснее другого. Оно и понятно! Когда выигрываешь, выступать всегда интереснее, чем когда проигрываешь... А впрочем, иной проигрыш стоит двух побед.

И вот уже меня заявляют на чемпионат Европы первым номером сборной страны в полутяжелом весе. В Софии в этой весовой категории собралась солидная дружина атлетов, и среди них, например, шведские спортсмены Юханссон и Беттенбург, не раз устанавливавшие рекорды мира. Да и сумма троеборья у Юханссона была всего на 2,5 килограмма меньше моего мирового рекорда (542,5 килограмма). Так что, хотя я и считался фаворитом, душевного спокойствия не было. Упорно нагнетались слухи, что на этот раз шведы сильны как никогда и первое место уступать не собираются.

Они и впрямь были сильны. По тренировочному залу расхаживали два обросших бородача с мощными бицепсами и широкими спинами. У обоих, наверное, вес за 90 килограммов. Взглянул на себя в зеркало и понял, что по сравнению с этими

парнями выгляжу мальчишкой. Позже протокол взвешивания подтвердил это: я был самым легким полутяжеловесом чемпионата.

Однако желания бороться от этого не убавилось. Чувствовал, что за последнее время тоже стал очень сильным. И не вдруг: Рудольф Владимирович обратил внимание, что именно в этом я уступаю своим соперникам. Вот почему даже в ущерб, например, технике рывка мы основательно взялись за развитие силы. Рост результатов в рывке на время приостановился, но это нас не пугало. Наверстаем! Зато улучшились показатели в жиме - движении, которое у меня обычно отставало, и, главное, в толчке.

Отправляясь на софийский чемпионат Европы, я планировал ход борьбы примерно так: в жиме проигрываю шведским спортсменам, но не очень много. В рывке все это отыгрываю. В толчке выступаем на равных или я чуть лучше. Никакое место, кроме первого, удовлетворить нас с Плюкфельдером не могло.

Но Бу Юханссон, мой главный на этих соревнованиях соперник, тоже, как выяснилось, был в прекрасной форме. Состязание в жиме он начал весьма убедительно, подняв 182,5 килограмма. У меня же к этому времени техника жима все еще оставляла желать лучшего. И, несмотря на то, что физически чувствовал себя превосходно, зафиксировать сумел лишь 172,5 килограмма. Это было весьма неприятным сюрпризом. Больше 7,5 килограмма я проигрывать в первом движении никак не собирался. А теперь попробуй достань соперника, когда у него 10 килограммов «форы»!

Вдобавок Юханссон чувствовал себя в тот вечер в ударе. Все удавалось ему, как никогда. Большая группа шведских туристов надорвала голосовые связки, видя, как молодецки ведет он борьбу на европейском помосте!

Даже рывок, в котором Бу никогда не блистал, на этот раз ему удался - 155 килограммов. Я, правда, отыграл этом движении 5 килограммов, зафиксировав 160. Дышать стало немного легче. И задача стояла хотя и трудная, но не безнадежная. Я ведь легче шведского атлета и, стало быть, при одинаковом результате выхожу вперед. Имею, можно сказать, фору 2,5 килограмма. Жить можно!

Но Юханссону, по-моему, вопрос казался решенным. Что-то уж больно рано в шведской сборной послышались громкие голоса и смех. Наверное, он тоже надеется на свой толчок. Ну что ж, поборемся...

Надо сказать, что я впервые выступал со штангой шведского производства. Снаряд отличный - гриф «мягкий», эластичный, блины облиты резиной. В общем, одно удовольствие поднимать такую штангу. Но... если уже имеешь»навык. На последней тренировке, правда, я поднимал именно такой снаряд. Но ведь это была последняя перед соревнованиями тренировка и «прочувствовать» штангу на больших весах не мог - это было бы неразумно. Юханссон, конечно, о таких пустяках не думал - для него снаряд привычный. Мне же пришлось вносить технические коррективы по ходу состязаний.

Первая попытка в толчке была неудачной. Я довольно легко взял штангу на грудь, встал. Но когда вытолкнул ее на вытянутые руки, тут она и показала свой норов. Наши более жесткие штанги в таком положении «молчат», а эта забилась, как живая. От неожиданности я качнулся вперед. Штанга начала падать, а когда почти два центнера падают, подхватить их невозможно. Инстинктивно попытался, но...

Зато понял, что это за «зверь», шведская штанга. И во второй попытке долго стоял с нею на груди, прислушивался к тому, как «концы» себя ведут, нет ли разнобоя в их качке. И, когда снаряд успокоился, поймал момент и послал штангу вверх. Со стороны, наверное, это выглядело как очень тяжелая попытка. Но я так не считал. Я поймал нужное движение! Появилась уверенность в себе, в том, что сегодняшние соревнования не проиграю.

Ну а шведы, увидев, как туго идет у меня дело, совсем списали меня со счета. Тем более что Юханссон блестяще толкает 200 килограммов! В зале творится что-то невообразимое, шведского атлета целуют земляки, Тренеры, уже начинают его качать... По моему, все забыли, что у меня в запасе еще одна попытка, все, и даже судьи! Проходит минута за, минутой, а меня никто не вызывает на помост. Начинаю нервничать. Но тут первым за судейским столиком опомнился Оскар Стейт, ответственный секретарь Международной федерации тяжелой атлетики. Я услышал его торопливый и как бы извиняющийся голос:

- На помост вызывается Давид Ригерт, Советский Союз! Третья зачетная попытка.

Тут только все обратили внимание, что на демонстрационном табло давно горит цифра 205. Вес, который я заявил. Это на 2 килограмма больше официального мирового рекорда. Только такой вес мог принести мне победу.

Когда я брал штангу на грудь, почувствовал, что можно было заказывать и 210. С удовольствием подержал ее на вытянутых руках и бережно опустил на помост. Хороший снаряд, ничего не скажешь!

Юханссон бросил полотенце в своего тренера и в страшном возбуждении заметался по залу, что-то выкрикивая. Никак не ожидал он от меня такой прыти. Но потом успокоился, подошел и поздравил с победой.

Там, в Софии, я, кажется, понял, что такое счастье, впервые стоял на пьедестале почета и слушал гимн своей Родины. Откуда возьмутся слова, чтобы передать ощущения? Два дня я не чувствовал под собой ног. Позже бывали победы, возможно, более яркие, наверное - более значительные. Это было очень, очень приятно, но той радости, которая бушует в тебе от макушки до пяток, уже, увы, не появлялось. Неужели человек так быстро ко всему привыкает - даже к мировым рекордам?

Глава 5. Свой почерк

Не раз читал, что, мол, Давид Ригерт покоряет рекордные веса с завидной легкостью, с улыбкой на лице... Такое приятно слышать. Кому, в самом деле, интересно смотреть, как надрывается человек? То ли дело, если он поднимает огромный вес, как бы резвясь и играя! Да и фотографии подтверждают это. Разве мало снимков напечатано в газетах и журналах, где Ригерт держит штангу над головой а улыбка у него - во весь рот, будто он поднял не многопудовый стальной снаряд, а, скажем, пару букетов душистых цветов.

Однажды отдыхаю в номере гостиницы и слышу, горничная говорит кому-то:

- Тише ты греми своим ведром! Вот в той комнате живет силач, чемпион. Он вчера рекорд побил, я по телевизору смотрела. Поднял штангу, а потом как подбросит ее! Представляешь, сколько надо силы! Подбросил штангу, честное слово!

И правда, был у меня такой маленький трюк. Удастся, скажем, рекордный рывок. Поймал я, значит, равновесие в седе, спружинил, потерпел и встал, со снарядом над головой, разумеется. Все, работа выполнена, вспыхнули белые фонари, вес засчитан. Можно опускать снаряд. Многие стараются избавиться от него как можно скорее, как от досадной и небезопасной обузы. Однако штангу надо уважать. И вот я проделываю маленький фокус, которому меня научил в свое время Плюкфельдер: слегка приседаю и, спружинив

ногами, ловлю снаряд на грудь. Впечатление такое, будто я его и впрямь подбросил! А потом бережно опускаю на помост. Зрителям это всегда нравится, а о зрителях забывать не стоит.

Конечно, когда штанга у меня над головой, вес зафиксирован, - почему же не улыбнуться? Тем более, в этот момент уже особых усилий атлет не прилагает, все - позади. Но есть у меня снимки - я их редко и не всем показываю, где лицо моё - крупным планом. Но смотреть на него мне и самому не по себе: оно искажено гримасой нечеловеческого напряжения. Это - момент так называемого «подрыва» штанги. Через мгновение огромный вес ляжет мне на руки и я начну вставать. Сотые доли секунды длится это движение, но в эти мгновения, поверьте, нам не до улыбок. Через несколько секунд я буду «подбрасывать» штангу, излучать радость и бодрость, и зрители это запомнят. А гримаса, что ж - мелькнет, исчезнет...

Из многих деталей складывается почерк спортсмена. Некоторые говорят, что, мол, соревнования по тяжелой атлетике смотреть не слишком интересно. Неужели это так? Я готов был торчать в зрительном зале, а особенно около разминочных помостов, от начала до конца чемпионата, и каждый день. Кстати, тренеры давно махнули на меня рукой. Когда-то пытались убедить, что не надо, мол, тратить нервную энергию, тебе ведь самому выступать, да еще за сборную страны. А ты вместо того, чтобы полеживать в гостинице, копить силу, расходуешь ее столь неразумно.

Но я так никогда не считал. Во-первых, еще неизвестно, что хуже: сидеть в номере и бесконечно думать о своем грядущем выступлении или быть на людях, отвлекаясь от навязчивых мыслей и тревог. А во-вторых, где, как не на крупных соревнованиях, может спортсмен набираться ума-разума? В восьми чемпионатах мира я участвовал. Не каждый похвастает таким «долгожительством» в спорте. Ну и что бы там разглядел, если бы приезжал во Дворец к моменту своего старта? Лучшие атлеты земли парадом проходят перед тобой. Они представляют ведущие тренерские школы разных стран. Смотри, учись, перенимай лучшее, отбрасывай устаревшее.

Конечно, тут еще от характера зависит: если спорт смен «заводится», глядя на чужое выступление в зал его лучше не пускать. Но я научился смотреть самые ответственные соревнования с холодной головой и со временем стал даже помогать тренерам сборной в качестве ассистента. Не раз, например, «выводил» на помост своего хорошего друга, полулегковеса Николая Колесникова, чемпиона Олимпиады в Монреале. Помогать «мухачам» мне доверяли с легкой душой. А вот на выступление средневесов уже и сам не рвался: все-таки это когда-то была моя категория. Переживать начинаю, волноваться. Везде, как говорится, нужен разумный предел.

Честно сказать, люблю «зрячих» атлетов. Таков, например, наш Юрий Варданян. Он нередко выводит на международный помост

своих земляков «мухачей» Оксена Мирзояна и Юрика Саркисяна. Знает их досконально, постоянно присматривал за становлением этих незаурядных спортсменов, чемпионов мира. Варданян тоже, как видно, не боится расплескать свои эмоции накануне важного старта: умеет, стало быть, ими управлять, не воспламеняется. В болгарской сборной этим отличался двукратный олимпийский чемпион Нореир Нурикян. И не зря же он сейчас - помощник знаменитого Ивана Абаджиева, главного тренера национальной команды Болгарии.

Говорю о том, что соревнования штангистов не могут быть скучны. Надо только уметь их смотреть. Ведь у каждого атлета - своя манера, и разве не интересно их сопоставлять? Вот, скажем, готовится к выходу на помост Геннадий Бессонов. Впрочем, никогда не мог уловить тех мгновений, когда он готовится выходить в зал: глядь - а Гена уже там. Только тренер, Виктор Дорохин, застыл в напряжении за кулисами. Такая у них, тренера и спортсмена, неброская, манера поведения в разминочном зале. Бессонов не любит, чтобы до него кто-либо вообще пальцем дотронулся перед стартом, будь то тренер или массажист. Эта же привычка была и у Сергея Полторацкого. У него даже существовала теория: мол, прикоснулись к тебе - значит, отняли силу!

Но вот готовится к выходу на помост Валерий Шарий. Или правильнее сказать - его готовят. Два человека растирают Валерке

ноги, двое массируют руки, а тренер, огромный чернобровый мужчина, Павел Зубринин, рвет ему своими ручищами трапециевидные мышцы и трет уши с энергией туземца, добывающего огонь. При этом он успевает нашептывать какие-то страстные слова... Однажды где-то за границей обязанности массажиста для Шария взялся выполнять бывший в то время главным тренером сборной Игорь Кудюков. Любой атлет во время соревнований становится требовательным. Вот и Валерии то и дело хрипло командовал: «Сильнее! Еще!» Игорь Саввич вспотел, он вошел-таки в раж, как-никак мастер спорта, и вот уже Валерка испуганно хрипит: «Легче! Легче!»

Видите, Шарию подходит именно такая манера подготовки к старту, иначе он и не поднимет вес. Но я бы ее никому не советовал перенимать: да, сила, пожалуй, удваивается при такой-то бешеной «накачке». Но зато теряются координация движений, самоощущение - вещи, на мой взгляд, более важные.

Как-то приехал к нам на подольскую спортбазу киноартист Михаил Жаров. Он выступал совсем недолго, думаю, минут пять. Но за эти пять минут мы почувствовали себя так, будто давно и хорошо знакомы. Вот что значит обаяние незаурядной личности!

- У нас ведь родственные профессии! - сказал Жаров между прочим... -Мы - немного спортсмены, вы - немного артисты...

Чувствуется, что человек знает жизнь не по учебникам.

Наверное, при своих громких спортивных титулах мы быть немного артистами. Люди приходят в зрительный зал, чтобы посмотреть на спортсменов, на их борьбу, манеру выступать. Это в первую очередь интересует зрителей, а не сумма поднятых нами килограммов. И каждый атлет, а особенно большой атлет, должен, надо полагать, создавать свой образ. Мы мало, к сожалению, над этим задумываемся, да и дельных подсказок со стороны что-то не слышно. Но понемногу, кто как умеет, этот образ мы все-таки создаем. И так было, наверное, во все времена.

С прославленным штангистом послевоенных лет Григорием Новаком я, к сожалению, не был знаком. Но вот что рассказывал он однажды знакомому журналисту:

«Дыма, конечно, без огня не бывает. Почему обо мне часто сочиняли всякое? Ну само собой, популярность. Но есть и другая сторона. Я ведь всегда был немного артистом. Люди охотно шли на соревнование, зная, что будет выступать Новак. И если появлялась возможность как-то встряхнуть публику, я такой возможности не упускал. Иногда это получалось совершенно неожиданно, а все думали, что так и надо. Ну, например, на показательных выступлениях выполняю я однажды рывок. Вдруг теряю равновесие, штанга становится на попа и - проламывает на сцене пол! Публика хохочет и аплодирует.

Или, помню, выступал как-то во Дворце спорта «Крылья Советов». Народу, как всегда, полно. Я в отличной спортивной

форме, устанавливаю мировой рекорд в жиме - раз, в рывке - два, иду на рекорд в толчке. Судьи единогласно засчитывают вес, а я вместо того, чтобы опустить штангу, еще пару раз делаю «швунг» из-за головы. Вроде как пошутил. И в это время... гриф разлетается у меня в руках! Такое бывает раз в жизни, но я не растерялся и - поклонился публике. В «Советском спорте» по этому случаю написали, что Новак, мол, начал уже выступать как клоун. А я был польщен: хороший клоун не последний человек».

Вот так же любил при случае сделать из своего выступления маленький спектакль олимпийский чемпион Монреаля Петр Король. Он вообще от природы чудаки и юморист, смешное найдет там, где никто не догадается. Такие люди в команде позарез нужны, особенно перед крупными соревнованиями, когда ребята уже начинают смотреть себе под ноги, а до старта еще далековато. Но где появился Король, там через пару минут все будут хохотать. Как он умудрялся сочетать бойцовскую злость на помосте с шуточками, знает один он. Но когда наш Король в форме - было на что взглянуть.

Выступает он однажды за границей на вполне ответственном турнире. Идет в толчке на мировой рекорд. Зафиксировал штангу, опустил, выпрямился и скорчил рожу: у-ф-ф, освободился! Среди судей в тот вечер ценителей юмора не обнаружилось. Они угрюмо посовещались - и подход Петру не засчитали. А чтобы не вольничал!

Но у него оставалась еще одна попытка. Через пару минут белокурый, розовощекий Король вновь появился из-за кулис. Бес его не отпускал. Петр шел к штанге, едва ли не строевым шагом, с физиономией чуть серьезнее, чем требовалось. Четко толкнул снаряд, опустил - и тут же стал вполоборота к главному судье, замер по стойке «смирно». Вес ему засчитали. Тогда Король наклонился к штанге и весело потрепал ее «за щечку» - мол, спасибо, милашка, не подвела! Зрительный зал был в восторге.

В общем-то, спорт - дело веселое, и подавать его нужно по возможности веселее, со вкусом. Иной раз прочитаешь очерк - и за самого себя страшно станет: такой угрюмый «пахарь», фанат встает со страниц. А зрители приходят в зал, чтобы порадоваться на нашу и удаль. Не обязательно, конечно, их непременно веселить, да и удастся это единицам, не более. Но уж поднять настроение мы просто обязаны.

Могу назвать десятки фамилий атлетов, которые с этим справлялись прекрасно. Причем, вот интересно, зачастую без всяких внешних эффектов. Например, эстонский силач Яан Тальтс никогда шутником не был, да и многословием не отличался. Но смотреть, как он выступает, да что выступает - как разминается этот прославленный штангист, было огромным удовольствием. Высочайшая культура движений, элегантность, беспредельная уверенность в своих силах - вот что излучал на помосте Тальтс. И

публика это, возможно, бессознательно понимала, ценила - «на Тальтса» всегда охотно шли.

Ленинградец Павел Первушин был и того менее броским. Он выступал в первом тяжелом весе и, кажется, ничего особенного не делал на помосте: вышел, поднял, поклонился - а публика восторгается вовсю! Столько обаяния было в этом высоком белокуром красавце. И так рано, из-за глупой травмы руки, закончилась его блестящая спортивная карьера! Но мы-то помним, как наш Пашка, искренняя душа, покори́л Мадрид на чемпионате Европы 1973 года. Он установил там три мировых рекорда!

Но, как и во всяком деле, надо избегать перегибов. Кое-кто из нашего брата штангиста не прочь покрасоваться, показать этакое ухарство, даже небрежность. Мощные, красивые парни, но как начнут пыжиться, напускать на себя горделивость и важность - кажется, и красота их куда-то испаряется, честное слово! В роль большого спортсмена тоже надо вживаться с душой. Иначе это будет не более чем кривляние. И не зря же эти штангисты так и не стали истинными мастерами.

А могли бы.

Я не знаю, был ли у меня какой-то образ на помосте, не задумывался над этим. Но вот ритуал выступления определенно был. Он просто необходим любому спортсмену и складывается годами, через познание самого себя.

Перечитываю журнал «Спортивная жизнь России» за 1975 год. Небольшая заметка Михаила Говоркова посвящена соревнованиям штангистов на Спартакиаде народов РСФСР.

«В день своего выступления на спартакиадном помосте заслуженный мастер спорта из города Шахты Давид Ригерт почувствовал небольшое недомогание, без особого настроения пришел он и на взвешивание, потом поднялся наверх, немного перекусил, зашел в кабину и... заснул.

Двадцать минут длился богатырский сон. А спустя два часа в эфир полетело сообщение корреспондента ТАСС: «В Балашихе установлено два новых мировых рекорда для атлетов полутяжелого веса - 217,5 кг в толчке и 395 кг в сумме классического двоеборья. Автор обоих - Давид Ригерт».

Миша Говорков неплохо знает тяжелую атлетику, но тут он немного ошибся. Никакого недомогания я не почувствовал. Просто мне всегда необходимо хотя бы немного вздремнуть перед стартом. Я давно уже научился «отключаться» на полчаса перед бешеной работой. Это прекрасно снимает напряжение, но удастся, знаю, не всем..

Надо приучаться держать себя в уезде до самого выхода на спортивную арену. Многие ведь начинают мысленно поднимать штангу за несколько дней до соревнований, а то и за неделю! Естественно, сгорают, на помост выходят пустые. Важно вовремя себя остановить, вернуть к реальности.

Иное дело, что необходимы четкий план выступлений, свои приемы, ритуал - все это придает уверенность, вырабатывает этот самый почерк спортсмена.

...Я выхожу из-за кулис. Не спеша. Натираю магниезией руки и вслушиваюсь в зал. Поворачиваюсь, слегка кланяюсь публике и делаю несколько прогулок взад-

вперед по краю помоста. В это время исподволь, но внимательно осматриваю доски. Был случай, одна вылезла на несколько миллиметров, я зацепился за нее во время рывка - мировой рекорд не состоялся. Так что «прогулки» - вовсе не механические движения. Одновременно «накручиваю» себя на борьбу со снарядом. Постепенно все светлое конусом сходится к штанге. Остальное уплывает, оно - на периферийном контроле.

Вот что напишет со временем в журнале «Смена» Леонид Плешаков. Собственно, очерк посвящается Юрию Варданяну, но есть немного и обо мне.

«Давид Ригерт всегда был для Юрия кумиром. Не только за его победы - импонировала сама манера выступлений. Он выходил на помост сражаться, полностью отключаясь от всего: зрителей, судей, фотокорреспондентов. Казалось, что в тот момент в огромном спортивном Дворце для Давида не существовало ничего, только он и штанга».

Ну, если имеется в виду именно то мгновение, когда я берусь за гриф - наверное, так оно и есть. Тем более если вес - рекордный. Но

вообще-то во время выступления и зрители и судьи остаются для меня живой реальностью. Мы выступаем не друг для друга. От того, как мы себя ведем, как выйдем, зависит и популярность тяжелой атлетики, а об этом - забота особая. Смотреть на насуспенного мужика, отрешенного от всего на свете, не очень-то приятно. Даже перед попыткой, которая может мне все дать либо все отнять, я поклонюсь залу - коротко, сдержанно. И когда после моего последнего зачетного подхода зрители дружно поднимутся с мест, чтобы уходить, я нередко говорю тренеру:

- Ну-ка, закажи мировой рекорд! Пусть публика еще немного посидит!

Да и судьи - как можно о них забывать? Помню, выхожу на помост чемпионата мира в Маниле, на краю земли. Кланяюсь зрителям, затем безупречно одетым судьям - гляжу, чопорно кивают в ответ. В первой попытке в жиме - он тогда еще не был отменен - чувствую, «швунганул» штангу так, что только держись! Думаю, три красных фонаря обеспечено. Так нет же, загораются... три белых! Как можно было не засчитать попытку такому вежливому парню? Судьи ведь тоже люди. Шучу, конечно, но... Доброжелательность со стороны арбитров - вещь совсем не лишняя, причем не только для фигуристов.

Вообще, когда атлет располагает к себе зал, выступать гораздо легче. По крайней мере, ты почти гарантирован, например, от недоброжелательных выкриков, свиста - хотя публика, ты это

прекрасно знаешь, порой желает тебе провалиться, а твоему противнику - успеха. Выкрик из зала может, конечно, сбить настроение. Но это смотря какова цена попытки. Если, допустим, она решающая, если я уже в кураже, то тут пусть весь зал стоит на голове - ничего не услышу.

Кураж - куражом, но вообще-то я не замыкаюсь на своих ощущениях, зорко приглядываю за соперниками и во время их разминки (она порой скажет все или почти все), и, по возможности, когда они выходят на помост. В разминочном зале, как правило, стоит телеустановка, на маленьком экране все прекрасно видно, не обязательно бегать всякий раз к кулисам. Впрочем, не поленюсь и сбегать, если нет экрана. В том случае, разумеется, если выступает достойный соперник, которого надо опасаться. Мне это необходимо, чтобы самому оценить его силы, прикинуть, на что он нынче способен. Исходя из этого, буду строить тактику. Скажете, для этого есть тренер, секундант. Есть, конечно, и я им доверяю. Но, как говорится, на тренера надейся...

Вы видели когда-либо, чтобы Юрий Варданын непричесанным вышел на помост? Вот то-то. В самый последний момент он потребует у массажиста расческу, и наш надежный помощник Геннадий Балдин уже заранее держит ее под рукой. А как же иначе? Выйти на публику в смятой спортивной форме, со взлохмаченными в кураже волосами настоящий спортсмен никогда себе не позволит. У многих даже есть своя, особая манера одеваться, и по ней нас

бывает, отличают. Я, например, одно время не мог выступать без тельняшки, надетой под трико. Когда-то на чемпионате Европы в румынском порту Констанца мне ее подарили моряки. И на довольно долгое время тельняшка стала как бы моим талисманом. Ну и смотрелось вроде красиво: синие полосы и красное трико. Но потом я заметил, что в спортзалах стало слишком много синих полос на красном фоне.

Где-то читал, как в свое время жаловалась наша олимпийская чемпионка, наездница Елена Петушкова: захожу в манеж - на лошадях сидят одни Петушковы, даже жутко становится! Прическу, манеры - все старались скопировать у популярной спортсменки молодые наездницы. Нечто подобное было и со мной.

Однажды во время тренировки в сборной с интересом разглядывал на экране видеомagniтофона, как сам выполняю толчок. Стартовой позицией и схемой движений остался вполне доволен. И только в самом конце, когда снаряд был опущен на помост, с изумлением обнаружил, что упражнение выполнял... не я, а Вардан Милитосян! Мы с этим талантливым парнем несколько схожи внешне. Ну а остальное он скопировал отменно. Вплоть до того, что точно, как я, долго «примерялся» к снаряду, а потом, быстро подсев, хватал гриф! Как тут не перепутать?

Вообще-то я любил постоять над штангой. Это, видно, пошло от учителя, Рудольфа Плюкфельдера. Он в свое время не терпел суеты на помосте, он там священнодействовал. Так он лучше

настраивался. Да и публика, полагаю, проникалась пониманием значительности момента. Я тоже без настройки в самом зале не мог. Иной раз оставались считанные секунды, когда начинал подрыв. Случалось, из зала, не выдержав, кричали: «Тяни!» Тут важно уловить миг. Какой? Очень трудно объяснить. Ну, подобный тому, допустим, когда ты целишься в бильярдный шар и знаешь, что сейчас он с треском влетит в лузу!

Но вот уже ты вцепился в жесткий стальной гриф. Сейчас пойдет игра совсем другая. Мужская игра с тяжелым железом. Ты и штанга. Ты ее или она тебя. Третьего не будет.

Глава 6. Терпи, казак!

Бывало, молодые парни подходят ко мне и спрашивают:

- Давид, подскажи, пожалуйста, как бы это перебороть страх перед штангой?

Отвечаю: что вы, ребята! У меня у самого затылок холодеет, когда наклоняюсь над штангой. В самом деле, если она, допустим, весит килограммов 180, а сам - 90; а мне ее надо не толкать, а рвать, то есть взметнуть вверх одним движением...

Да и при толчке - разве легче? В момент, когда штанга ложится тебе на грудь, в подседе, испытываешь удар весом около 300 килограммов! Состояние...

Ян Тальтс, например, называл это состояние «почти умер». В свое время прославленный штангист давал мне уроки теории и практики. Новичок сборной, я жадно ловил каждую реплику, каждый жест немногословного эстонца. Но в таких случаях он правда не скупился на слова.

- В момент подрыва спортсмену нужна смелость! - говорил мне Тальтс. - Ты уходишь под штангу, сейчас она на тебя наваливаться будет. Так встречай ее, как мужчина!

Ян терпеть не мог, если кто-либо на соревнованиях «делал тягу» - то есть поднимал снаряд до колен и, «обессилев», бросал.

- Тягу делают на тренировках, - морщась, говорил он в таких случаях. - А если ты вышел на соревнования - не смей людей. Борись. Или не выходи совсем! Толкать штангу с груди вверх -

смелость нужна, особая! - втолковывал мне Ян.- Встал - ты уже почти умер. Бывает, света не видишь, ничего не видишь! Предельный вес. А ты соберись - и толкай!

Вот и меня когда спрашивают - что делать, если штанга не поддается, - я обычно отвечаю: терпи казак! Как? Чувствуешь - нечем ее поднимать. Однако бросать не спеши. Встаешь из подседа, вдруг покачнулся - штанга должна падать по всем канонам. Не торопись бросать. Подставь себя под нее, поборись! Тут как будто ныряешь на дальность: кажется, все, не можешь больше, нет сил - а вода прозрачная, а цель видна, зачем же всплывать? Уперся, доплыл - вытерпел!

В штанге ведь тоже видна эта цель. У нас даже был когда-то термин «вытерпеть подрыв», теперь почему-то его не стало. Говорят, сила, сила... Всего важнее характер! Его надо воспитывать, и не только на помосте или футбольном поле. Везде.

Я никогда не боялся потерпеть под штангой, потому что приучен к таким вещам с детства. В сельской кузнице, помню, обжегся каленым железом - не вопил. А однажды был такой случай: стоял я, четырнадцатилетний парнишка, рядом с груженной телегой на песке - босиком, натурально. Зазевался, и вдруг быки тронулись. Обитый железом узкий обод медленно катился через мою ступню. Боль была умопомрачительная, однако я не заорал. Хотя, наверное, никто бы не осудил. Но не хотел позориться перед самим собой, что ли. Раз сознание еще есть - можно побороться и с болью.

Вот так и в спорте. Помню, в Вильнюсе на первом своем чемпионате СССР вставал со 190-килограммовой штангой на груди - был тогда средневесом. Как она меня гнула, как тянула к помосту, как хотелось ее бросить к чертовой матери... Но мозг мой ее, грубо говоря, не бросал - и руки тоже не отпустили. От головы все зависит, как и в любом деле. Все тело трещит, кровь гудит, а сознание не сдается - значит, ты не проиграл. Организм не выдаст, не бойся. Он, наверное, рассуждает так: раз уже у него такая голова упрямая - что ж нам, костям, ломаться? Вот он и включает резервы, те, о которых еще никто не знает: когда, например, старуха во время пожара рояль в одиночку стаскивает и т. д. Потому-то мы, спортсмены-чемпионы, живо интересуем медиков, физиологов, что умеем, выходит, черпать силы где-то в запредельных зонах.

А страх - как его преодолеть? Я не кокетничаю, если говорю, что у самого порой на затылке волосы шевелятся, когда над грифом наклоняешься. С рекордным весом какое кокетство? Страх ты не преодолел, он при тебе, и все твое тело и часть сознания орут против. Но ты идешь поперек этого страха, тебя подталкивают воля, упорство, упрямство наконец.

И подвига тут никакого нет. Я вообще не люблю такие высокие слова применять к спорту. Они не должны входить в привычку и ветшать, как платье. Если ты все-таки поднял тяжеленный снаряд - значит, был на это способен.

Но вот что хочу особо подчеркнуть; все эти сверх-усилия возможны только, если у атлета свежая голова, свежие нервы. Я уже говорил о том, что все свои старты почти досконально помню. А вот те, которые были неудачны, в сознании не остались. Это и понятно: по той или иной причине, я неважно себя чувствовал - вот и выступал как слепой, самого себя не видел. Как же тут можно выиграть?

К сожалению, дилетанты как раз этого не понимают или не хотят понимать: приседание с контрольным весом - это им доступно, это впечатляет. А нервы, голова? Это все - от лукавого: «пахать» больше надо, вот и будешь сильнее всех! И начинаются за месяц до соревнований контрольные старты, «прикидки», как мы их называем. Атлет показывает свою мощь стенам тренировочного зала, да двум-трем спортивным руководящим работникам. Он, здорово рвет и толкает штангу, все довольны. Но к соревнованиям парень придет уже не тот: да, он будет выкладываться до конца, но он просто уже меньше стоит. Он растратился, вернее, его растратили. Тут очень тонкое дело.

Сколько нервов стоили мне такие вот прикидки! Уже и опытный был, и старожил сборной страны. Однако, нет-нет, да и заведут перед соревнованиями старую пластинку.

- Сколько там собирается Давид поднять на чемпионате в рывке? 180, говоришь? А на тренировках он этот вес поднимал? Почему нет? Как же он собирается справляться с таким громадным весом на

соревнованиях? А на тренировках, выходит, будет отдыхать? Так дело не пойдет! Пусть хоть раз зафиксирует 180, потом мы посмотрим, как быть дальше.

А мне не нужно было поднимать на тренировках предельные веса. Это давно и многократно доказано. Соревнования действовали на меня как допинг, соперники прибавляли силу, зрители - уверенность. В итоге я прибавлял еще минимум десяток килограммов.

Такой же был и двукратный чемпион мира Виктор Соц из Донецка, он сменил меня в сборной в категории до 100 кг. Всю спортивную жизнь доказывал он тренерам, что не стоит ему тратить нервы на лишние «прикидки».

- Оставьте меня в покое, подниму сколько будет нужно на соревнованиях, - молил наставников этот надежный боец.

Но нет, они обязательно должны были выпустить пар из мощной машины. На душе сразу делалось спокойнее: гляди-ка, Виктор и впрямь силен как черт, а «пашет» на последних тренировках вроде как без огонька. А то, что мы умеем этот свой огонек поддержать без чужого сквозняка, хотим донести его до главного костра, понималось плохо. Не всегда так было, но все-таки чаще, чем можно терпеть. И не оттого ли замучили травмы Виктора? Он ушел из большого спорта, без сомнения, не раскрыв свой огромный потенциал. Удивительно, что об этом интереснейшем атлете так мало писали. Чего стоил, например, его толчковый швунг! Соц был,

пожалуй, единственным в мире большим атлетом, который толкал штангу без привычных ножиц, «швунговал», как мы говорим. Этим мягким, экономным движением Виктор поднимал рекордные веса!

Но тут опять же - рецепт не для всех. Некоторым штангистам просто необходимо сначала поднять вес на тренировке, прочувствовать его - иначе можно даже не надеяться, что на соревнованиях с ним справится. Таков, например, наш «мухач», экс-чемпион мира Юрик Саркисян: на чемпионатах он может поднимать только уже «пройденные» в тренировочном зале веса. Так что тренер сборной должен понимать индивидуальность каждого атлета, должен верить ему, верить его личному тренеру - иначе неизбежны выстрелы вхолостую либо вообще по своим.

Истину, что штангу поднимают не только силой, я усвоил раз и навсегда на своих первых международных соревнованиях. Чемпионат мира. США. 1970 год. Первый вообще выезд за границу - и сразу за океан! Я человек довольно впечатлительный. И вот представьте себе ситуацию, что крестьянский парень, отслуживший в армии, через полтора года довольно серьезных занятий спортом попадает в заокеанскую огромную страну. И там он должен отстаивать честь советского флага. Было отчего закружиться моей молодой головушке. Аэропорт имени Джона Кеннеди, пестрая толпа бульваров, фильмы о любви - из кинотеатра я выскочил с пылающими ушами... По ночам мне снились интриги, кошмары -

обстановка вокруг чемпионата складывалась как никогда напряженная, провокаций хватало. Короче говоря, я потерял контроль над собой. Отчасти был ослеплен, отчасти - оглушен. И как выступить, представлял себе весьма смутно.

От нашей команды были заявлены в среднем весе два участника - Геннадий Иванченко и я. Сильным и опытным соперником считался поляк Норберт Озимек. С первого и до последнего дня чемпионата шла острая командная борьба между нашей и польской сборными. Удачно выступив в более легких весовых категориях, лидерство захватила команда Польши. Мы все время находились в роли догоняющих. Вот почему для командной борьбы имело огромное значение каждое выступление, каждое очко. Об этом говорили нам перед соревнованиями спортивные руководители сборной. Но слова доходили до моего сознания как сквозь вату.

Наконец эти соревнования начались. Впервые в жизни мои ноги касаются международного помоста. И где? За тридевять земель. Далеко же занесло тебя, Давид... Что-то в этом роде думал я, вместо того чтобы по-деловому, сосредоточенно настроиться на борьбу со штангой и соперниками. Соревнования в жиме прошли как во сне. Я чувствовал, что координация движений нарушена, - возможно, сказывалась сгонка веса. Не помню даже, легко или тяжело, но я зафиксировал 152,5 килограмма. Основные соперники, Иванченко и Озимек, ушли вперед.

Начался рывок, и я немного успокоился. Как-никак, это мое любимое упражнение, чувствовал, что здесь могу бороться с лидерами по крайней мере на равных. В общем, так и получилось. И хотя золотую медаль в рывке завоевал Гена Иванченко, поднявший 150 килограммов, я отнес проигрыш свой к невезению. Дело в том, что когда я вставал со 150-килограммовой штангой над головой, то не заметил отставшую от помоста резинку, зацепился за нее ногой и уронил снаряд. Досадно. Я ведь был легче Гены, мог выиграть. А так занял второе место с результатом 147,5 килограмма.

А в толчке развернулись события, о которых потом много и с удовольствием писали журналисты. И зрителям тоже соревнования понравились. Еще бы, такой накал страстей!

А я? Я просто чувствовал, что ничего не могу поделать со штангой весом 182,5 килограмма. Этот вес, бывший для меня давно пройденным этапом, вдруг начал давить на грудь с тяжестью трехэтажного дома. И если в первой попытке я еще как-то боролся с ним и даже держал несколько мгновений вверху, мотаясь при этом по всему помосту, то вторая попытка вселила ужас в сердца наших тренеров. Я вообще не смог встать из подседа, грохнулся на помост рядом со штангой, какое-то время сидел там, мало что соображая.

Но бывают в жизни у человека счастливые минуты прозрения. И мне довелось испытать это на себе. Сидя в глубоком шезлонге, я ожидал третью попытку. Наклонившись, о чем-то возбужденно

говорил старший тренер сборной Алексей Сидорович Медведев. Наверное, он говорил о том, что, если я не подниму сейчас снаряд, наша команда ни за что не догонит польских спортсменов, и что я должен во что бы то ни стало собрать все свои силы и спасти толчок... Я расслабленно кивал головой, что, видно, мало обнадеживало Медведева. Наконец, то ли нечаянно, то ли нарочно, он, массируя мне мышцы, задел Герб СССР на моем красном трико. Я как обожженный вскочил с шезлонга. Окружающее вдруг обрело реальность. Как я мог так расслабиться, дать себе оглохнуть и ослепнуть, забыть, для чего летел сюда, за тридевять земель?! Ведь в этом пропахшем ментолом зрительном зале многие сейчас с удовольствием ждут, чтобы парень из России очередной раз грохнулся на помост вместе со штангой!

А товарищи, а тренеры? Они доверили тебе честь защищать престиж советского спорта, а ты ведь сам знаешь, сколько прекрасных бойцов остались дома, не вошли в команду, хотя, может быть, имели на это больше прав, чем ты...

Я почувствовал, как закипела кровь, почувствовал жажду борьбы. Да пусть лучше умру на помосте, чем не возьму этот вес!

Вот так, к третьей попытке, очнулся человек. Фотография напоминает мне об этих мгновениях: штанга лежит на груди, глаза прикрыты, зубы блестят... Да, не до красоты в ту пору было...

Ох и тяжело тянул штангу, а из подседа вставал еще тяжелее! Я встаю, и зал потихоньку поднимается. Не ожидали никак, что

встану. На грудь взвалил, постоял немного, шоковое состояние, чувствую, проходит. Ну, пора! Толкнул ее и держу. Долго не хотел бросать, чтобы судьи поняли, что вес взят. И сам чтобы понял, как надо соревноваться на чемпионате мира.

Налетели на меня тренеры, ребята, поздравляют, целуют. А зрители еще минут пятнадцать не садились, вызывали как актера. Ну зрители есть зрители. Им чем острее ситуация, тем лучше. К моему удивлению, и пресса и руководители нашей федерации расценили мое выступление как успешное. Я занял третье место с результатом 482,5 килограмма, проиграл «серебро» Озимеку лишь по собственному весу. Первым, понятно, был Гена Иванченко.

Потом в журналах и газетах писали, что Ригерт проявил в Колумбусе большое мужество и т. д. Какое там мужество - еле ноги, как говорится, унес от «баранки». Урок, правда, получил отменный. Понял, что на международный помост надо выходить именно с той мыслью, которая спасла меня в самый последний момент: да пусть лучше умру, но эту штангу подниму!

И прежде восхищался, и сейчас точно так же отношусь к людям, которые выходят на помост с девизом: либо грудь в крестах, либо голова в кустах! Ничто не заставит их разжать пальцы, если есть хоть малейший шанс покорить снаряд. Ну разве только травма. Так действовал на помосте неоднократный чемпион мира москвич Владимир Рыженков. Мощный боец, он умело взвинчивал себя перед стартом: головы не терял, но весь горел в азарте. Ему без

рекордов - скука смертная, дайте дополнительную попытку, не бойтесь, у него сил хватит.

Как сейчас помню чемпионат мира 1974 года на Филиппинах. Тогда Рыженков был одним из лидеров нашей сборной. Шла острейшая борьба с болгарскими штангистами, наш Киржинов схватил «баранку». От выступления Рыженкова зависело многое: средний вес - ключевой.

Володя в своей форме ничуть не сомневался. Он блестяще вырывает 165, затем 160 килограммов. Соперники давно позади. Наш атлет заказывает 164 килограмма - новый мировой рекорд!

У Рыженкова удивительная, ни на кого не похожая манера выступления. Он долго, тщательно настраивается в тренировочном зале, а потом крадется к штанге мягкими, неслышными шагами. Как барс! Медленно наклоняется над снарядом, затем следует мощное разгибание - и вот уже Володя держит снаряд над головой, и его громкий победный крик сливается с дружным криком болельщиков!

Почти все так было и на этот раз. Но в тот момент, когда Володя уже «вытащил» штангу и хотел вставать из подседа, локтевой сустав его вдруг затрещал так, что нам в зале было слышно, и Рыженков вместе со штангой тяжело повалился на помост.

Я прибежал из зала, когда Володю несли в кабинет врача. Кто-то на ходу поднес ему ватку с нашатырем. Владимир очнулся, взглянул на торчащий в сторону локоть и вновь закрыл глаза. Через

две-три минуты он пришел в себя и, отворачиваясь от своей руки, закричал подбегающим врачам:

- Сделайте же что-нибудь! Мне ведь еще толкать надо!

И снова потерял сознание.

...Когда оркестр играл Гимн СССР, верхняя ступенька пьедестала почета оставалась пустой. Володю, наверное, в это время подвозили к госпиталю. Вместо него золотую медаль за победу в рывке получал его тренер Владимир Пушкарев.

В нашей сборной всегда хватало людей, которых только травма, и больше ничто, могла выбить из седла. Имею в виду капитана сборной СССР Юрия Варданяна, олимпийского чемпиона Леонида Тараненко - человека глубокого, по-своему сложного, но беззаветно преданного штанге; искреннего, отчаянного парня Юрия Захаревича, чей талантище не поберегли в свое время, заставляли выступать и за юниоров и за взрослых - дело кончилось сложной операцией. Однако Юра вернулся в большой спорт, хотя немногие в это верили, и стал чемпионом мира.

Что там говорить: неустрашимые бойцы в сборной СССР по тяжелой атлетике всегда были, есть и, без сомнения, будут.

Глава 7. Медные трубы и чёртовы зубы

С журналистами я никогда не выяснял отношений, не надувался как индюк, если даже писали невпопад. Мало ли что бывает в работе, а особенно в спешке и суете больших турниров! Ну и мне грех обижаться на корреспондентов, вниманием они меня не обходили. В своих статьях и репортажах красок не жалели. Я даже удивлялся порой, откуда у людей берутся такие яркие слова и сравнения. Со временем, правда, стал более спокойно относиться к самым смелым образам и эпитетам.

«Он - лев с мышцами Геракла. И в то же время самый обычный человек. Только у Ригерта в отличие от всех нас, смертных, давно в кармане секрет борьбы с самыми внушительными громадами металла. И добиться этого ему удалось благодаря тоннам поднятых на тренировках снарядов и литрам пролитого пота». «Гадзетта делло спорт» (Италия).

«Лев с мышцами Геракла» - это впечатляет, правда? Тем более - рядом снимок: Д. Ригерт с медалью на груди, и у самого медальный профиль, мышцы - огромными буграми. Опытный фотограф снял меня снизу и добился-таки монументальности, ничего не скажешь! Василий Алексеев, пожалуй, испугался бы такой фигуры, не признай он мою физиономию.

«В тот вечер всех любителей тяжелой атлетики потряс один человек - Давид Ригерт. К его выступлению на помосте вполне применимы эпитеты, не очень распространенные в штанге -

«легкость», «элегантность», даже «изящество»... Его выступление было пронизано невиданной легкостью, даже когда он сражался с самыми тяжелыми штангами». «Экип» (Франция).

Узнается извечная тяга французов к легкости, элегантности и изяществу.

«А потом, сокрушив, покорив громадину штангу, он, широко расставляя ноги, идет вразвалочку шаркающей своей походкой за кулисы, и могучие его руки болтаются как плети, и казавшееся еще мгновение назад каменным, гранитным тело, не тело даже, а чудесное изваяние скульптора-природы, могучее, как говорится, до неприличия красивое его тело отдыхает, и каждая его клетка дышит легко и горячо, и если ты рядом с ним, то ощущаешь это дыхание. Дыхание силы, физического совершенства человека, этого удивительного творения природы и труда. Таким, увидев его впервые на помосте, запомнил я Ригерта навсегда».

Я тоже узнаю горячее дыхание и могучий темперамент журналиста Михаила Марина. Вот уж кто умел болеть за своих героев, словно за самых близких ему людей! И не оттого ли так рано ушел он из жизни, что наши промахи и поражения острой болью отзывались в его сердце? Однажды Марин сказал мне, что в Мюнхене, когда я «схватил баранку», с ним случился инфаркт. Разговор, правда, произошел в суете, на ходу, и я воспринял слова Михаила как привычное для пишущих людей художественное

преувеличение. Выходит, что я ошибся. Выходит, что журналисты гораздо внимательнее к нам, чем мы к ним.

Постепенно я все более спокойно стал относиться к самым ярким публикациям. Жизненный опыт подсказывал, что все это не слишком надежно, особенно в нашей непредсказуемой спортивной жизни: сегодня триумф и фанфары, завтра провал - и получи, что заработал. А может быть, уже немного привык даже к самым лестным словам? Во всяком случае, я мог порою потерять свежую газету со снимком, с очерком о Давиде Ригерте. Тут нечем хвастать, это неправильно, не профессионально, я, к сожалению, поздно это понял. Но так было.

Но ведь так было уже потом. А вначале? Я ведь упоминал, что карьера моя в большом спорте началась в бешеном темпе: через полтора года настоящих тренировок у Плюкфельдера - чемпионат мира в Америке, затем мировые рекорды - и почти двухгодичный (1971- 1972) триумфальный марш по тяжелоатлетическим помостам и у нас в стране, и за рубежом. Громкая слава просто свалилась на меня, и я с наслаждением подставлял голову под поток комплиментов. И устных - не хотелось никого прерывать, если даже меня хвалили в глаза. И тем более письменных.

Помню, первый раз написали обо мне в ростовской областной газете «Комсомолец». Очерк назывался «Давид - крестьянский сын». С портретом. Взял в руки газету, глянул - сердце зашло! А заголовок чудесный, правда? Он меня обрадовал больше, чем сама

статья. Памятью о деревне я очень дорожу, тут журналист попал в самую точку. Нередко, даже когда стал известным спортсменом, ловил себя на мысли: а своим ли делом ты занимаешься, Давид Ригерт? Сижу где-нибудь в роскошном холле на берегу Средиземного моря и думаю, а как я, собственно, попал сюда? И зачем? Я же крестьянин, крестьянский сын! Должен пахать землю, кормить скот, ходить вечером в сельский клуб - все это мне близко и дорого. Простая промокшая под дождем деревушка с тусклыми фонарями согревает мне душу гораздо сильнее, чем этот мягкий свет из огромной люстры. Никогда не рвался в большие города, а уж предложений, поверьте, всегда хватало.

Но как это в детской песенке поется: «Каждый должен делать то, что он делать мастер». Раз я заслуженный мастер спорта - значит должен побеждать на помосте. Это. не пустое дело, если в твою честь поднимают флаг Страны Советов и играют ее гимн в Америке или в Европе.

Но я немного отвлекся. Так вот, о взаимоотношениях с прессой. Я, по-моему, от природы человек общительный и таким, похоже, останусь. Мой номер в гостинице накануне соревнований на ключ не закрывается, сюда идут и друзья, и тренеры, и соперники (некоторым хотелось, как я понимаю, развеять «комплекс Ригерта», побыть со мной в обыденной обстановке, чтобы потом меньше волноваться при встрече на помосте). Мне никто не мешает - нужно, значит, заходи. И, скажем, на интервью склонить меня

несложно: устал, не время - все равно вряд ли откажусь, если чувствую, что человеку это необходимо. Неверно избегать представителей прессы. Мы любим штангу и обязаны позаботиться о том, чтобы в нее влюбилось как можно больше людей. Не грех лишний раз поработать на спорт, он этого стоит.

Так что со многими журналистами за долгие годы выступлений и тренировок у меня сложились довольно тесные отношения. Например, с телекомментатором Яном Спарре. Горько сознавать, что мы больше не услышим его темпераментный тенор. Ян Янович не скрывал своей горячей симпатии к штангистам, он и сам занимался когда-то этим видом спорта, да помешало тяжелое увечье. Сын прославленного в довоенные годы силача Яна Спарре, Ян-младший отличался беспредельным оптимизмом, нам легко с ним работалось. Он верил в советскую тяжелую атлетику, верил в ее людей и всем сердцем желал, чтобы их узнали и полюбили миллионы телезрителей. Ну а уж тонкости «железной игры» Ян знал досконально, его репортажи были грамотными и эмоциональными. К сожалению, второго Спарре на нашем телевидении что-то не находится.

В канун Олимпиады в Мюнхене вышел очерк, который несколько насторожил меня. Правда, на мгновение, не более. Показалось, что не ко времени он все-таки написан: как-никак, Олимпиада впереди, а не позади, зачем же такие щедрые авансы? Получилось вроде как хвалиться, идучи на рать. Но это я уже потом

осознал, а тогда воспринял публикацию как край легкого облачка на сияющем горизонте. Не более.

Да и что, спрашивается, мне было тревожиться? Пусть волнуются те, кого штанга не слушается. А мне она покорна. Скажем, идет в апреле чемпионат СССР в Таллине. Конечно, все показывают товар лицом, «рубка» на помосте такая, что только держись! Каждому ведь хочется попасть на Олимпиаду. А мне вроде и соперничать-то не с кем. Разве что со штангой. Но и она мне не в тягость, сила прет такая, что сам поражаюсь: 210 килограммов, новый мировой рекорд, толкаю, как метлу! Одному журналисту даже показалось, что я «готов поломать гриф».

Затем в мае - чемпионат Европы в Констанце. Я установил два мировых рекорда в рывке и в сумме троеборья. От ближайшего конкурента оторвался на тридцать килограммов!.. Словом, я не скупился и выдавал на каждом соревновании сколько мог. Всем это страшно нравилось, а самому мне, конечно, больше всех. После чемпионата в Констанце написали, что «Давид Ригерт возвышался над всеми полутяжеловесами, как скала». Я вполне верил в это. Я давно уже подозревал, что стал несокрушимой скалой. Олимпиада надвигалась, а я рассуждал так: что, разве в Мюнхене у меня появятся иные соперники? Или олимпийский помост короче стандартного? Я тренируюсь, сейчас силен, буду еще сильнее. Поводов для тревоги никаких нет. Мыслил просто: готовлюсь

выступать и бить рекорды. На серьезное испытание, на драку я, по-видимому, не настраивался.

Если бы кто-нибудь сказал заранее, что наша сборная штангистов проиграет командные соревнования на Олимпиаде в Мюнхене - такого человека подняли бы на смех. Это мы-то проиграем? Команда, в которой что ни атлет, то чемпион мира, рекордсмен: Киржинов, Каныгин, Павлов, Шарий, Колотов, Ригерт, Тальтс, Алексеев... У нас, если хотите знать, избыток классных атлетов, ведь даже такие титаны, как, например, Павел Первушин, не попали в сборную!

Но мы проиграли. Болгарская команда обошла нас по очкам. Это не расценивалось бы как сенсация в середине семидесятых годов и позже болгарская тяжелая атлетика стремительно набрала силу, и наш спор нашел на равных. Но тогда, в 1972 году, такой успех вряд ли мог даже присниться нашим друзьям. Тут уж мы им сами помогли, что скрывать. Не нарочно, разумеется, но все же.

Наша сборная получила на мюнхенском помосте четыре нулевые оценки. То есть четверо спортсменов не взяли начальный вес! Случай небывалый для такой классной команды, как наша. О причинах провала (а что подыскивать слова помягче, это самое верное) написано было немало. Расскажу, как это выглядело на мой взгляд.

Скажу сразу: мы все были прекрасно подготовлены. Физически. Большинство спортсменов могли успешно атаковать мировые

рекорды. Дело оставалось за тем, чтобы правильно подвести бойцов к главному сражению.

Не измотать их нервы, которые и так с каждым днем накручиваются, словно канаты на барабан. Олимпиада есть Олимпиада: вокруг нее всегда поднимается страшный ажиотаж. И по телевидению и в газетах только и мелькает это слово: Олимпиада! Лихорадит болельщиков - ну это ладно. Но лихорадить начинает спортивных руководителей и, наконец, тренеров. Вот это уже ни к черту не годится. В команде должна быть твердая рука, которая не даст судну раскачаться на волнах. К сожалению, такой руки в сборной страны образца 1972 года не нашлось.

Я уже рассказывал о том, какие прекрасные условия были созданы для подготовки команды штангистов перед Олимпийскими играми 1976 года в Монреале: на сборах, не было ни лишних спортсменов, ни тем более тренеров. И сразу не стало причин для нервозности: состав намечен - будьте добры, готовьтесь. Остальное от вас зависит.

Перед Мюнхеном все было как раз наоборот. Ну вот простой пример. На этой Олимпиаде «забаранили», как мы говорим, средневесы Борис Павлов и Валерий Шарий. Первый из них - чемпион мира, второй - рекордсмен. Сильные, понюхавшие пороху атлеты. Что же могло их выбить из седла? Ведь победитель, норвежец Лайф Йенсен, показал весьма скромный результат .507,5

килограмма. А наши мощные парни не смогли взять начальные веса в жиме, хотя поднимали они обычно такую штангу без натуги.

Причины надо искать гораздо раньше, за пару месяцев до открытия Олимпиады. Именно тогда рижский тренер Ефим Фрайфельд уговорил руководителей сборной провести тренировочный сбор главной команды страны в Риге. Не нужно было долго гадать, зачем это понадобилось Фрайфельду: он всеми силами желал втиснуть в сборную страны своего ученика, средневееса Геннадия Иванченко. Но ведь все знали, что Гена травмирован, и серьезно. И вообще его лучшие старты были уже позади. Вдобавок сборная располагает в среднем весе двумя стопроцентными претендентами на золотую медаль. Имеются в виду Павлов и Шарий, атлеты в соку, равных за границей им нет. Зачем же там третий, да еще больной?

Но... Смог-таки убедить Медведева Фрайфельд, что третий - не лишний. На Кубке Балтики, который был проведен в Риге после этих сборов, в среднем весе заставили выступать всех трех претендентов. Причем для Иванченко почему-то был создан «режим наибольшего благоприятствования». Его освободили от стартов в жиме и в рывке. И лишь в толчке Геннадий с великим трудом осилил 192,5 килограмма. Даже неспециалисту было понятно, что он ни к чему решительно не готов. А Шарий и Павлов выступили в свою силу, они - в форме. Кажется, все ясно. Но нет:

Иванченко все-таки включают в команду, и он едет на последний тренировочный сбор в Подольске.

Вот с «рижских событий» и пошла катавасия. Встрепенулись «ведомственные» тренеры: надо не теряться, пока, оказывается, открыты вакансии на поездку в Мюнхен! Нужно, пока не поздно, проталкивать своих ребят: армейцев, динамовцев и т. д. Спортсмены как-то затерялись на своей спортбазе под Подольском: у нас каждый день полно гостей, представительных мужчин с хорошо поставленными голосами. Они спорят, доказывая друг другу и старшему тренеру, что именно те спортсмены, которые проходят по их ведомству,- самые достойные кандидаты в олимпийцы. Причем такие идут баталии, что аргументы разносятся из окон по всему лесу! Вот это схватки - жарче, чем на помосте!

А опытный, повидавший немало на своем спортивном веку Алексей Сидорович никак не может определить оптимальный состав: всех ему, похоже, жалко, все нужны позарез. Но так не бывает. Надо же понимать, что ажиотаж этот уже впрямую коснулся нас, «поднимальщиков». А наше ли это дело - распределять места в команде? Нам надо рвать и толкать штангу, не отвлекаясь на глупые распри. Мы стараемся делать вид, что «не в курсе», что нас это не касается, но с каждым днем получается все хуже. Парни-то у нас отличные, и все равно: нет-нет, но уже начинает проявляться прямая неприязнь, особенно между спортсменами одной весовой категории.

Я исполнял в то время обязанности комсорга сборной. Ясно, распри эти шли у всех на глазах, хотя руководители сборной вроде бы соблюдали «конспирацию». Какая конспирация в деревне? Человек я возбудимый, несправедливость чувствую остро. Меня лично это вроде бы не касалось, однако душевного спокойствия - как не бывало. Обстановка стала новой, и эта новизна мне очень не понравилась.

А тут еще один сюрприз: в Мюнхен решено не брать моего тренера, Плюкфельдера. Отчего, почему? Неужели опыт такого всемирно известного специалиста окажется лишним там, на Олимпиаде? Нет мест в команде - что ж, Рудольф Владимирович мог бы поехать в Мюнхен в составе туристской группы, как это всегда делается. В любом качестве он мне необходим. Кстати, позже Яан Тальтс скажет на страницах журнала «Юность», что с Ригертом не случилось бы беды на Олимпиаде, если бы там присутствовал его тренер, Плюкфельдер. Однако места для него не нашлось. Как, впрочем, и для Павла Зубрилина, тренера Шария. И Валерий тоже крепко обиделся на такую несправедливость, как и я.

Ведь каких только тренеров не было в эти дни рядом с нами! А тех, кто позарез необходим ребятам, личных тренеров, знающих нас как себя - их отправили по домам. За ненадобностью. Они - узкие специалисты, а тут такая пошла стратегия, куда им.

Зато на Олимпиаду поехал тренер, который никого фактически из «сборников» не тренировал. Однако умел ловить рыбу в мутной

воде: он и выплыл-то во время давнего конфликта между Алексеевым и Плюкфельдером и любым способом силился держаться на поверхности. Мы все это прекрасно видели и знали, но почему ему так верит Медведев - это оставалось для всех загадкой.

А пока у нас на базе по два-три раза в день собираются тренерские советы. Атмосфера такова, что сам собою зреет взрыв. Ребята уже, чувствую, плохо контролируют себя. Но руководителям сборной некогда обращать внимание на такие мелочи. Слепому было видно, что уже перегорел Павлов. Он это говорил впрямую: «Я не смогу выступать на Олимпиаде, я задерган, отпустите домой!» Но ему отвечали: «Что значит - отпустите? Найдем нужным - сами выгоним!» Дело дошло до того, что Борис собрался и... уехал со сборов, кажется, в Минск. Три дня его разыскивали, вернули-таки. А нужно ли было? Он не готов бороться, таково было мнение всех нас - всех, кроме тренеров.

Полутяжеловес Василий Колотов, конечно, гораздо надежнее, чем Павлов. Я по себе знал, какой это стойкий атлет. Он и чемпионом мира становился, и мировые рекорды устанавливал, причем не далее как на Кубке Балтики, в Риге. Иное дело, что мои рекорды последнее время оказывались весомее. Но все равно Колотов оставался в прекрасной боевой форме, и вдобавок он очень серьезно готовился к Олимпиаде. Рассчитывал, что в «полутяже» выставят нас двоих - как, например, это было на чемпионате мира в

Лиме в 1971 году. Снимок у меня остался: стоим с Василием рядом на пьедестале почета, я на первой ступеньке, он на второй. Короче говоря, претензии Колотова на звание олимпийца были вполне обоснованы. Но предпочли задерганного Павлова.

Как начнется - так оно и пойдет. В Мюнхене легче ничуть не стало. Стартовали не блестяще: третье место Геннадия Четина, «серебро» Дито Шанидзе... Но вот наконец прорвался Мухарбий Киржинов: он побеждает в категории до 67,5 килограмма с тремя мировыми рекордами!

А вот в следующей категории - провал. И для меня, например, это было серьезным ударом. Я всегда искренне болел за полусредневеса Владимира Каныгина, который так здорово научился поднимать штангу в далеком Благовещенске. В элиту тяжелой атлетики Владимир ворвался стремительно, стал чемпионом мира. У него такая располагающая манера вести себя на помосте - зрители Каныгина всегда прекрасно принимают. Но вот тут, на мюнхенском помосте, Владимир оплошал. Хотя я лично считаю, что была допущена тренерская ошибка. За два дня до соревнований, уже в олимпийской деревне, решили лишний раз проверить Каныгина на прочность: предложили рвать вес, близкий к предельному - 135 килограммов.

Владимир вырвал эту штангу как пустую. На Олимпийских играх такая атмосфера, что спортсмен в любую минуту готов выступить, он в постоянном возбуждении. Но зачем же стрелять

раньше времени, зачем посылать человека на огромные веса, снижать его боевой потенциал?

На тренировке-то Владимир запросто расправился со штангой. А когда пришла пора официального старта, трижды подряд не взял 137,5 килограмма! И зачем ему так много сразу заказали? А сам спортсмен, конечно, не попросит сбавить, не унижится. И вот, пожалуйста, закономерный «ноль».

Но вот вступают в дело средневесы. Предчувствие у всех неважное. Смотреть их борьбу меня не пустили, и правильно сделали. Я уже видел, как их готовили к старту. Все эти дни один тренер только тем и занимался, что носился по олимпийской деревне, собирая слухи о соперниках. Он выступал в роли самозваного разведчика - надо же было как-то обозначить свое присутствие в сборной команде! Сведения, которые он приносил, буквально сшибали с ног:

- Страшно сильный норвежец Иенсен, страшно! - возбужденно шептал он Медведеву, и глаза его через очки казались огромными.- Ребята видели, как он «пожал» 180 килограммов, представляешь? Говорят, что с этого веса начнет выступать. Что будем делать, Алексей Сидорович?

До соревнований еще сутки. Слухи, как говорится, не проверены. Но вот собирается тренерский совет. С участием Павлова и Шария. Сначала нашим средневесам предлагают начинать с такого-то веса. Они соглашаются. Они уже на все согласны. Но тут же кто-то

решает, что этого мало, и этак мы с грозным норвежцем нипочем не справимся. Давайте-ка «подбросим» ребятам килограммов по пять. Ничего, поднимут! Ребята и тут не спорят: больше - значит больше. Но вот кто-то проявляет осторожность и предлагает все-таки скостить им по 2,5 килограмма - в самый раз де будет! Павлов вскакивает и хватается за голову.

- Скажите, как я должен выступать? - кричит он. У Шария на лбу вспухает вена, но он молчит.

Вот так они и соревновались, уже за сутки до вызова на помост. Остается полчаса до отъезда, а все еще идет обсуждение начальных весов!

В одном из холлов было оборудовано световое табло, на нем весьма оперативно «печатались» все протоколы олимпийских схваток. Я рассеянно просматривал результаты соревнований борцов, боксеров... Ну наконец-то, дошла очередь до тяжелой атлетики! Впиваюсь глазами в протокол жима. Перечитываю все фамилии раз, другой. Где же Павлов? Павлова нет. А Шарий? Шария тоже нет! Думаю, может, это ошибка, может, перепутали там что-либо... Нет, так и не зажглись на табло фамилии наших штангистов. Вывод только один: оба не справились с начальными весами.

Дело шло к ужину. Механически побрел в столовую. Надо же есть - завтра потребуется много энергии! Но кусок не лезет в горло. Пожевал чего-то, не чувствуя вкуса, выпил молока. Прихожу в

корпус. Средневесы вместе со мной жили. Они уже там. И наши руководители тоже.

Все сидят, молчат.

- Ну, что же вы? - спрашиваю... Они как будто не слышат. Чертыхнулся я, досадуя на все на свете, рукой махнул, выскочил вон. В горле будто комок...

Долго решали мы с тренерами, с какого веса начинать жим. Физически и технически я был подготовлен не хуже, чем в Риге. Но это же не Кубок Балтики, это Олимпиада! После трех «баранок» никто не хотел рисковать, и я тоже. Предложили начинать со 180. Я согласился, раз такое дело. Готовлюсь к первому подходу. Вокруг меня человек пять советчиков. Лучше бы, конечно, здесь был один Плюкфельдер. 180 килограммов ждут меня на помосте. Вес довольно скользкий. Одними руками его не выжмешь, а «вложиться» как следует трудно - для меня 180 все-таки маловато.

Первая попытка получилась неудачной. Все пятеро помощников тут же налетели со всех сторон и начали учить меня, как надо поднимать эту штангу. Бросился в зал, а то бы не дали сосредоточиться. Походил там, успокоился, продумал, в чем была ошибка. Чувствую, однако, что координация движений основательно нарушена.

Во втором подходе поднял штангу «как пустую»! В третьем без всякого напряжения выжал 187,5. Пошло дело! Вижу, спешит ко мне Алексей Сидорович Медведев- старший тренер, улыбается.

- Поздравляю,- говорит, - со званием олимпийского чемпиона!

Все ведь давно знают, что жим у меня самое больное место, и если уж я в нем сумел оторваться от ближайшего соперника на 12,5 килограмма, значит, все будет в порядке. Рывок и толчок - мои коронные упражнения, стало быть, беспокоиться уже не о чем.

Рано, слишком рано поздравил меня Алексей Сидорович со званием олимпийского чемпиона...

В рывке лучший из соперников одолел 155 килограммов. У меня же по предварительному плану было намечено начать это упражнение со 160. На разминке поставил 155, вырвал в полустойку, хотя швырнуло меня в сторону ощутимо. Была мысль подстраховаться, перезаявить на 152,5 или 155. Но, слышу, Медведев говорит:

- Ну что, начнем, как намечалось? Со 160?

Раз цифра названа, отступать неудобно. Да и зачем отступать? Не первый раз с этого веса стартую.

...Эти 160 килограммов - они что, веса не имеют, что ли? Я тяну штангу вверх и абсолютно не чувствую тяжести! Неужели у меня сейчас столько силы? Я делаю подсед и, спружинив ногами, тут же начинаю вставать. И в это время... в это время штанга вырывается из рук и глухо грохочет сзади на помосте. Я не верю, что «смазал» такую легкую попытку. Но ассистенты аккуратно выкатывают штангу вновь на середину помоста, и голос диктора тут же призывает меня подготовиться ко второй попытке.

«Ничего страшного,- думаю я, уходя за кулисы.- Такое уже бывало. Я имею в запасе еще два подхода. Вес-то пустячный. Я справлюсь». Возле меня опять собирается толпа. Все машут руками, ошибки подсказывают, каждый от души старается, но говорят, по-моему, противоположные вещи. Впрочем, я стараюсь вообще никого не слушать. Хуже такой ситуации не придумаешь. Атлет должен отдохнуть, сосредоточиться, за эти секунды его ничему научить уже невозможно, можно только сбить с толку. Скорее на помост!

И вновь повторилось то же самое. Как в дурном сне, штанга совершенно потеряла вес, я - координацию, и снаряд снова грохнулся позади.

Но я не верил, что не смогу его поднять. «Ну,- думаю,- перед вторым подходом просто не дали мне сосредоточиться. Но теперь-то я уже должен прочувствовать движение! Сейчас все будет в порядке». Тем более что на этот раз меня оставляют в покое.

В третий раз отправляюсь на помост, и кто-то уже в спицу громко говорит:

- Сильно тянешь! Тяни ее тише!

Никогда не прислушивался к таким подсказкам, но эта почему-то засела в мозгу. «Дай,- думаю,- начну потише». Осторожно так потянул снаряд, подсел, мелькнуло в сознании: «Есть!» Но штанга, не получив хорошего разгона, остановилась впереди, согнула мне руки и... упала на помост.

Смутно помню, что было потом. Говорили, что я подбежал к Сидоровичу, кричу:

- Я ее все равно вырву!

Он головой качает:

- Нет,- говорит,- Давид, это - все...

А я никак не могу поверить, что это действительно все. Николов, болгарский штангист, выиграл соревнования. Он показал результат, который был на 37 килограммов меньше моего мирового рекорда в сумме. Но ему вручили медаль чемпиона, а меня немецкие газеты назвали «самым большим неудачником Олимпиады»!

Вечером в гостинице подошел ко мне Василий Колотов.

- Эх, Давидка, Давидка! Выступал бы я сегодня, мы бы с тобой на пьедестале, как всегда, рядышком стояли...

Конечно, дружеское участие всегда дорого. Но я не хотел утешать себя разными объективными причинами. Да, они играли роль, и немалую. Но я уже знал более глубокую причину своего поражения.

Почти полтора года не встречал я соперника, который сумел бы оказать мне серьезное сопротивление. Как правило, большинство соревнований проходило так: последний участник в полутяжелом весе заканчивает выступление, затем я прошу добавить к его результату 5, а то и больше килограммов и делаю первый подход. Во втором подходе бью мировой рекорд, а до третьего зачастую дело даже не доходило. К этому все привыкли, и я в том числе.

Потерялось чувство опасности, чувство серьезной борьбы. Отчего мне было не начать этот злополучный рывок хотя бы со 150 килограммов, а потом, если так уж хочется, заказывать хоть 170? Не рекорд ведь важен - важна победа. Старая как мир олимпийская заповедь. Но в Мюнхене я ее позабыл.

Расплата за самоуспокоенность была страшной. Олимпийские неудачники в Мюнхене, как правило, не задерживались. Но мне руководство команды разрешило остаться до конца Игр, показывая этим, что не видят за мною особой вины. Мол, на парня предыдущие неудачи штангистов повлияли. Что ж, бывает... Но что я мог увидеть там, на Олимпиаде, когда весь мир казался мне в эти часы совершенно серым? Я хотел только одного - быть дома. На следующее утро мы с Василием Колотовым поехали в аэропорт. Билетов на московский самолет у нас не было. Но кое-как упростили летчиков - взяли нас в виде исключения. В Шереметьеве в зале аэропорта я немного задержался - стал на весы. Они показали 81 килограмм 500 граммов. Вместе с одеждой. А вчера на соревнованиях сколько было? 88 килограммов 650 граммов. Это за одну-то ночь.

Глава 8. Чего нам стоит поражение

Я, возможно, и не брался бы за главу с таким названием, если бы не прочел в одной из книжек известного штангиста и ученого Аркадия Воробьева о том, каким он увидел меня на Олимпиаде в Москве. Если помните, я рассказывал в начальной главе, как пришлось «гонять вес» и чем все это кончилось. Вот что пишет об этих событиях А. Воробьев:

«Сначала о Ригерте. Как известно, он давно уже победно освоил категорию до 100 килограммов, а на Олимпиаде вдруг «вспомнил молодость» - перешел в вес до 90 килограммов. Почему?

Думаю, причину этого неожиданного «финта» нужно искать в силе 20-летнего болгарского атлета Румена Александрова. Наш Геннадий Бессонов на чемпионате Европы вынужден был уступить натиску этого спортсмена. Ждали, что к Олимпиаде болгарин сильно прибавит. Как быть? Если даже чемпион мира терпит поражение, то кем тогда закрыть вес? Оглянулись. Посмотрели. Прикинули. И вспомнили о Ригерте. Этот может. Например, в 1978 году на чемпионате мира, выступая в весе до 100 килограммов, Давид набрал 390 килограммов, а на первенстве Европы в категории до 90 килограммов - аж 397,5. И оба раза стал чемпионом.

В общем, когда система объективного отбора отлажена недостаточно хорошо, в действие вступает тот самый тренерский и административный волюнтаризм, о котором мы уже говорили.

Теперь о самой сгонке. В любом случае дело это чрезвычайно рискованное, особенно тогда, когда «дистанция» между категориями 10 килограммов. Готовясь к старту, атлет в последние дни очень мало ест, а воду расходует так, словно он потерявшийся путник в Сахаре, а ближайший колодец неизвестно где. Добавьте к этому русскую или финскую баню, после жара которых вода и рай воспринимаются как одно и то же. А пить-то нельзя.

Не вдаваясь в дальнейшие подробности, скажу, что после сгонки атлет нередко становится почти больным. Его мучают жажда, бессонница, голос становится хриплым, появляется беспочвенная раздражительность. Спортсмен ощущает слабость и апатию. Поэтому в принципе большую сгонку веса мы отвергаем, решаясь на нее лишь в отдельных исключительных случаях.

Но раз уж дело до сгонки все-таки дошло, тренеры не должны вспоминать, как атлет выступал «бывалыча», не должны, отрекаясь от действительности, результаты, показанные в одном весе, автоматически проецировать на другой. Они должны отдавать себе отчет в том, что вместе с собственным весом атлет теряет силу, теряет бойцовские качества, уверенность в себе. Им в такой ситуации следует проявлять особую тактическую осторожность: медико-биологическими мероприятиями помогать спортсмену сохранить свои лучшие качества.

В первом подходе, когда Давид почти вырвал вес, его вдруг повело, перекосило, и, не в силах бороться, он выпустил снаряд из рук. И так с небольшими вариациями до трех раз.

Потом, когда я спросил у него, почему штанга не пошла, он сказал:

- Не мог как следует тянуть. У меня мышцы рвались на задней поверхности бедра.

Действительно, при сгонке веса заметно нарушается водно-солевой обмен, вязкость крови увеличивается, вследствие чего появляются мышечные судороги, в мускулах ощущается покалывание. Но эти явления давно известны. Мы давно научились с ними бороться. Так, скажем, даже простой прием одного грамма хлористого натрия в значительной мере предупреждает мышечные спазмы. Однако профилактических мероприятий, не знаю уж почему, проведено не было.

И все же Ригерт, вероятно, мог бы неплохо выступить, не добавься ко всему этому авантюрная тактика выступления. У Давида не было никаких оснований начинать так, как он начал - со 170 килограммов. Конечно, со стороны это выглядит весьма эффектно. Все заканчивают рывок, а фаворит только выходит на помост. Однако подобный эффект достигается лишь тогда, когда атлет поднимает вес.

В этой категории, как в доме Облонских, все смешалось. Александров, от которого ожидали мощного натиска, выступил

гораздо ниже уровня возлагавшихся на него надежд. А 170 килограммов, на которых споткнулся наш атлет, в конечном итоге подняли всего два атлета. Именно 170, не больше. В общем, не было никакого резона затевать эту бездарную «показуху». Нужно было хладнокровно играть в свою игру. Добавлю, что в этой весовой категории, единственной из всех, мировых и олимпийских рекордов установлено не было.

Кто определяет, с какого веса стартовать? Прежде всего спортсмен и его тренер. С них главный спрос. Именно с них, а не только с одного тренера.

В своей неудаче Ригерт во многом виноват сам. Понимаю: перевод в другой вес, указания тренера... Но ведь сам-то он не робот, а опытный спортсмен, который должен всегда иметь свое мнение, рассчитывать каждый подход до мелочей, болеть душой за свой результат.

Юрий Власов, наблюдавший крушение Ригерта, когда все было закончено, сказал мне:

- Я не завидую Давиду! Это сколько же нужно перенести! Я вот после Токио не мог отойти целый год. Проигрыш снился мне по ночам.

И я сначала подумал о том, что Ригерт переживает большое горе. Я ошибался. Давид был совершенно спокоен. Отнюдь не напоказ. Похоже, ему и в голову не приходило винить в поражении

некоего Ригерта. И это задело меня почти так же сильно, как и его досадный «ноль».

Честно сказать, я не очень ясно помню те минуты. Кажется, Воробьев ко мне подходил. Говорил вроде по-доброму о сгонке веса, о травмах. Пытался утешить.

Но мне в то время утешения не нужны были. Ничего мне не нужно было.

Да и днями позже... Приехал домой, посмотрел на себя в зеркало: черный, худой, на виске белая прядь откуда-то взялась. Чуть что не так мне скажут - нервная волна поднимается, какое-то бешенство. Стал со стороны за собой наблюдать - ну словно пес затравленный! Любая мелочь меня задевает. Понял, что это заболевание. Доктора определили сильное нервное истощение. Лег в больницу. Через три недели ничего, отошел.

Неудачу в Москве я пережил, пожалуй, тяжелее, чем в Мюнхене. Но быстрее. Мюнхен постоянно довлел надо Мною, там я был должник. А здесь, в Москве, сделал все, что мог. И не моя вина, что так получилось, повторю это вновь.

Да, Мюнхен висел надо мною долго. Помню, с каким жутким ощущением подъезжал к дому - после таких поражений мне возвращаться еще не приходилось. И хотя ко мне относились с пониманием, старались никак не напоминать о срыве - все равно. Мне казалось, что все надо мною исподволь посмеиваются. Я стал

очень мнителен и раним: кто-то не так поздоровался - уже трагедия. Ага, Давид Ригерт, тебя в упор замечать не хотят!

Еще в Шереметьеве объявил Плюкфельдеру, что спорт оставляю навсегда. Представляю, что он пережил за все эти дни. А тут еще такое заявление. Но Рудольф Владимирович, зная мой импульсивный характер, был, по-моему, готов к такому повороту. Он не стал спорить - к чему, если человек вне себя? Сказал только, что он тоже в свое время хотел бросить штангу, когда ехал на Олимпиаду в Рим за верной золотой медалью (все газеты ему пророчили первое место, знакомая история!), а вернулся с тяжелой травмой спины. А потом успокоился и передумал; ведь до следующей Олимпиады всего четыре года! Но ведь мне, говорил Плюкфельдер, в ту пору было 32 года. А в твоём возрасте многие только начинают поднимать штангу.

Нет, не исцелили меня эти слова. Но все-таки я принял их к сведению.

После Мюнхена я почувствовал, что изменился характер. В нем уже не стало легкости. Прежде любил поговорить; бывало, после крупных соревнований ночь напролет обсуждаем их с друзьями, строим всякие планы. Теперь могу обойтись двумя-тремя словами в день. Даже почерк, и тот переменялся. Заметил это, когда в сберкассе не признали мою подпись: не ваша, говорят. И все! Три раза пришлось выводить свою фамилию, с трудом убедил, что это все же я расписывался, только чуть раньше. Прежде буквы были

закругленные, теперь стали какие-то угловатые. Не железные мы. Это штанга железная.

Помню, в дни триумфа в олимпийском Монреале попался мне номер «Советского спорта» со статьей, где говорилось о тех спортсменах, которые здесь, на Олимпиаде, взяли реванш за свои предыдущие неудачи. Обо мне тоже упоминалось. Статья задела, тронула сердце, и я решил ее внимательнее прочесть дома, здесь все равно не дадут: поздравления, приемы, интервью, снова поздравления, опять интервью - дело известное. Да и не хотелось особенно ни над чем задумываться, честно говоря, и так до Монреаля передумал немало - неужели не заработал небольшой отдых? Фанфары, правда, не так будоражат кровь, как в дни былые. И не надо, и хорошо. Я же сказал, хочу отдохнуть.

Но потом, дома, не раз перечитывал корреспонденцию под названием «Для смелых сердцем», удивляясь: как они сумели, два журналиста, Александр Кикнадзе и Михаил Супонев, написать в олимпийской сумасшедшей суете такую глубокую вещь? Я уважаю людей, которые умеют здорово работать. Итак, некоторые выдержки из газеты.

«Вот Валерий Шарий. Этаким не улыба. Не мюнхенская ли Олимпиада отучила его улыбаться? Что было в Мюнхене! Забыть бы об этом на веки-вечные, вычеркнуть из жизни и из памяти. Тогда в сердцах он дал себе слово не прикасаться к этому проклятому шершавому грифу, от которого одни ссадины на

ладонях и в душе. И один из нас, много лет знающий Шария, надолго запомнил беседу с ним вскоре после Мюнхена: «У меня просто не найдется сил испытать все это заново».

Но есть великий двигатель на этом свете. Имя ему - незамутненное спортивное честолюбие. О нем написано много, но никто, кажется, не сказал лучше, чем Юрий Власов в книге «Себя преодолеть». Тот самый Власов, который окончательно сформировался как личность не после ослепительной победы 10 сентября 1960 года в Риме, а после оглушительного поражения на следующей, Токийской Олимпиаде. Поражения, которое дало ему такой комплекс впечатлений, разочарований, переживаний и мыслей, которые способны были помочь создать те правдивые книги, что вышли из-под его пера.

Итак, Шарий после Мюнхена. Все было против него. Восходила новая звезда - Владимир Рыженков. Казалось, его рекордам жить долгие, долгие годы. Шарию же предоставлялись две одинаково сомнительные возможности: уйти или превратиться в робкого спутника новой звезды. Он выбрал третий путь - самоутверждения. Единственный путь, который способен был привести его в Монреаль. Мы говорим о монреальском триумфе Шария не для того, чтобы сентиментально утешить неудачника. Люди, пробившиеся на Олимпиаду, знают меру вещей, знают, что к чему в этом спортивном мире. Сегодня мы можем по-новому посмотреть на то поражение Шария. Были ли в нем ростки грядущей победы?

Да, и в этом не может быть никаких сомнений. Сквозь дырку «баранки», заработанной, на помосте, многое виделось по-иному. Он узнал не только истинную цену некоторым из тех, кого считал своими товарищами и тренерами тоже. Он понял истинную цену настоящим друзьям и своему тренеру Павлу Зубрилину, который больше него верил в ученика. И помнил слова старого друга, экс-чемпиона Европы по штанге в тяжелом весе Евгения Новикова, рано ушедшего из жизни: «Ты еще не знаешь Себя».

То поражение научило осмотрительности, великому искусству соизмерять свои силы с возможностями соперников и дало главное - упорство, которого хватило бы на троих. И весь мир увидел теперь счастливую улыбку человека, который, казалось, отучился улыбаться. На скольких миллионах телеэкранов размножилась она разом по всем континентам!

А Давид Ригерт? Казалось, грохотом своих рекордных штанг он хотел заглушить в памяти людей воспоминания о его мюнхенском фиаско. Несколько дней назад, накануне выхода на помост, он сказал своему близкому товарищу:

- Не беспокойся. То, что было, не повторится.

...Но Олимпиада перестала бы быть Олимпиадой, если бы приносила одни только радости. Ее свойство в том, что она одаривает целым спектром эмоций.

Источник спортивного прогресса - победа и рекорды. Но бывают ли они без поражений, проигрышей и потерь? Приступая к этой

статье, мы меньше всего думали об унижающем всепрощенчестве. Есть поражение, заслуживающее по-спортивному сурового обсуждения и осуждения тоже. Но есть поражения и иные, несущие в себе ростки грядущих побед. Все дело в том, чтобы из каждой неудачи всегда делались правильные выводы и извлекались уроки.

Есть в Мехико, в антропологическом музее, картина «Ацтеки играют в мяч». По преданию, проигравшие кончали счеты с жизнью и превращались в богов.

Запомните это: в богов превращались не победители, превращались побежденные, постигшие мудрость земного бытия».

Иной раз прочтешь статью, в которой вроде и твоя любимая штанга грохочет так, что перепонки лопаются, и сравнения там смелые, на грани риска, и слов хвалебных в твой адрес достаточно. Прочтешь, и тут же забудешь.

А такую заметку, выскочившую вроде бы с пыла, с жара олимпийского огня - ее не забудешь. Но только я подозреваю, что Кикнадзе и Супонев не один день ее писали, а может быть, не один год. Потому-то они и заставляют даже нас, людей, привыкших к барабанному бою, призадуматься. И не только о штанге. И не только о спорте. А стало быть, это - хорошая журналистика.

Если жизнь поворачивается к тебе другой стороной, пусть теневой, это ведь все равно познание жизни, верно? А оно не может быть лишним для думающего человека. Не спеши проклинать судьбу. Поживи немного в новом качестве, присмотришь. Столько

откроется интересного! Вот люди, которые вчера бросались тебе на шею и не знали, как набиться в гости. Сегодня они холодно кивают и обходят твой дом стороной - теперь у тебя не то чтобы дурная, но какая-то сомнительная, по их мнению, репутация. Вот друзья, которых удивительно немного в такие дни. Однако они удивительно прежние, и ты отдыхаешь с ними душой.

В эти дни ты едва ли не с отвращением перелистываешь статьи и журналы, где пишут о каком-то несравненном силаче с канатами вместо нервов. И понимаешь, что всю эту «беллетристику» впредь не надо слишком принимать всерьез. К сердцу, во всяком случае, не подпускать.

...Никогда не рычу на посторонних в зале, наоборот, мне веселее, когда есть свежий человек: пусть посмотрит, какая это замечательная вещь - тяжелая атлетика! Тренируюсь всегда с настроением. Но раз на раз не приходится. Как-то на тренировке почувствовал себя не в своей тарелке. Голова разболелась невыносимо! Плохо залечил недавнюю простуду, что ли... Короче, дело у меня идет со скрипом.

- Так брось штангу, не мучайся! - воскликнул мой знакомый, узнав, в чем причина.- Какая же польза от такой тренировки?

Брось... Это легче всего! Но я знаю, как оно бывает: один раз бросишь, потому что болит голова, второй - плечо, третий - колено. У нас в мире спорта есть люди, у которых постоянно что-нибудь болит. И об этом все знают, кому надо и не надо.

А помните, как наставлял запорожцев перед походом старый кошевой атаман в «Тарасе Бульбе»? «Если цапнет пуля или царапнет саблей по голове или по чему-нибудь иному, не давайте большого уважения такому делу. Размешайте заряд пороху в чарке сивухи, духом выпейте, и все пройдет, не будет и лихорадки; а на рану, если она не слишком велика, приложите просто земли, замесивши ее прежде слюною на ладони, то и присохнет рана».

Я к тому, что «большого уважения» нашим травмам и болячкам давать не надо: они, это любому спортсмену известно, всегда при нас, не одна, так другая. Человек не рассчитан, чтобы по двести килограммов держать на вытянутых руках. Это не для каждого. Ну а кто находит в этом удовольствие и даже жить без этого не может, пусть уж тогда не ноет. Вот сейчас отдохну маленько, подойду да как рвану эту упорную железяку! Клин клином - вот это мужской разговор!

Вспоминаю, как долго не мог я заходить в зал тяжелой атлетики. Грохот штанги раздражал, разговоры о ней казались глупыми и бессмысленными. А цифру 160 если услышу, со мною чуть плохо не делается. Тренироваться? А зачем? Я же сказал Плюкфельдеру, что со штангой покончено. Так продолжалось и месяц, и второй. Жизнь проходила в серых тонах, вкуса к ней не ощущалось. На шахте «Южная», где я в то время работал электрослесарем, ребята разговаривали со мной о чем угодно, кроме спорта. Я лишний раз

убедился, что у простых рабочих душевного такта больше, чем у иных профессиональных спортивных руководителей.

Потом вроде начал отходить. Рискнул возобновить понемногу тренировки. Прихожу в зал, ребята «железо ворочают», шутки у них, как всегда. Ближе мне это все и дорого, но чувствую - за штангу браться не хочется. Не тянет, и все. А с таким настроением лучше дела не начинать. Так продолжалось вплоть до декабря 1972 года, когда в Шахтах начался республиканский тренировочный сбор перед Кубком СССР. Ребята съехались со всей России, знакомых много, друзей. Весело так в зале стало, и даже меня захватила предстартовая атмосфера. Провожу вместе с ними одну тренировку, вторую, третью - все вроде идет нормально. Решил готовиться к соревнованиям. Вес, правда, маленький у меня - 80 килограммов нет. Типичный средневес. Но, может, это и к лучшему?

Надоело мне в последнее время в полутяжелом весе самому с собой соревноваться. Интерес стал пропадать. Чем все это кончилось - известно. А у средневесов сейчас в отличной форме Володя Рыженков, силен рекордсмен мира Валерий Шарий, есть и другие прекрасные штангисты. Схватиться с ними, прочувствовать борьбу - вот что мне сейчас по-настоящему необходимо! Доказать всем, и в первую очередь самому себе, что жив еще штангист Давид Ригерт!

С такими мыслями ехал я в Сочи на последние соревнования памятного, даже слишком для меня памятного 1972 года. И чем ближе подходил поезд к этому южному городу, тем полнее отдавался я знакомому, волнующему кровь предстартовому чувству.

Специальный корреспондент «Советского спорта» написал в эти дни в своем первом репортаже из Сочи, что после Олимпиады в Мюнхене Ригерт похудел, побледнел, и взгляд его, обычно дерзкий и веселый, стал каким-то примиренческим. Действительно, пальто болталось на мне как на вешалке, но насчет примиренческого взгляда - я бы не сказал. Это, наверное, показалось. Ничего я так не хотел, как драки.

Но чтобы ко мне меньше приглядывались и строили всякие умозаключения, старался из гостиницы выходить пореже. Со своими больше сидел, с ростовчанами.

Удивлялись все моему собственному весу: 78,5 килограмма! Согнать еще 3,5 килограмма - можно выступать в полусреднем весе! Ребята только головой крутили, дивясь, как это полутяжеловес может стать в столь короткий срок полусредневесом.

К сожалению, я хорошо знал, как это бывает. Но за недельку в Сочи заметно поправился и к дню старта почувствовал себя готовым к борьбе.

Об этих очень важных для меня соревнованиях в моем дневнике написано немало. Если хотите, приведу часть записей.

«...24 декабря, воскресенье. Вес с утра 81,7. Хороший завтрак: два сырых яйца, два бифштекса без гарнира, 200 г сметаны, одна чашка кофе, 150 г боржоми.

Взвешивание с 9 часов утра. Вес 81,950. К. парад у участников почувствовал прилив энергии, тепло. В общем, нормальное, даже хорошее соревновательное состояние. Если вчера чувствовал легкую усталость, неустроенность, то сейчас, этого как не бывало. Есть желание драться. Рудик молчит, значит, уверен во мне или делает вид, что уверен.

(Не удивляйтесь, что я так назвал своего тренера, Рудольфа Владимировича. Это - для себя. Мы ведь давно уже сроднились...)

...Сегодня - первые в Союзе крупные соревнования по программе двоеборья. Жима больше не будет.

...Осталось десять подходов. Начинаю разминку: жим из-за головы 50 кг, 2 подхода по 5 раз. Рывок в стойку: 90 кг - 3 подхода, 110 - 2 подхода, 130 - 2 подхода. Рывок в сед: 130-1 подход, 135-1 подход, 145-1 подход.

Мышечное чувство хорошее. Решаем начать со 155 кг вместо первоначальных 150.

1-й подход. Копия первого подхода в Мюнхене! Легко вырываю штангу, а при вставании роняю за голову. Доработки ногами нет -

вот в чем ошибка! Это подсказывает Плюкфельдер, я теперь тоже чувствую.

2-й подход. Старался исправить эту ошибку и сделал еще более грубую. При подходе к штанге кто-то сзади крикнул: «Спиной тащи, спиной!» Знаю, что это неправильно. В какой-то момент чувствую раздражение - и все-таки начинаю рывок. И конечно, «мимо», ничего похожего! Надо было выпрямиться и продумать все сначала, только после этого рвать. Потерял подход!

К третьему подходу настраиваемся с тренером дельно, без напоминания об ошибках. Говорим только о том, что надо делать. И подход получается отлично!»

Между прочим, вести дневник мне посоветовал Плюкфельдер еще в начале нашего знакомства. Многие молодые атлеты пренебрегают этим - и зря. Память наша может упустить многое из того, что сейчас кажется незабываемым. Дневник же - прекрасная форма самоконтроля, он учит анализировать свои достижения, видеть себя со стороны. Ссылки на занятость - несерьезны. Были бы желание и привычка, а время, чтобы вести дневник, всегда найдется.

Эти записи, например, делал в перерыве между подходами к штанге, примостившись со своей толстой тетрадью в уголке тренировочного зала. И вот сейчас, листая дневник, живо ощущаю атмосферу переполненного сочинского цирка, как будто Кубок СССР проводится в нем только вчера...

Ранее я уже упоминал, что именно на этих соревнованиях впервые стал рекордсменом мира москвич, мой хороший друг, Владимир Рыженков. Володя поднял в рывке 159,5 килограмма! С помоста он летел в объятия тренера как птица. Я тут же заказал 160. Я заказал бы этот вес независимо от того, поднял Рыженков 159,5 или нет. 160 - вот цифра, которая меня по-настоящему интересовала в этот день. Я должен был рассчитаться с нею за Мюнхен. Там я не смог одолеть ее, выступая в полутяжелом весе. Здесь я справлюсь, выступая в среднем!

Ну и настрой у меня был на этот раз! Бросало в жар и холод, на месте секунду не мог стоять. Чувствую, под шерстяным одеялом по телу дрожь пробегает. Еще когда шел к помосту, помнил о мюнхенской «баранке». А взялся за гриф - забыл обо всем на свете.

И вырвал я эту штангу. Точно, легко. В хорошем стиле. В дневнике записал: «С сегодняшнего дня вес 160 кг ничем не отличается для меня от любого другого...»

В толчке Володя Рыженков отстал, так что основная борьба за первенство развернулась у нас с Валерием Шарием. Он тоже горел желанием реабилитироваться. Говорили, что Шарий готов к мировым рекордам.

Во втором подходе толкнул я 192,5 килограмма (очень тяжело вставал) и жду, что сделает Шарий в своей последней попытке. А он заказывает сразу 197,5! Решил идти ва-банк. Как всегда, нам ним хлопочут тренеры и друзья: один растирает ноги, другой - плечи,

третий протягивает к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом. Вот он буквально врывается на помост, установленный на арене цирка, и через мгновения отчаянной борьбы со снарядом зрители бурно приветствуют его успех!

Шарий снимает с себя ремень, в восторге бьет им об пол и, обернувшись, кричит мне и Рыженкову:

- Ну что, друзья? Выиграли у меня? А?! И, довольный, убегает.

Но тут уж я совершенно позабыл, что еще совсем недавно штанга была мне противной. Я упивался атмосферой борьбы и азарта. И без того весь горел, а тут еще Валерка подбавил масла в огонь. Что же, надо ему достойно ответить, 200 килограммов - это будет, я думаю, хороший ответ. В среднем весе два центнера еще никто не поднимал. Мировой рекорд - на 2 килограмма меньше. Вес-то в самом деле нешуточный. «Только,- думаю,- ноги бы выдержали, только бы из подседа мне подняться. А там штанга никуда не денется!»

На ноги свои я в последнее время старался не глядеть, чтобы не расстраиваться. Однако даже эти «спички» на сей раз меня не подвели. Долго, со скрипом зубов вставал я, даже, кажется, что-то крикнул против обыкновения. Как правило, я стараюсь не шуметь на помосте, но тут не до эстетики было - я 200 килограммов вверх таскал! Встал наконец. Вот именно про такое состояние говорил когда-то Ян Тальте, что ты «почти умер», Сознание замутнено, гриф схватил меня за горло, нарушил циркуляцию крови, и я слегка

раскачиваю штангу на ключицах, чтобы кровь прилила к голове. Сразу стало светлее, момент терять нельзя, и я тут же «стреляю» штангу на вытянутые руки, и уверенность в том, что она теперь действительно «никуда не денется», заполняет мне сердце.

Вот что значит выступать на эмоциональном подъеме! Я ведь последнее время абсолютно не работал над толчком, и техника была ниже средней, а сила - откуда уж там сила?! Но было желание вернуться в спорт, в большой спорт, которому отдал лучшую часть своей жизни. Это оказалось важнее силы.

Как выяснилось через несколько минут, штанга весила даже не 200, а 201 килограмм. Сумма двоеборья, которую я набрал (355 килограммов), также рекордная.

Даже не представлял себе, сколько людей болело за меня в тот вечер! Они сбежались за кулисы - и друзья и зрители, которых я абсолютно не знал, - и, если бы не Плюкфельдер, наверное, в считанные минуты совершенно затискали бы меня в объятиях. Конечно, все прекрасно понимали, что не в рекордах дело - их на моем счету к этому времени было уже больше двух десятков. Они видели, что человек вновь боролся, страдал и победил. Не Шария, не Рыженкова - победил себя, «самого большого неудачника Олимпиады».

Я почувствовал огромное желание работать. Куда девались сомнения, вялость, апатия! На следующий день мы с ребятами отправились смотреть состязания полутяжеловесов. От гостиницы

«Камелия» до цирка шли пешком, подставляя головы неяркому, но все равно ласковому солнцу. Легко дышалось, ноги пружинили, и каждый шаг наполнял меня энергией и бодростью.

Не в зрительный зал направился я, а прямо за кулисы, туда, где уже слышался грохот штанги. Давно ли я за версту не мог его слышать?.. Прогулявшись вдоль разминочных помостов, перекинувшись словами с сосредоточенными друзьями-полутяжеловесами, я вдруг почувствовал неудержимое желание... выйти на помост. Ну, раз уж нельзя два дня подряд соревноваться, то хотя бы потренироваться я могу! И, раздевшись по пояс, я тут же провел полнокровную, насыщенную тренировку. А когда закончил ее, с огромным облегчением ощутил, что наконец-то все стало на свои места.

Какая все-таки отличная база была во мне заложена в олимпийском году! Ведь, по сути, благодаря ей прошел для меня успешно весь следующий, 1973 год, который журналисты окрестили «годом без поражений». Действительно, мне удалось выиграть буквально все соревнования, в которых выступал.

Вновь штанга стала мне послушной, крепко упирались в помост ноги, и рекорды падали один за другим: в Ташкенте на Кубке дружбы - три, в Шахтах - три, на первенстве Европы в Мадриде - два... Первенство мира в Гаване обошлось, правда, без рекордов, но тем не менее удалось завоевать все золотые медали: в рывке, толчке и в сумме двоеборья.

Глава 9. У кого ладони "держат"

Есть у штангистов такое выражение: «держат» ладони. То есть кожа на них не рвется, когда жесткая насечка стального грифа в нее впивается, как рашпиль. Это очень неприятно - сорвать мозоль, а на соревнованиях вдобавок и небезопасно. Можно от боли и неожиданности «спалить» важную попытку. Да и настроение вряд ли поднимется, если у тебя на ладони - свежая ссадина. Короче говоря, такой вроде бы пустяк портит нам жизнь, и немногие избегают этой неприятности. Не буду хвастать чем-то другим, но этим могу: я таких травм не знаю. Что-что, а ладони у меня «держат». Почему им не держать, если с детских лет в этих ладонях по многу тысяч раз прокручивал рукоятки вил, граблей, лопат и прочего нехитрого сельского инструмента?

У меня вообще с детства заложена неплохая база, чтобы держать удары судьбы. Рос все-таки не в оранжерее, а, пожалуй, ближе к проселочной дороге. Чего-чего, а простора у нас хватало: налево - степь, направо - степь. Казахстан! Дома нас, пацанов, никто особенно удерживать не собирался: когда в семье семеро детей, а изба не слишком велика, свежий воздух для них, бесспорно, всего полезнее. Как с нами нянчились, я понял, когда сам стал вроде няньки. Родители наказывают: смотри за младшим братишкой! У товарища, моего одноклассника, такое же задание. Лето, жара. Мы тащим через село коляски на деревянных кружочках, прожженных в середине - колесах. Тащим, понятно, к пустырю и здесь сдвигаем

вместе: вы, ребята, пока поговорите, а у нас свои дела. Ну и пошла игра в бабки. Разве тут до детей? Их в тень порой забываешь передвинуть. Молоко в бутылочках прокисло, братишки наши с ног до головы мокрые - а мы играем...

Скучновато, конечно, было в нашем селе Нагорном, что в Кокчетавской области. Школа маленькая. Первый, третий и пятый классы учатся вместе.

По части развлечений и совсем туго дело. Развлекались сами, как умели. В войну играли: штаб у нас был и все прочее. Соседняя улица - вечный противник. В пятом классе у меня было приличное звание - полковник. Ясно, что на своей улице я командовал войсками. Погоны у меня бумажные, на боку сабля из обруча, я ее сам отбивал в кузне молотком, чтобы упругая была. Соответственно и другие экипированы.

Случались и битвы, хотя, конечно, не часто. Выручали книги. Их не в избытке было, но все же. Читать я научился еще до школы, со старшими сестрами вместе проходил эту науку. Все, что было в сельской и школьной библиотеке, прочел, кажется, к пятому классу, в том числе и брошюры и журналы. Выбирать не приходилось. Карту мира знал чуть не наизусть - вот уж не гадал, что когда-либо я его вдоль и поперек изъезжу. И вот однажды попалась мне книжонка про закаливание организма. Закаливание мне было абсолютно необходимо. Ну, мало ли на что! Вот мы позавчера,

допустим, в мартовский день, подходим с другом Витькой к нашей речке. А она полноводная, посмотреть приятно.

- Ну что? - говорю. - Искупаемся, пока воды много? А то летом пересохнет - неинтересно.

Разделись мы на свежем ветерке, бултыхнулись, вылетели скрюченные, оделись, дальше пошли. Как же без закаливания?

Так вот, прочел я про пользу разных процедур и принял меры. Водой обливался, летом тени не искал, а зимой приловчился бегать вокруг дома в трусиках и в валенках. Влетаю в избу и тут же получаю массаж - веником от мамы. Она очень боялась, чтобы я «кости не простудил», как это случилось в раннем детстве: почти полгода однажды не ходил. Потом забылось, стал даже быстро бегать. Но если бы Елизавета Рудольфовна знала, какими процедурами занимается ее сын в школе... На большой перемене я нередко затевал с кем-либо спор, что босиком пробегу вокруг здания по глубокому снегу. Предмет спора - бутерброды. Я их не имел привычки брать из дому, да они, честно сказать, не всегда и были. Но благодаря собственной системе закаливания организма без завтрака в школе не оставался. Глупый был, системы никакой не придерживался, но крестьянская здоровая натура выручала.

С 11 лет я уже зарабатывал деньги, вносил скромную долю в бюджет семьи. Например, вдвоем со старшим братом отвозили подводами пшеницу от комбайна: он - на лошади, я - на быках. Ну а через пару лет на сенокосе с меня спрос уже был ничуть не меньше,

чем со взрослых. Но всего больше любил технику, тут отцовская школа, он ведь тракторист. Бывало, зовут Адама Владимировича - мол, что-то в моторе барахлит. Отец заведет трактор, послушает - и почти без ошибок определяет, где дефект.

Ну и меня приучал к трактору. Хотя я сам за отцом готов был куда угодно следовать как собачонка: в мастерскую, в поле. Ночь без сна - не беда, на любые муки соглашался, только бы вместе. В четвертом классе уже трактор водил свободно. На весенней пахоте народу, как всегда, не хватало, отцу приходилось работать и днем и ночью. Устанет, конечно,- ну и выпрошу у него рычаги. Начинаю пахать, а отец рядом сидит, отдыхает. Видит, что у меня вроде нормально получается: огрехов нет. Дело совсем не простое, ведь правая гусеница должна идти по вспаханной борозде; одновременно и в пахоту нельзя залезать. Утром агроном загонку проверяет - вспашка нормальная. Делает вид, будто не знает, что мальчишка пахал.

Ну а в 14 лет мне уже вполне доверяли рычаги трактора во время уборочной страды.

Даже считался большим специалистом по настройке зубчатых втулок, звали и взрослые и ребята. Работа шла всерьез, весь световой день: в половине четвертого утра подъем, в 11 вечера темнеет, отбой. Днем, правда, в самое пекло, спали два-три часа. Вот в это время я уже зарабатывал чуть ли не больше всех в семье, чем очень гордился. На вилах работал, ручная подборка валков -

нелегкое дело. Но, впрочем, чистить конюшни или рубить зимой в яме силос ничуть не легче, а я справлялся. Вот они у меня и «держат» до сих пор, ладони-то.

Так что над развитием выносливости мне как спортсмену специально работать почти не приходилось - в этом могу признаться. Она вырабатывалась сама собою в те времена, о которых рассказываю. И в дальнейшем не подводила.

Наверное, в деревне не оставалось профессии, которой бы я хоть немного не занимался. Кузница всегда привлекает мальчишек, и я вертелся там постоянно. Со временем кузнец начал поручать кое-какую работенку. И я, например, сам выковал себе гимнастические кольца. Привязал их к ветке огромной шелковицы, что росла у нас во дворе (к этому времени семья переехала в Краснодарский край) и висел на них по полдня. Вообще под этой шелковицей я жил с ранней весны до поздней осени: подвешивал к ней гамак, и там мне прекрасно спалось, на свежем воздухе. Плохо только, что в июне ходил весь в подозрительных синих пятнах: ягоды падали ночью прямо на постель.

Штангой, приходится признать, я своих ребят не увлек. Не сумел. Хотя сам уже давненько ею заболел. С чего началось? А все с той же школьной библиотеки. В одном журнале вычитал статью про штангиста, рекордсмена мира Сергея Лопатина. Что это за вид спорта, понятия не имел. Поднимают штангу - это ясно, но как? Лопатин стоял на снимке в упругой, полной скрытой мощи

позиции. Подпись гласила, что он готовился выполнить рывок. Долго гадал, что это за рывок такой. Слово мне это очень понравилось, статья понравилась - там говорилось о том, сколько труда и упорства приложил спортсмен, чтобы достичь высоких вершин. Насчет труда и упорства уже хорошо понимал, тут меня не испугаешь. Но больше всего понравился сам Лопатин.

Ну а потом на сабантуе, казахском празднике урожая, впервые увидел соревнования по тяжелой атлетике. На самодельный помост приглашались все желающие, и таковых нашлось немало. Стоит ли говорить, что я устроился чуть ли не на самом помосте и боялся пропустить малейшее движение силачей. Люди поднимают огромный вес, да как ловко! Вот он тебе - рывок! А вот и толчок! К полному моему восторгу, победил наш учитель физкультуры, Юрий Наскрипняк. Крепкий парень, вчерашний солдат. Он толкнул сто килограммов! Это показалось мне немыслимо много.

И если до этого у меня к штанге только зарождался интерес, то теперь всерьез заболел ею. Не теряя времени, приволок во двор пару железных колес, насадил их на лом - вот тебе и штанга.

Хуже обстояло дело с теорией. Но неожиданно и здесь повезло: у соседского мальчишки обнаружилась книжка из серии «Трибуна мастеров» издательства «Физкультура и спорт». Там были кинограммы упражнений наших знаменитых штангистов, комментарии специалистов - Аркадия Воробьева, Рудольфа Плюкфельдера. Имя Плюкфельдера уже было мне знакомо, оно те

годы не сходило со спортивных рубрик. Вот только не мог я знать, что когда-то буду учеником Рудольфа Владимировича. Хозяин книжки, вряд ли ею до этого дороживший, заметив, какой хваткой я в нее вцепился, затребовал несколько моих лучших голубей.

Я их и сейчас люблю, этих прекрасных птиц, а тогда они занимали очень большое место в нашей жизни. Из школы несешься галопом - и прямо на чердак, к своим любимцам. Каких только у меня не было - и трубачи, "турманы, и важные «дутьши», и «черновые» - они заманивали чужих птиц... Однако скупиться не приходилось - книга была мне нужна позарез.

Она, эта тоненькая книжка, долгое время сопровождала меня и в армии и после службы. Так что часто приходилось «советоваться» с Воробьевым и Плюкфельдером.

Никогда, наверное, не забуду тот день, когда впервые прикоснулся к грифу настоящей штанги. Это было в 1966 году, зимой. Учился в одиннадцатом классе, всегда, с нетерпением ждал большой перемены, чтобы хоть на минутку заскочить в спортзал. Уроки физкультуры не могли унять энергию, которая прямо била из меня ключом: что значит два занятия в неделю по общей программе, когда я уже мог много раз подряд выжать одной рукой пудовую гирию!

Как водится, мы с несколькими приятелями, ворвавшись в спортзал, что совершенно не поощрялось учителями, - кто с мячом, кто на гимнастической стенке - отводили душу. Вдруг дверь

распахнулась. Двое рабочих внесли в зал что-то длинное и, похоже, тяжелое. Присмотрелся - и сердце зашло. Это была штанга! Новенькая, ленинградская. Она оказалась просто красавицей, когда я в считанные минуты очистил ее, к удовольствию рабочих, от упаковки и густой смазки.

Терпения у меня не оставалось ни грамма. Начал упрашивать пришедшего в зал учителя физкультуры Юрия Алексеевича Одинцова разрешить мне хоть раз поднять снаряд. Горячо доказывал, что у меня есть дома своя, самодельная штанга и, стало быть, не новичок я в тяжелой атлетике.

Поколебавшись, он сказал:

- Ну, давай!

Весь дрожа от восторга, я вырвал, как сейчас помню, 50 килограммов и толкнул 55. А вот выжал совсем мало - 37,5 килограмма. К моему удивлению, эта штанга оказалась вовсе не такой послушной, как моя. Еще бы, в ней мягко прокручивался гриф, а мой лом между колесами крепился наглухо, и к этому я привык.

Когда я без усталости махал дома гантелями, растягивал эспандер, висел на ветках шелковицы, часто ловил на себе недоуменные взгляды матери,- мол, зачем тебе это нужно? Сам себе никогда такой вопрос не задавал. Мне бессознательно нравилось нагружать свой организм, заставляя его по-настоящему работать. Но никогда не мог себе представить, к какому счастью это может привести.

Счастьем этим оказались соревнования. Мне, правда, приходилось прежде выступать и в беге и в прыжках, но как можно сравнить их со стартом в том виде спорта, к которому ты прикипел сердцем? А я уже чувствовал, что безвозвратно принадлежу штанге.

Юрий Алексеевич неплохо разбирался в тяжелой атлетике, что не так уж часто встречается среди школьных педагогов. Он даже согласился вести секцию молодых штангистов. Безусловно, первым в нее записался я.

13 января 1966 года мы провели первую тренировку - это помню абсолютно точно, потому что не мог дождаться конца зимних каникул. Тренировки проходили после уроков. Село мое находилось в 15 километрах от школы, туда ребят отвозили после занятий на машине. И, поскольку ждать конца моей тренировки никто не собирался, три раза в неделю я топал домой пешком, го, однако, ни в коей мере не охладило моего спортивного пыла.

Удивительные вещи раскрывал перед нами тренер! Оказывается, чтобы росла сила, вовсе не обязательно заниматься с предельными весами. Гораздо эффективнее их разнообразить. И вообще на каждую тренировку задания даются разные. Я о таких тонкостях понятия имел, но запоминал сразу. Вижу - с каждым днем сила прибавляется, и растет вера в слова учителя, начинаешь прислушиваться к каждому его совету. Пожалуй, нельзя сказать, что Юрий Алексеевич Одинцов - мой первый тренер, потому что занимался я у него всего один месяц. Но наверняка он мой первый

наставник в тяжёлой атлетике. Я глубоко благодарен этому человеку. Он и сейчас работает в школе совхоза «Киров», и когда бываю там, непременно навещаю Юрия Алексеевича.

13 февраля в станице Прочноокопской проходило первенство района среди профтехучилищ. Мне повезло - за всю историю района это были первые соревнования по тяжелой атлетике. Преподаватель физкультуры Прочноокопского профтехучилища оказался большим любителем тяжелой атлетики и даже спортивным судьей. И хотя я не имел к профтехучилищам никакого отношения, все же явился на соревнования. К ним допускались все желающие, и таких было немало. Например, в полусреднем весе выступал мой знакомый, Володя Водянов, недавно вернувшийся из армии. Володя имел второй разряд и вызвался давать мне советы.

Это было очень даже кстати, потому что правила соревнований я знал весьма приблизительно. Но, не смущаясь, заявил начальные веса: в жиме 70 килограммов, в рывке - 75, в толчке-100. Это были лучшие результаты, которые я показывал на тренировках. Думал, что именно так и положено выступать.

Тактику выступления я тоже замыслил довольно своеобразную: прибавлять к штанге по 2,5 килограмма и поднимать, пока, хватит сил. И, кроме того, был уверен, что к каждому весу можно делать три подхода - ну как, допустим, при прыжках в высоту.

Спасибо Володе - он мне быстро объяснил что к чему. Оказалось, в каждом движении дается всего три подхода, исходя из

этого и надо заказывать веса. Тем не менее менять первоначальную заявку я не захотел. Очень волновался, когда впервые вышел на помост, чтобы выжать эти 70 килограммов. Сам я в то время весил 66 килограммов и выступал в легкой весовой категории.

К моему удивлению, почти не почувствовал веса штанги. Услышал только команду судьи «Опустить!». Он вообще, наш судья, видя, что половина выступающих - зеленые новички, даже в ладони не хлопал, а говорил «можно», чтобы понятнее было. Поразмыслив, добавил я еще 5 килограммов. И снова выжал. Остановился на 77,5. Теперь уже немного понял правила. Понял, кроме того, что на соревнованиях поднимать штангу значительно интереснее и даже легче, чем на тренировках- в азарте сил прибавляется! В рывке поднял последовательно 75, 80, 82,5 килограмма и остался очень доволен собой. Но тут Володя подсказал мне, что если возьму в толчке 112,5, то выполню второй спортивный разряд.

Я не поверил.

- Юношеский?

- Нет, спортивный. Ну, «взрослый», как ты говоришь.

Второй разряд я пожелал выполнить, не откладывая; в долгий ящик - во второй попытке. Она оказалась удачной. Тут я вошел во вкус борьбы. Для того чтобы играть соревнования легковесов, мне было достаточно. добавить к этому результату всего 2,5 килограмма! Эти килограммы не казались мне большой прибавкой,

мою победу они гарантировали. Я решил не зарываться, а когда поднял 115 килограммов, восторгу моему не было предела.

- Видишь, как у тебя ловко получилось! - похвалил Володя. - Первые в жизни соревнования - и так четко работал, на девять подходов. Такое не каждому удастся, даже мастерам спорта!

Но этому я уж не поверил. Чтобы мастерам не удавалось то, что смог я, мальчишка?

Увы, время показало, что Володя был совершенно прав. В дальнейшем не раз убеждался в этом на собственном, порою очень горьком опыте, даже тогда, когда стал заслуженным мастером спорта.

Победителям соревнований вручали очень, на мой взгляд, красивые значки общества «Урожай». Я был бы не прочь появиться в школе с такой наградой на груди, здесь меня подстерегало разочарование: поскольку выступал вне конкурса, значок мне не дали. На следующее утро, как всегда, школьный день начался с линейки. Неожиданно услышал свою фамилию.

- Вызывают,- подтолкнули меня сзади. Я сделал шаг вперед, размышляя, за какую провинность будет «чистка». К сожалению, такое случалось, довольно часто. Виной обычно бывали моя излишняя энергия да еще упрямство.

Но вместо этого наш строгий директор торжественно зачитал благодарность учащемуся одиннадцатого класса Давиду Ригерту, занявшему первое место в районных соревнованиях «среди

взрослых штангистов». Так я впервые узнал, что успехи в спорте быстро становятся общеизвестны, и целый день купался в лучах славы.

На этом, к сожалению, и закончились мои школьные занятия тяжелой атлетикой. Провели мы, правда, еще две-три тренировки, но... Приближалась весна. Не за горами выпускные экзамены, а мне хотелось сдать их как можно лучше - я ведь собирался поступать в летное училище. Но этим надеждам не суждено было сбыться: я не прошел медицинскую комиссию из-за сломанного носа.

Причиной был случай очень неприятный. Среди бела дня появился у нас в деревне какой-то залетный пьяный ухарь. Начал приставать к нашим старшекласницам, визг, крик. Взрослых, как назло, поблизости не оказалось, пришлось мне его урезонивать. Пытался вразумить словами - и пропустил удар. Ухарь оказался опытным и угодил прямо в нос. Реванш я взял немедленно, а нос... выровняли врачи. Мерзко, конечно. Но, по моему глубокому убеждению, не всякой драки надо сторониться.

Получилось так, что через два дня после выпускных экзаменов в школе поезд уже уносил меня в сторону Урала - туда, где должна проходить моя воинская служба.

Пожалуй, я был неплохим солдатом: расторопным, выносливым, неунывающим. Хотя в первые месяцы, особенно в школе младшего командного состава, режим был жесткий, с непривычки втягивался

с трудом. Но быстро освоился. И даже находил минуты для занятий спортом.

Ну уж на физподготовке я отводил душу! С сожалением смотрел на тех парней, для которых гимнастический городок был совсем чужим, и они в нем беспомощно «блуждали». Помню, здоровенный парень, Коля Бабенко, ко всеобщему удивлению, не смог ни разу подтянуться на перекладине! Он, по-видимому, привык считать, что и так сильный, зачем ему всякая там гимнастика. Надо было видеть Колино лицо, когда его тут же, перед строем, командир отчитал за «физкультурную безграмотность». Конечно, со временем Бабенко, как и другие «отстающие», научился подтягиваться не менее десяти раз. Но чего им это стоило... Все надо делать вовремя, и гимнастикой заниматься - тоже. Такой простой вывод для будущих солдат, которые прочтут эту книжку.

Мне, конечно, обязательных занятий гимнастикой было маловато. Очевидно, уже «затравился» тяжелой атлетикой не на шутку. Но штанги, к сожалению, в школе будущих сержантов не было. Чтобы не ослабеть, я по многу раз делал «переворот силой» на перекладине, приседал на одной ноге. Придумал себе «дополнительную нагрузку»: отжимался от пола с партнером, который лежал у меня на спине. Но тут следовала команда «Становись!», а я ведь должен привести форму в порядок, и нередко затем слышалось:

- Курсант Ригерт, выйти из строя! За опоздание на построение - наряд вне очереди!

Ну, что поделаешь... Спорт, как и искусство, очевидно, требует жертв.

Позже, когда стал сержантом, выкраивать время для спорта стало полегче. Да и наш ротный замполит, видя мое рвение, справедливо рассудил, что наибольшую Пользу я принесу в роли физкультурного организатора. И роль эта пришлось мне по душе. Вместе с молодыми офицерами мы создали секции футбола, легкой атлетики, волейбола. Через некоторое время рота отличилась на соревнованиях по военно-спортивному комплексу, чем я очень гордился. Даже боксерскую секцию сколотили, любителей нашлось достаточно, а тренер, понятно, опять я. Впрочем, все это было мне не в тягость, и моим основным обязанностям командира расчета никак не мешало.

Вот жаль только, что от штанги своей любимой я по-прежнему был далек. Оставались гири. Ими я отводил душу, но... Как-то, занимаясь в казарме, проломил гирею деревянный пол. Старшина у нас был человек пожилой, хозяйственный. Увидел - ему плохо стало. Спасибо, замполит заступился, а то бы мне, наверно, несдобровать. Вот и добейся в таких условиях результата!

Но вот однажды я перебирал пожелтевшие бумаги, оставшиеся мне по наследству от прежнего физорга роты. Не люблю это занятие, однако потребовалось навести порядок в документации. И

вдруг - что такое? В списке спортивного инвентаря, приобретенного два года назад, читаю: «Штанга ленинградская «Рекордная». Новенькая штанга, ленинградочка, лежит где-то и пылится, а я... Вот что значит недооценивать документацию!

Штангу я искал, как Шерлок Холмс. Не осталось в нашей части сарая, который я не вывернул бы наизнанку. По пятам за мною следовал старшина. Он был уверен, что человек, тративший на розыск столько сил, ищет по крайней мере клад.

На чердаке, под грудой старых костюмов для противохимической защиты, нашел я свою стальную красавицу. Спускаясь по лестнице, я бережно нес ее, прижимая к груди. Позади, отплевываясь и ругаясь, спустился старшина.

Убедить замполита в необходимости организации секции тяжелой атлетики труда не составило. Сложность заключалась в другом: где тренироваться? В конце концов решили, что из двух классных комнат можно сделать сносный спортзал.

У моих родителей висит на стене бледная любительская фотография: я в армейских галифе и с обнаженным торсом поднимаю штангу, которая блинами едва не упирается в потолок. Это - в нашем армейском «спортзале». И хотя ребята ростом повыше 175 сантиметров не могли полностью выпрямиться со снарядом, популярность нашей секции росла с каждым днем. Вот когда я ощутил недостаток теоретических знаний! Далекое не все мог объяснить своим подопечным, а ведь они прислушивались к

каждому слову «тренера». Вновь и вновь я доставал книжку «Трибуна мастеров». Подолгу вглядывался в килограммы движений чемпионов. Ничего похожего не умели ни я, ни мои ребята.

Но ведь мы были в том счастливом возрасте, когда каждый день прибавляет силы, а тем более при систематических занятиях спортом. Вот почему, несмотря на несовершенство тренировок, результаты заметно росли, ребята крепили, и через какое-то время наши парни уже хорошо смотрелись.

Жаль только, что смотреть было некому. Соревнования по тяжелой атлетике в роте не проводились, а на другие состязания нас никто не звал. Впрочем, о спортивных достижениях нашей роты уже знали. По военно-спортивному комплексу многие из нас выполнили нормативы первой и второй ступеней, спортивные разряды. И когда однажды к нам приехал начальник физподготовки части товарищ Кольцов, показать уже было что. Познакомив гостя с организацией физкультурной работы в роте, я как бы между прочим сказал, что имею второй разряд по тяжелой атлетике, да вот только в соревнованиях давно не участвовал. А тренируюсь последнее время регулярно и вообще мечтаю стать настоящим спортсменом... Товарищ Кольцов оценил меня взглядом. Я еще сильнее выпятил грудь.

- Ну что ж,- сказал он, подумав.- Вскоре намечается первенство части по тяжелой атлетике. Покажешь подходящий результат - создадим условия для настоящих тренировок.

Наверное, ни на одном экзамене не волновался я так, как на том первенстве. И было отчего: сорвусь - прощай, по крайней мере до увольнения в запас, мечта о настоящем спорте!

Но все как будто обошлось благополучно. Выступая в полусреднем весе, я победил, подняв в жиме 105 килограммов, в рывке 110 и в толчке 135. Это равнялось первому спортивному разряду. То ли этот результат был отнесен Кольцовым к категории «подходящих», то ли подействовало мое действительно горячее желание стать штангистом, но только мечта моя сбылась. Недели через две в часть пришла радиограмма: меня вызывали на тренировочный сбор в Свердловск! В тот же день с командировочным удостоверением в кармане я ехал на попутной машине к ближайшей железнодорожной станции.

Глава 10. Мои спортивные университеты

Когда я закончил карьеру действующего спортсмена, мне предложили должность старшего тренера Ростовской области по тяжелой атлетике. К этому времени бессменные чемпионы России, штангисты Дона стали занимать «надцатые» места. Очень скоро я прослыл в донском краю чуть ли не скандалистом.

- Ничего! - отвечал я в таких случаях. - Пусть считают скандалистом, но халтурщиков от штанги я из залов повыгоняю! И в шахматы во время тренировок играть не дам, и машины свои чинить в то время, когда ученики в спортзале занимаются чем кому заблагорассудится.

Я на них давно зуб имею, на халтурщиков. Еще с тех свердловских времен. Ну, не везло мне первое время с тренерами - и все! Приехал в Свердловск окрыленный, думал, наконец-то дорвусь до настоящих занятий штангой, в настоящей армейской секции, у грамотного тренера. Секция, конечно, была, но вот тренер... Не знаю уж, где такого отыскали, «почасовика». Похоже, ему было абсолютно безразлично, чем мы занимаемся. Спросишь - скажет какую-то банальность. Не подойдешь - весь вечер просидит в углу, перебирая бумаги. А то и вообще исчезнет неизвестно куда. Ребята наши, а среди них были уже и мастера спорта, всерьез его не принимали и полагались больше на свой прошлый опыт. А у меня его - кот наплакал. То к одному пристану - мол, подскажи, в чем ошибка у меня при рывке, то к другому. В книжку старенькую, где

уроки Плюкфельдера, снова заглядываю. В магазине ни одну брошюру о спорте не пропускал - но ведь о штанге пишут так редко...

А пока, худо-бедно, я все же тренировался. На сборы меня вызывали регулярно, питание было хорошее, соревнования время от времени проводились - жить можно! Вскоре меня даже вызвали на какое-то ведомственное армейское первенство в Ташкент. Так далеко мне еще пока ездить не приходилось. Вот она, начинается спортивная судьба, дальние пути-дороги, не без самодовольства думал я. Выступал я в полусреднем весе и в грязь лицом вроде не ударил: выполнил норматив кандидата в мастера спорта, а это, конечно, звучит гораздо привлекательнее, чем перворазрядник. И даже улучшил в толчке рекорд Свердловской области. Начальство моим выступлением осталось довольно - понемногу я все-таки становлюсь штангистом!

Но гораздо больше волновали меня те соревнования, которые начнутся через пару недель в Свердловске, чемпионат Российской Федерации! Это не шутка. Штангисты знают, что в некоторых весовых категориях стать чемпионом нашей республики потруднее, чем выиграть чемпионат мира! И мне, подумать только, выпадает счастье выйти на один помост с гроссмейстерами «железной игры».

Вдобавок узнаю, что сборную команду Ростовской области везет в Свердловск Рудольф Плюкфельдер. В моем солдатском чемоданчике хватало его фотографий, вырезанных из журналов и

газет. Плюкфельдер прекрасно смотрелся на помосте - сухощавый, элегантный. Вот снимок времен Олимпиады в Токио: Плюкфельдер и венгерский атлет Дьёзе Вереш. Рядом с Рудольфом венгр - настоящий богатырь! Однако он стоит на второй ступени, а Плюкфельдер - на чемпионской. Это мне очень нравилось, и я как-то меньше расстраивался, когда смотрел на себя в зеркало.

К этому времени я уже все, что можно было прочесть о Плюкфельдере, кажется, прочел. Он - человек, необычной спортивной судьбы. Кемеровский шахтер, за штангу взялся в том возрасте, в котором сейчас некоторые заканчивают активные занятия спортом и переходят к активному просмотру телевизионных передач. Самоучкой поднимал штангу, да еще и других учил. Со временем стал одним из популярнейших штангистов мира.

В олимпийский Рим ехал за золотой медалью, так об этом поспешили уведомить зарубежные газеты. Но на последней тренировке повредил мышцы спины... На следующую Олимпиаду в Токио сам приехал выступать и привез... своего ученика, «мухача» Алексея Вахонина. Оба, тренер и его воспитанник, стали олимпийскими чемпионами. Говорят, что это - беспрецедентный факт в истории спорта. В любом случае Плюкфельдер вписал в эту историю прекрасную страницу.

А сейчас он носит неофициальное звание «профессора штанги». Мир тяжелой атлетики глубоко чтит познания и авторитет «папаши

Плюка», хотя он еще совсем не старый человек. И на тренировках порою поднимает не меньше своих учеников.

Вот бы у кого потренироваться! А почему, собственно, и нет? Служба у меня заканчивается. Человек я неженатый, могу ехать куда вздумается. Говорят, Плюкфельдер уважает спортсменов, которые умеют «пахать» и не ныть при этом. Так я же как раз такой человек! Вот приедет он в Свердловск, выступлю как можно лучше. А потом подойду и скажу: не откажите, Рудольф Владимирович, поработайте со мною немного, я за вами поеду, куда прикажете. Хочу, понимаете ли, стать чемпионом мира, да не знаю как. Или что-нибудь в этом роде. Вдруг он возьмет и согласится!

Как я старался на этих соревнованиях, как терпел под штангой, держа ее со скрежетом зубным! Но только Плюкфельдер, увы, не обратил на меня ни малейшего внимания. Тем более, мне пришлось соревноваться в одном «потоке» с тяжеловесами. А на их фоне я, худой, корявый, с примитивной техникой, и давно не смотрелся. Рудольфу Владимировичу, мне потом сказали, больше понравился Вовка Головин. Красиво тот свердловский парень работал, но я-то уже знал, что «упираться», терпеть он не умеет.

В общем, не показался я Плюкфельдеру. И очень расстроился. Хотя должен был радоваться: все-таки впервые выполнил норматив мастера спорта СССР! В полусреднем весе. И ребята, которые прибежали меня поздравлять, удивились моей кислой физиономии.

Но долго грустить, да еще с друзьями? Вскоре я уже хохотал над чьей-то шуткой, а потом взял слово и потребовал тишины.

- Сегодня как будто 12 октября 1968 года, - сказал я торжественно. - День открытия Олимпийских игр Мехико. Так вот, чтобы вы знали: на следующей Олимпиаде я буду участником. Вас всех записываю в свидетели!

Думаю иногда: была ли это уверенность в своих силах? Вряд ли, скорее самоуверенность. Но мечта - точно была. А без мечты, без дерзости наше дело мертвое. Когда я вернулся в свою родную часть, на груди сиял квадратик мастера спорта СССР. Все меня от души поздравляли, особенно замполит. И только старшина поковырял начищенный значок желтым от табака ногтем и с обидной улыбкой посоветовал:

- Сними эту цацку. Она - не армейская!

- Нет уж, батя! - на правах полугражданского человека не согласился я. - Такую цацку сам маршал застыдится носить!

Перед демобилизацией любой солдат - в состоянии полета: весь мир перед тобой, выбирай дорогу! Но я уже, кажется, твердо выбрал спорт. И потому не стал долго отдыхать в родительском дому, а через три-четыре дня собрался в путь. Он лежал в город Армавир. Ближе городов не было, а мне, я это понял, нужны настоящие занятия штангой. В нашем селе, к сожалению, условий для этого не было. Вот я и решил: буду работать, а все свободное время - штанге.

Устроился слесарем в автоколонну. В первый же день, конечно, ринулся искать секцию тяжелой атлетики, в моем представлении она должна быть в любом городе. Но она, к сожалению, просто существовала при местном «Спартаке». Серьезных занятий там никто не вел, помещение запущенное, зимой к полу тряпка примерзает... В общем, ерунда, а не секция. Хотя руководил ею мастер спорта. Но до того он обленился, отстал от современной методики, что его советы мне никакого доверия не внушали. Впрочем, тренер с ними не особенно набивался, на занятия и то приходил от случая к случаю.

И вот ведь что интересно: когда я уже кое-чего добился в спорте, тренер этот не поленился, разыскал меня. Зачем? А как же, мол, первый твой учитель! Не поспособствую ли я, чтобы ему присвоили звание заслуженного тренера республики? Между прочим, одно время в тяжелой атлетике было такое поветрие. Некоторые известные штангисты придумывали себе в тренеры кого угодно. Всем было известно, что это - очевидная липа. Тем не менее своим «авторитетом» такие спортсмены «пробивали» для мнимых наставников кое-какие блага и даже высокие звания. Зачем они этим занимались, трудно сказать. Сейчас к подобным делам относятся гораздо строже и порядка стало больше. А тогда иной раз чемпион и сам забывал, кто у него сегодня числится тренером.

Околоспортивное делячество мне всегда было противно. Вот почему я не грубо, но твердо отказал своему «первому наставнику»

из Армавира. Тем более, в числе себе подобных горе-тренеров он был у меня даже не первым.

В общем, я вскоре понял, что не в тот город попал, но куда деваться? Жилось трудновато, получал немного, да еще как-то умудрялся помогать родителям. Тренировки же не бросал. Не удивительно, что вес у меня не рос, а даже падал: из средневесов опять опустился на категорию ниже. Я попросил руководителей армавирского городского спорткомитета направить меня куда-либо на тренировочные сборы - хоть встряхнуться, освежить! Но и к этому отнеслись прохладно. Спасибо, автоколонне шоферы поддержали: подошли к начальнику, уговорили, и он отпустил меня на сбор, без сохранения зарплаты. Местком, правда, выделил 20 рублей расходы «будущему чемпиону». И я был несказанно рад.

Помчался в Туапсе: здесь проводила тренировочный сбор команда России во главе с Плюкфельдером. А я пока присматривался, как солидные люди поднимают штангу. Аппетит на нее у меня все равно не проходит, хотя в столовой приходится быть очень скромным: денег в обрез. Утром - пирожок с молоком, в обед - два пирожка с кефиром, на ужин - котлетка. Однако не унывал.

Зато повезло в другом: в моем номере в гостинице поселился Гена Терехов. Штангист, несколько лет занимавшийся в Шахтах у Плюкфельдера. Это показалось мне хорошим предзнаменованием. Гена, собственно, и сказал Плюкфельдеру о моем большом желании

тренироваться у него. Как-то вечером возвращаюсь я с прогулки. Смотрю - около гостиницы сидят на скамейке Рудольф Владимирович и несколько ребят штангистов. Узнал я его издалека. Сердце забилось... Волнуюсь, но иду, виду не подаю. Вежливо поздоровался и прохожу как будто мимо.

- Ну-ка, подойди! - окликает. - Ты Ригерт?

- Я...

- Где-то видел, кажется. Лицо знакомое.

- В Свердловске, может быть, на первенстве России? Я в тренировочном зале часто рядом стоял...

- Я и говорю, вроде лицо знакомое. Давай-ка включение посмотрим, - без всякого перехода приступил к делу Плюкфельдер.

«Включение» - слово, очень популярное среди штангистов. Есть включение - можешь надеяться на высокие достижения. Нет его, дело осложняется. Это - разгибание рук в локтевых суставах. Если разгибание полное, штангисты говорят, что руки «включаются». Особенно важно это при толчке. При хорошей подвижности в локтевых суставах вес фиксируется четко, красиво и судьям не к чему придрататься. А без этого самого включения картина смазывается - не поймешь, вытолкнул штангист снаряд на прямые руки или дожимает его, что правилами категорически запрещено. Можно по пальцам перечислить счастливицков, у которых включение идеальное: Киржинов, Алексеев, Устюжин... А многие ребята так и мучаются до конца своей спортивной карьеры: всем

они сильны, но вот проклятые локти подводят... Опытный тренер прекрасно об этом осведомлен и, принимая новичка, в первую очередь проверяет его руки.

«Включение» я Плюкфельдеру демонстрировать не стал. Это его слегка озадачило. Но мне показалось обидным выгибать руки среди улицы - не жеребца ведь покупают...

- Я, - говорю, - завтра приду на тренировку. Там и покажу, а здесь... народу много.

- Но у нас тренируется сборная республики, - с нажимом на последних словах сказал Рудольф Владимирович.

- А я где-нибудь... в уголке...

В зале Плюкфельдер ко мне не подошел, и я оценил его тактичность. Он со стороны присматривался. Что-то ему, верно, все же понравилось. Гораздо позже Рудольф Владимирович сказал, что именно: к снаряду я подходил собранный, упругий, а выполнив упражнение, отходил как тряпка. Это, по его мнению, указывало на природную способность расслабляться после нагрузки. Качество, незаменимое в любом виде спорта.

После тренировки он коротко сказал:

- Давай адрес. Напишу письмо. Приедешь в Шахты. Остальное я устрою.

Когда я получил письмо и пришел в горсовет «Спартака» забирать документы, председатель назвал меня «дезертиром». Года через три мы встретились на каких-то соревнованиях, и он сказал,

что я совершенно правильно поступил, уехав в то время из Армавира.

...29 мая 1969 года я шагал по перрону станции Шахтная с выдавшим виды солдатским чемоданчиком в руках. Он был нетяжелым: «штангетки» и ремень, темно-зеленое хлопчатобумажное трико, майка, рубашка - вот и весь мой багаж. Я казался себе д'Артаньяном, приехавшим завоевать Париж с шестью экю в кармане, Не знаю, сколько в переводе на наши деньга будет шесть экю, но вряд ли у меня в этот момент было больше. Однако на настроение не жаловался. Жизнь, кажется, сулила то, о чем мечтал.

Я давно заметил, что при встречах спортсмены особых эмоций не проявляют. Москвич и тбилисец встречаются, допустим; в Хабаровске, а вид у них такой, будто они вчера целый день провели вместе. Короткое приветствие, «как дела?» - и все. Привыкли - часто в разъездах. Вот и Плюкфельдер встретил меня в зале тяжелой атлетики Шахтинского Дворца спорта, как будто я бываю здесь через день. А в том, что приеду, он, видимо, не сомневался.

Стал я для начала, как обычно, на "весы. Подошел Рудольф Владимирович, посмотрел - 76 килограммов, для среднего веса маловато! Не трата слов, сунул талонов на питание, и мы с Володей Перхуном, молодым тяжеловесом, отправились в столовую. Там я в первый раз удивил стокилограммового Володю, выпив после плотного обеда то ли десять, то ли двенадцать стаканов молока.

После этого город, по которому мы отправились прогуляться, показался гораздо красивее, чем вначале.

Попасть в секцию Рудольфа Плюкфельдера очень непросто. Первые же занятия убедили меня, что мне повезло. Шахтинская школа тяжелой атлетики гремела на всю страну. Штангисты шахты «Южная» № 1 были чемпионами СССР среди команд производственных коллективов. Так что было на кого посмотреть и у кого поучиться.

В это время еще не сошел с помоста олимпийский чемпион Алексей Вахонин. С ним серьезно соперничал мастер спорта СССР международного класса Лев Андрианов, выигравший титул чемпиона страны в легчайшем весе. Ваня Назаров блестяще выступал в полусреднем весе. В отличной форме был чемпион РСФСР полутяжеловеса Рудольф Шум. Сильнейшим в Европе среди юниоров стал тяжеловес Володя Перхун. В это же время приехал в Шахты и весьма усердно тренировался у Плюкфельдера Василий Алексеев. Их пути в дальнейшем разошлись, но забывать об этом периоде, я думаю, не стоит. Все они были очень разные и по характерам, и по манере выступлений. Но одно их роднило: самое серьезное отношение к «железной игре», самоотдача на тренировках, стойкость на соревнованиях. Здесь уже чувствовалась опытная и твердая рука Плюкфельдера.

В городе авторитет наставника «богатырской дружины» был очень велик. Вот почему я без особенных хлопот устроился

подземным электрослесарем на шахту «Южная». Конечно, наслушавшись разговоров о нелегкой и порой опасной работе шахтеров, я немного побаивался - справлюсь ли?

Сомнения оказались напрасными. Как и везде, для успеха прежде всего потребовалось желание. Физическая закалка позволила мне легко справиться с немалыми нагрузками, которые ложатся на шахтерские плечи. В общем, довольно: скоро я стал в лаве своим. В работе почти не отличался от бывалых горняков, но стоило мне открыть рот - они принимались хохотать. То я лаву назову проходом, то никак не возьму в толк, что такое «тормозок». Думал, это какая-то деталь горных машин. Оказалось, шахтерский завтрак в традиционной «авоське»... Я вообще с удовольствием отмечал, что шахтерская жизнь чем-то напоминает мне армейскую, Как и в каждом взводе, в каждой бригаде есть свой весельчак, свой силач и т. д. Шуточки под землей отпускаются такие, за которые на поверхности можно и по шее получить. Но зато, когда в лаве аврал, надо видеть, как дружно и напористо работают бок о бок все. Если требует обстановка, они не покинут лаву две, а то и три смены, пока не устранят неисправность, не подготовят фронт работ для товарищей.

Обычно после смены горняки любят не спеша, с толком и расстановкой помыться в душевой. Я же, наскоро ополоснувшись, мчался к трамваю: после тренировки все равно придется повторить эту процедуру. Последние часы в шахте я уже не мог не думать о

штанге. Скорее бы в зал! Неважно, если ты почему-либо задержался в шахте - он открыт круглые сутки. Это не преувеличение. Один шахтинский мастер спорта тренировался в тот период с двух часов ночи - иного времени он выбрать не мог. И никто особенно не поражался. В Шахтах тренировались самозабвенно.

Хорошее питание и рациональные тренировки быстро сделали свое дело. Через две недели я весил уже 78 килограммов. Штанга на тренировках сразу показалась легче. Попросил я Плюкфельдера разрешить мне ночевать в тренерской комнате Дворца спорта. Там стоял широкий старый диван. Дело в том, что мне приходилось терять массу времени на переезды из общежития на шахту и обратно - они находились в разных концах города. Рудольф Владимирович согласился. И вот мало того, что мне предоставляют на ночь тренерскую комнату, еще и дают из гостиницы постельное бельё! На этом диване я проспал полтора года. Сны мне снились самые чемпионские.

Наконец подошли первые соревнования. Плюкфельдер объявил о тренировочном сборе. И за эти три недели я в полной мере понял, что такое настоящий тренер.

В 7 часов 30 минут Рудольф Владимирович будил меня на зарядку и проделывал ее вместе со мной. А когда у него заканчивался рабочий день - никто, по-моему, не знал.

Ну, конечно, он прекрасно разбирался в технике работы со штангой. Но ведь разбираются многие! А ты попробуй научи этому молодого парня, у которого полный набор неправильных навыков... Как у меня, например. А если таких не один десяток? Какое безграничное терпение нужно иметь чтобы сделать из крепкого парня классного штангиста!

Плюкфельдер это терпение имел. Он мог сто раз заставить тебя повторить нужный элемент, пока не добивался чистоты выполнения. Казалось, что этот человек просто неумолим. «Некоторые элементы техники должны быть доведены до автоматизма!» - любил повторять Рудольф Владимирович. Очень не понравился вначале мне этот тезис. Работа, думаю, что ли, из меня делают? Но потом понял: действительно, некоторые элементы на помосте осмысливать некогда. Ну, например, когда вес сверхпредельный и штанга тебя «бьет»: в момент, когда она ложится на грудь, состояние - полубессознательное. Вот тут и важно не терять схему движений. Здесь уже рассуждать некогда, должна сработать «автоматика».

Это понимание пришло ко мне не сразу. Но Плюкфельдер и не настаивал на беспрекословном повиновении. Он учил нас все осмысливать. Но если требовалось, умел доказать свою правоту. Каждый элемент техники он объяснял подробно, всесторонне, не замыкаясь на одной, пусть даже самой правильной схеме. Например, объясняет он нам технику жима. Приводит примеры

образцового выполнения этого упражнения тем или иным чемпионом, демонстрирует кинограммы. И тут же показывает технику экс-чемпиона РСФСР Дуганова. Он считает ее неправильной, но тем не менее объясняет. Досконально, с трех точек зрения: физиологии, физики и геометрии. Мы узнаем о роли каждой мышцы в этом упражнении, об элементарном расчете углов приложения силы... Рудольф Владимирович ловко и привычно рисует на доске смешных человечков, неутомимо поднимающих штангу, и нам становится ясным то, что хочет доказать наставник.

Мы поражаемся: когда он успевает придумывать упражнения для наших тренировок? Причем для каждого штангиста - разные. Кое-кто из тренеров посмеивался. Они считали, что чрезмерное количество подводящих упражнений никому не нужно. У меня, например, в тот период было 38 (!) упражнений. Среди них много таких, которые заставляли моментально ориентироваться в меняющейся обстановке!

В декабре 1974 года, на розыгрыше Кубка СССР в Запорожье, я поднял в рывке 178 килограммов, на 3 килограмма больше своего мирового рекорда. Когда делал «подсед», то есть сидел со штангой над головой, меня повело в сторону. Не знаю, как удалось сохранить равновесие и встать. Друзья-штангисты говорили потом, что они были уверены: снаряд опрокинет меря на помост. Каждый знает по опыту, как трудно бороться с бунтующей штангой!

А я вспомнил свои первые тренировки у Плюкфельдера. Было у него такое упражнение: ходьба со штангой над головой в глубоком седе. Положение спортсмена, как при рывке. Он «распластан» на помосте, а Рудольф Владимирович командует: «Шагом марш!» Потихоньку начинаешь двигаться, снаряд «водит» тебя из стороны в сторону, а тут звучит команда: «Быстрее!» Бросать штангу не хочется, вот и демонстрируешь под нею чудеса изворотливости.

Потом на соревнованиях мне говорят - чудом, мол, удержался! Или ссылаются на гибкость моих суставов. Последнее, конечно, было, но главное все-таки - тренированность.

Очень большое значение придавал Рудольф Владимирович составлению планов занятий. И это естественно! Правильно составленный план, с учетом физической, технической, морально-волевой подготовки, - залог успеха. Но он никогда не вручал план непосредственно перед тренировкой. Всегда заранее. Почитай, подумай. Если у тебя есть свои соображения, высказывай. Плюкфельдер обычно приходит на тренировку чуть пораньше. Он всегда готов обсудить план, и вполне возможно, кое-что придется изменить. В конце концов, ты ведь знаешь себя лучше любого тренера...

Наш наставник добивался, чтобы его ученики осмысливали свой тренировочный процесс. Я с удивлением обнаружил, что не всем это нравится. Кое-кто говорил:

- Он опытный тренер, олимпийский чемпион. Он все должен сам предусмотреть!

Если Рудольф Владимирович убеждался, что парень не хочет вникать в суть тренировок - что же, он «все предусматривал» сам. Но особенных надежд на такого штангиста уже не возлагал.

В тренировках, на мой взгляд, тренер и ученик должны быть одинаково активны. Иначе трудно ожидать хорошего результата! И так же, как тренер, бесконечным терпением должен отличаться спортсмен. Поясню на таком примере. У спортсмена разладилась техника рывка, и он занимается ее «правкой». Наконец, нужное движение найдено. Назначается десять контрольных подходов. Семь из них спортсмен делает чисто, три - неудачно. Тренер испытующе смотрит на штангиста:

- Может быть, еще серию контрольных?

Но ученик уверяет его, что правильная схема найдена, а эти три подхода - ерунда, случайность. Наставнику приходится верить и соглашаться, А через неделю на соревнованиях штангист делает все три подхода в рывке... точь-в-точь, как те три, «смазанные». Кто же здесь виноват - ученик или тренер? Я считаю, что ученик.

Иногда приходится видеть, как спортсмен, заканчивая тренировку, выполняет приседания со штангой на плечах. Спросишь его - что, мол, ноги ослабели? «Да нет, - говорит, - недобрал несколько тонн, вот и приседаю». В плане у парня значится суммарный вес, который он должен поднять за

тренировку, - допустим, 20 тонн. Сюда включаются любые движения со штангой. И вот, закончив, по сути, занятия, он спешит набрать «тоннаж». А зачем, почему? Он и сам не знает. Привык слепо верить цифрам. Конечно, они в какой-то степени дисциплинируют, контролируют и т. д. Но зачем выполнять упражнение, кстати, весьма трудоемкое, которое в данный момент тебе заведомо не нужно? Лишь бы «очистить душу» перед планом? Вот это и называется бездумным подходом к занятиям спортом. А ведь у парня есть недоработки, ошибки в технике, о которых он прекрасно знает. Почему же в конце тренировки не поработать над их устранением? Это, конечно, потруднее, чем элементарное приседание, но зато приносит гораздо больше пользы. «Методика должна основываться на подтягивании слабых мест», - не раз говорил нам Плюкфельдер, и это стало основным принципом в моих занятиях тяжелой атлетикой.

Кстати, о «тоннаже». Рудольф Владимирович всегда требовал, чтобы мы засчитывали только те веса, которые действительно подняты на тренировке. Если, например, вы делаете подход в толчке к штанге весом 150 килограммов и он неудачен, воздержитесь плюсовать к заданию эти килограммы. Сначала чисто поднимите штангу. По-моему, кроме Плюкфельдера, так не делает ни один тренер в нашей стране, в том числе и в сборной СССР. Он считает - и я разделяю его точку зрения, что такая методика учит спортсмена серьезнее относиться к каждому упражнению со

снарядом - кому же охота повторять его дважды! Волей-неволей настраиваешься, словом, тренировка чуть-чуть приближается к соревнованиям. А это очень важно.

Многое я не понимал из того, что обязывал нас делать Плюкфельдер, но вникать старался во все. Чувствовал, что попал наконец к настоящему мастеру. Да и он, надо сказать, основательно взялся за новичка. Иногда мне казалось, что Рудольф Владимирович задался целью вложить в меня все лучшее, чем он владел сам.

Неповторимое ощущение было в ту пору: я просто-таки наливался силой. Ел, как говорится, за троих, работал -- за семерых. Чувствовал, что это должно вот-вот воплотиться в какие-то результаты, и с нетерпением ждал любых соревнований.

Они, конечно, пришли. Их было много, и большинство стали для меня счастливыми. А все благодаря тому, что я встретил в свое время такого тренера, как Рудольф Плюкфельдер.

Глава 11. Не желаю уходить красиво!

Как-то услышал я невзначай разговор двух пожилых тренеров.

- Вот и Давид Ригерт, - говорил один другому, - Ушел с помоста, а я, например, уверен, что он до конца не раскрылся.

Я вздохнул. Это - мое больное место. Вы знаете, я тоже так считаю. Да, к тридцати двум годам, когда, я оставил помост, до конца как штангист я не раскрылся.

Поясню кое-какими примерами. Вот передо мною репортаж корреспондента «Советского спорта» Анатолия Коршунова, переданный из Запорожья, где проходили соревнования на Кубок СССР 1974 года. Он озаглавлен «Поверженный Голиаф». Ну, это естественно: где есть Давид, там должен быть и Голиаф.

«...Ригерт сделал первый подход в рывке к штанге, которая не покорила никому из его соперников по полутяжелой весовой категории 170 кг. Естественно, они были подняты, вырваны, взметнуты над головой с легкостью необычайной. А дальше... Трудно было поверить, если бы на табло не появилась эта цифра - заявка, для второго подхода: 177,5 кг! На 2 кг выше собственного мирового рекорда. Сразу на два!

Первый подход, хотя Ригерт был чрезвычайно близок к цели, закончился неудачей. Короткая пауза, и снова Давид на помосте. Потрясающее умение собраться свойственно для этого атлета. Голова откинута. Глаза, прикрыты. Губы что-то шепчут. Тяжелые, могучие руки свисают, как плети. На лбу бусинки пота. Две минуты

некоего гипнотического сеанса в полной тишине. И вот все - решился. Ладони плотно обхватывают гриф. Взрыв! И штанга, вопреки всем законам тяготения, взлетает вверх, замирая в распятии рук. Мышцы - каждая, как струна.

177,5 кг?! Нет, после взвешивания оказалось, что снаряд весил даже больше - 178 кг! Таков отныне мировой рекорд в рывке для атлетов полутяжелого веса. О том, сколь велико, это достижение, говорит хотя бы такой факт: лишь один-единственный атлет поднял в Запорожье в рывке больше - это сам Василий Алексеев. Только он.

Толчок. В первом же подходе Ригерт поднял 205 кг. Во втором заказал 215 -это давало новый мировой рекорд в сумме двоеборья. Взял на грудь. Приказал себе:

«Встань!» Встал, Толкнул. Стало быть, еще рекорд - 392,5 в сумме. Но и этого мало. В третьем подходе заказал вес поистине невероятный - 222,5 кг. На 7 (!) кг выше своего мирового рекорда. Зачем? Хотел в сумме сделать 400 кг! Не сделал. Взял на грудь. С невероятным напряжением, но взял. Не сумел встать. Сбросил штангу с груди и долго сидел над ней на корточках. Все отдал...

...Соревнования атлетов первого тяжелого веса, хотя и отличались остротой борьбы, но на фоне достижений Ригерта выглядели как-то бледно. Это и понятно, ибо никто из спортсменов этой категории не только не превзошел Ригерта в рывке, но и в сумме двоеборья. При всей феноменальности Ригерта это все-таки неприятный симптом».

Да, конечно, это были яркие соревнования. На следующий день пришел я в разминочный зал. Стоим мы с Леонидом Жаботинским, разговариваем. Подбегает кто-то из кинооператоров и говорит Леониду Ивановичу, мол, не могли бы вы что-нибудь такое объяснить Давиду, а он пусть за штангу держится - вот будет интересный кадр! Жаботинский только усмехнулся:

- А что ж я ему могу объяснить, когда он вчера такой вес на орбиту выбросил?

Конечно, двукратный олимпийский чемпион, большой мастер рывка знал, что такое 178 килограммов в «полутяже». Но хотите - верьте, хотите - нет, соревнованиями в Запорожье я остался разочарован. И не очень утешало, что результат мой оказался выше, чем у спортсменов первого тяжелого веса (до 110 килограммов) - такие вещи журналисты никогда отметить не позабудут. Так было не раз. И не зря же я в то время рвался в эту категорию, до 110 килограммов: хотел немного расшевелить ребят - и вернуться назад. Но не пускали.

Впрочем, заочные споры тоже довольно интересны. Скажем, здесь, в Запорожье, в рывке меня опередил, как подчеркнуто в репортаже, лишь один Алексеев. А скажем, на чемпионате Европы 1978 года в чехословацком городе Гавиржове мне удалось стать, по выражению одного из журналистов, абсолютным чемпионом в этом упражнении: там я поднял 180 килограммов. «Столько же осилил лишь прославленный Василий Алексеев, будучи тяжелее Давида чуть ли не вдвое», - подвел итог корреспондент.

Я рассуждал так: если один человек поднимает огромный вес, то другой тоже может с ним справиться, если очень захочет. Неважно, что ври этом он сам гораздо меньше весит! К моему большому сожалению, так думали далеко не все люди, от которых я зависел.

«Бить рекорды - так бить. Настолько, насколько хватает сил» - так говорил журналист. А кто-то вообще написал, что, мол, Ригерт отличается спортивным прямодушием и поднимает столько, на сколько сегодня способен. Приятные слова. Но только это не совсем так. Может быть, по сравнению с теми рекордсменами, которые регулярно прибавляют по полкило к своим результатам, мое выступление в Запорожье и выглядело столь внушительно. Но я-то рассчитывал на совсем иные результаты.

Скажем, в рывке вознамерился поднять 180 килограммов. Я чувствовал, что уже сегодня готов на этот вес. Но меня не стали даже слушать: какие там 180, фантазия у парня разыгралась! Пусть поднимает 176, бьет свой рекорд - и все будут премного довольны. А мне, теперь уже это не секрет, нужны были именно 180. Затем я толкну 220, и получится ровно 400 килограммов! А это - цифра особая. По пальцам можно было в то время перечесать супертяжеловесов, которым она покорялась. Когда-то я мечтал набрать в троеборье 600 килограммов - не вышло, жим отменили. А то бы, конечно, набрал. Но вот теперь достойная цифра - 400. В переводе, на «язык троеборья» это примерно 610-615 килограммов.

Есть от чего загореться! Вот я и раскуражился, довел себя до точки кипения, рассчитывал, что сейчас буду атаковать 180. Но

тренеры и руководителя сборной команды форменным образом повисли у меня на руках. Доказывал я, орал, ругался - бесполезно. Вижу, стену лбом не проломить. Ну, кричу, хоть 177 с половиной дайте! А там, думаю, все равно в толчке «полезу» на 222,5 - хотя это уже расклад не в мою пользу. Колени недавно лечил, встать с большим весом мне пока тяжело. Ну да рискнем.

Со скандалом разрешил» эту попытку в рывке. Взвесили штангу, оказалось 178. Эх, не о таком рекорде я мечтал! В толчке повторилась та же картина: не пустим тебя на 222,5 - все! Это неразумно, ты поломаешься, зачем такие безумные прибавки... Ну, эти аргументы мне давно знакомы. Однако тут уж я не дал себя сломить - соревнования окончены, имею право рискнуть? До топанья ногами дело дошло, однако право на попытку я отстоял.

Но пока ногами топал и глотку срывал, наверное, уже прошел запал. На грудь штангу взял, на грудь я в это время мог черта затащить, а встать не сумел, в колёнях все-таки оказался слабоват. Так что 400 килограммов я «не сделал». А прочие цифры меня в этот вечер не интересовали.

А кто-то говорит: «Поднимает столько, насколько сегодня способен». Если бы так.

Сказать откровенно, я иной раз и тренироваться-то не мог в полную силу. Но для чего, спрашивается, если мне опять предложат добавить к своему рекорду полкило, ну, самое большее, два кило - тут уже будут говорить о космических темпах прогресса. А я этот вес уже давно освоил, он мне не интересен. Дайте поднять сколько

смогу - неужели вам самим это не любопытно? Нет, отвечают мне тренеры, не любопытно. Нам нужно побережь тебя до Олимпиады в Монреале, а тебя опять тянет на авантюру!

Да неужели же это авантюра, если человек не боится больших весов? Меня не интересует, количество рекордов. Но пару десятков я бы отдал с легкой душой за одну, но весомую прибавку - килограммов, скажем, на десять в рывке! Но об этом мне запрещалось даже заикаться. Получалось, что психологический барьер стоял не передо мною, я его как раз не чувствовал, а перед тренерами. И вот этот барьер преодолеть мне так и не удалось.

Вспоминаю чемпионат страны 1976 года. Май, Караганда. Сила из меня брызжет, дело ведь шло к Олимпиаде. Ну, думаю, здесь, в шахтерском краю, я потешу публику и сам потешусь всласть! Сам был «заведен» на результат, да еще соперники подбросили жару: Сергей Полторацкий и Адам Сайдулаев оказались в превосходной форме, оба заряжены на «драку». Дворец спорта переполнен зрителями, они от нас чего-то ждут, конечно. Ну, что еще можно пожелать спортсмену?

В стартовом протоколе я поставил начальный вес в рывке - 180 килограммов. Выше мирового рекорда, конечно, сочли это за тактическую хитрость: бумага все терпит. Участник не желает раскрывать свои подлинные намерения - вот и пишет цифру, какая пришла в голову. А потом спокойно изменит ее на другую, более реальную - и начнет выступать. Так, наверное, сочли все, даже наставники сборной страны во главе с Игорем Кудюковым.

Но время шло, а я не собирался менять начальный вес. Тогда наши руководители сообразили, что Ригерт снова пускается на свои штучки, и набежали со всех сторон: прекрати, снижай заявку и т. д. Но я держался крепко.

- Разве вы не видите по разминке, - горячо втолковывал я,- что с меньшего веса мне сегодня начинать просто стыдно? Не видите? Владимирович, ставь 170! И-рраз! Ф-фу! Ну, теперь убедились?

Эти 170 килограммов я рванул в полустойку, то есть без подседа. Штангисту это о чем-то скажет. Деваться некуда, мне, махнув рукой, разрешают стартовать, как хочу. Однако уже один выстрел вхолостую сделан: 170 на разминке рвать было ровным счетом ни к чему, если готовишься к серьезным делам. А я готовился именно к ним. 180 вырвал и не понял, сколько она там весила. Говорят, в зале скандировали: «Мо-ло-дец!» Но я ничего этого не слышал. Я настраивался атаковать 190 килограммов.

Столько у нас в стране еще никто не поднимал. Даже Василий Алексеев. Вот это стимул я понимаю! Я чувствовал кураж в лучшем смысле этого слова, я прекрасно готов, и цифра реальна - выпускайте на помост!

Да, как бы не так.

- 190? Эту цифру можешь даже не называть! - сразу заявляют мне.

- Ну хотя бы 187,5!

Мне хотелось улучшить достижение Валентина Христова, новой звезды болгарской тяжелой атлетики. Правда, Валентин выступает в первом тяжелом весе, а я в «полутяже». Но тем интереснее.

Нет, не дают. Долго шла у нас азартная торговля, наконец «сошлись» на 185 килограммах. Но они меня уже не вдохновляли. Поэтому попытка получилась вялой. Только начал было настраиваться на очередной подход, слышу голос судьи-информатора: «Давид Ригерт от следующих попыток в рывке отказывается».

Вот это больше всего меня бесило - когда заявки в секретариат вносятся без моего ведома. Волевые решения! Ну что оставалось делать? Оставалось толкнуть 220 килограммов - опять же это удалось мне в первом подходе. 400 килограммов все-таки набрал! Как потом напишут, открыл новую страницу в истории тяжелой атлетики. Люди этого ждали, радовались, зачем же их разочаровывать кислой физиономией? В общем-то я был, конечно, тоже рад, что там говорить. Но... Если бы не висели на руках!

Ведь здесь, в Караганде, я даже бедра не ободрал грифом. Штангисты поймут, о чем я толкую. В момент подрыва, в рывке, штанга слегка скользит по бедрам. Но этого «слегка» хватает, чтобы содрать с них кожу, если вес околопредельный. А мои 180 по бедрам едва чиркнули. И фотографии я потом рассматривал: обычно сидишь под штангой распластанный чуть не до самого пола, а здесь она меня ничуть не придавила. Словом, еще минимум 7 килограммов запаса просматриваются невооруженным глазом.

После толчка сохранились свеженькими ключицы. Когда штангисту тяжело, на них остаются внушительные ссадины от стальной насечки. Видно, сегодня мне тяжело не было. Двух подходов, в рывке и толчке, хватило, чтобы установить мировой рекорд в сумме двоеборья. В зале скандируют: «Спа-си-бо!» Кажется, чего бы еще желать человеку?

Но человек, я так думаю, должен желать того, на что был сегодня способен. Не меньше. Иначе жизнь становится пресной.

Возможно, мне стоило не только самому готовиться к максимальным весам, но и готовить тренеров, специалистов к качественному скачку? Иначе они и впрямь могли не поверить в серьезность моих намерений. Да что специалисты! Публику - и то, очевидно, нужно было как-то подготовить, чтобы нечаянно не помешала. Ведь и такое случалось. Когда я замахнулся в Запорожье на те самые 222,5 килограмма, то настраивался серьезно и долго. Очевидно, кто-то из зрителей готовился поднимать штангу вместе со мной, сопереживал, как говорят литераторы. И когда я наклонился, завопил: «Давид, не надо!» Не могу сказать, что в тот момент это меня сбilo с толку - настрой был такой, что хоть потолок рухнул, не остановлюсь. Но ведь когда-то могло и помешать.

Что скрывать, я всегда немного любил эффекты; Думал - выиграны соревнования, теперь никакие тактические соображения надо мной не довлеют - ну, и вот вам яркая концовка! Все в восторге расходятся по домам, размышляя о том, какая это,

оказывается, замечательная вещь, штанга, и какие молодцы ее поднимают. Но черта с два!

Писали, что как штангист я опередил свое время. Наверное, так оно и было. Но можно было опережать его гораздо быстрее! Время, кстати, сейчас это и подтверждает: нынешние чемпионы-полутяжеловесы поднимают именно те веса, на которые я когда-то рвался. Да не пускали.

Сейчас я усмехаюсь, когда слышу: «Такой-то спортсмен поднял вес, сразу на столько-то килограммов превышающий мировой рекорд. Невероятно! Это - феномен!» Знакомые слова. Но только при чем здесь феномен? Это же просто чудак, которому удалось вырваться на свободу!

Помню, после выступления Валентина Христова на чемпионате мира в 1975 году в Москве в «Советском спорте» был напечатан репортаж под названием «Это - феномен!» И в самом деле, рекорды молодого болгарского штангиста первого тяжелого веса поражали воображение. Он даже на абсолютный рекорд Василия Алексева покушался в толчке, взял штангу на грудь, да не встал. А видно было - от груди мог толкнуть. Словом, как вихрь прошел тогда Христов по помостам, сметая рекорды и привычные представления о них.

Как я завидовал Валентину! Не потому, что его в 1975 году признали лучшим штангистом мира. А потому, что видел: человек работает в максимальном режиме и выдает с открытой душой все, на что горазд.

Тогда, на московском чемпионате, подошел я к Христову, поздравил его. Славный парень, он вначале не понял, кто я. Друзья-болгары, слышу, зашумели: это Ригерт, это Давид тебя поздравляет! Он даже покраснел, засмутился. Пожал я ему от сердца руку и говорю: «Надеюсь, мы еще встретимся!» Со значением сказал, и Валентин, конечно, это понял, головой закивал.

Как я рвался к Христову, в его категорию! Опять мне становилось скучно в «полутяже»: чемпионат в Москве новых имен не открыл, соперники выступили даже хуже, чем предполагалось. Я поднимал там штангу «на одной ноге», как выразился Плюкфельдер, другая слушалась совсем плохо - однако выиграл. И тут - новый «феномен силы», Христов. Вот бы с кем схлестнуться! Конечно, это не моя категория (до 110 килограммов), в ней я буду «недовеском». Но даже при собственном весе 95-96 килограммов я и сам не знаю, на что буду способен! Тренировочные показатели очень высоки, однажды толкнул 230 килограммов - это на тренировке, где я никогда не блистал. Пустите в «пер- ШИ тяжелый», очень вас прошу!

- Что ты, с ума сошел? - доступно объясняют тренеры. - Христов на подъеме, Христов силен как черт, Христов - талантище! Ты проиграешь, и кому это надо?

- Может, и проиграю, - отвечаю я. - Мы ведь в этом весе все равно пока побед не видим. А в полутяжелом и без меня может хорошо выступать Полторацкий. Ну а вдруг не проиграю? Давайте

испытаем нового феномена на крепость духа! Будет на что посмотреть, гарантирую!

Но мои предложения отметали с порога, хотя я к этому разговору возвращался не раз. Жаль. После чемпионата Европы в Вероне, где итальянцы называли, если помните, наш поединок с Николовым корридой, настоящего сражения на помосте у меня, по сути, не было, и, я согласен устроить еще один «бой быков»: лучший штангист мира 1975 года - на лучшего штангиста мира 1974 года! (Да, присваивали мне и такое звание. Даже сохранился деревянный барельеф, который американцы по традиции вручают лауреату. Правда, о том, что там изображен Давид Ригерт, можно догадаться разве что по крупному носу.) Но я так и не встретил понимания у руководителей сборной.

А Христов, кстати, ушел из большого спорта довольно быстро. Я, ветеран, еще всю продолжал поднимать штангу, а он постепенно сходил и такого взлета, как тогда, в Москве, нигде уже не показал.

В смысле стабильности наша школа тяжелой атлетики - самая надежная. Почти десять лет, например, никому не проигрывал Василий Алексеев. Мало того, что не проигрывал - он до 36 лет продолжал устанавливать мировые рекорды! Мне тоже грех жаловаться: все те годы, которые я провел в спорте, я постоянно и неуклонно прогрессирувал.

Да что вспоминать далекие времена. Недавно, зимой 1985 года, комплексная научная группа обследовала нашу сборную страны.

Дело было на все той же подольской олимпийской спортбазе, которая мне вот уже пятнадцать лет служит вторым домом. Только прежде я ездил сюда как спортсмен, и все хлопотали вокруг меня. А сейчас выполняю обязанности тренера и хлопочу около «поднимальщиков». Так вот, идет тест на скоростно-силовую работу: спортсмены должны выпрыгивать со штангой на плечах, равной половине собственного веса. Отличное, кстати, упражнение для развития взрывной силы! Когда-то одно из моих любимых. Ну и сейчас смеха ради ввязался я в спор с кем-то из молодых тренеров, тоже начал выпрыгивать. Кандидат наук Слава Леликов посмотрел на показатели и говорит:

- Я думал, ты, Давид, уже давно не спортсмен, но я ошибся.... Оказалось, что только у Юрия Варданяна из всех действующих штангистов сборной показатель был чуть выше. А ведь без тренировок - уже четыре года! Но сам я не очень удивился: чтобы поддерживать спортивную форму, мне ведь много не надо. Кому-то показал, как выполнять упражнение - стало быть, взялся лишний раз за гриф. С другим поспорил, кто больше подтянется на перекладине. Глядишь, мышцы снова в тонусе, будто и не бросал тренировки. В 1985 году, например, в толчковой тяге (есть такое популярное упражнение у штангистов) у меня был равный показатель с моим учеником Александром Гуняшевым - 515 килограммов. А ведь Саша, как-никак, рекордсмен мира в супертяжелом весе.

Кстати, именно в этом упражнении я когда-то в молодости прославился. Вызвали меня впервые на сборы в Подольск в 1970 году по линии ДСО «Труд». А там как раз сборная страны готовилась к Кубку дружбы. Я очень рассчитывал, что и меня допустят к этим соревнованиям, вне конкурса, в числе многих перспективных молодых штангистов. Об этом просил старшего тренера сборной Алексея Медведева и мой наставник Рудольф Плюкфельдер: мол, парень бурно прогрессирует, давайте обстреляем его на международном помосте! Но Медведев не согласился. Чем это кончилось, я рассказывал: в том же году мне пришлось дебютировать в составе сборной... сразу на чемпионате мира!

Так вот, я усердно тренируюсь в Подольске и во все глаза смотрю на корифеев тяжелой атлетики. А взглянуть есть на кого: Алексеев, Колотов, Тальтс... Впрочем, кое-кто уже желает взглянуть на меня. Оказывается, многие прослышали, что какой-то худой чернявый парень по фамилии Ригерт из школы «папаши Плюкфельдера» удивляет специалистов своей становой силой. Сам весит меньше восьмидесяти килограммов, а цепь на специальном приборе вытащил до упора! До этого прибор терзали борцы, метатели, теперь штангист, но никому такое вроде еще не удавалось.

А я и в самом деле в это время «поймал» правильное движение спиной, держал здорово. Ну и, конечно, было желание показать себя, хоть бы и не на международном помосте. И вот меня мучают

тренеры, специалисты. То один подойдет - а ну-ка, потяни, я посмотрю. То другой - мол, я не видал, не может быть! Я и тяну. Плюкфельдер понимает, что это уже мне ни к чему, но время такое, любая реклама полезна - он молчит.

В очередной раз кто-то заставил упражняться. Набычился я, с душой этак потянул - и в лоб себе цепью! Кожу рассек. Вырвал, оказывается, из железной доски эту цепь. Прибор потом так толком и не починили, все он что-то не то показывал. Медики ругаются друг с другом - мол, надо бы два захватить, это же штангисты, народ необузданный...

Словом, я и под конец спортивной карьеры вовсе не чувствовал, что сказал свое последнее слово. И штанга, представьте себе, мне вовсе не надоела.. Кстати, о штанге и штангистах: мы, грубоватые мужики (по сравнению, скажем, с фигуристами), тем не менее относимся к снаряду едва ли не с нежностью. Уж точно - с большим уважением. Если вы увидите в спортзале человека, беззаботно шагающего прямо через гриф, то знайте, что он здесь - случайный гость. Мы, кстати, такое перешагивание очень не любим и стараемся не допускать посторонних на помост, даже тренировочный. Исключения крайне редки, но, по-видимому, бывают. Вот что пишет, например, в своей книге «Железная игра» Аркадий Воробьев:

« - Не идет. Хоть ты пропади, - шепчет штангист, а штанга, коротко, по-железному хохотнув, с собачьей покорностью уже

застывает у его ног. С досады хочется пнуть ее, как живое существо. Бывало, и пнешь.

И как только ни пытаешься ее взять. Планомерным штурмом, когда подолгу кружишь вокруг помоста, собираешь в кулак все свои физические и душевные силы, как на экране, мысленным взором просматриваешь технику предстоящего подъема. Старт! Крикнул, дотянул, бросил. Ни черта не получается.

Ярость в "Гебе разгорается. Полыхает огнём. Ты зол на весь белый свет: Ты уже обложил штангу и так и этак. Ты во что бы то ни стало хочешь ей отомстить. Без этого сегодня не уснуть. Без этого завтра не жить. Ты ходишь по залу и изобретаешь, как ей, подлой, получше насолить.

Азарт растет. С ним уже невозможно совладать. Может быть, твое настроение, каким-то образом передается мышцам, потому что в них тоже просыпается неизвестно где доселе пребывающая злость. Почувяв ее приход, ты кидаешься на штангу, как на врага. Тяга! Подсед. Драма протяженностью в несколько секунд. Неприличная драка живого с неживым. Ладони упруго, как буфера, бьют в гриф. Проклятая железка нехотя вспахивает вверх. Быстрой. Сейчас она спикирует вниз. Нужно успеть. Успел. Руки вовремя выпрямились, успели закаменеть. Ноги как пьедестал. Есть. Вес взят.

В такие моменты одни кричат на весь зал, чтобы все поняли, какой важности событие произошло. Другие в восторге прыгают вверх и трясут кулаками над головой, словно, только что забили

гол. Самые, невозмутимые пытаются делать вид, что эта маленькая, победа для них в порядке вещей, но улыбка против воли растягивает рот.

- Как палку! - говорит наш герой на пять минут. На штангу он смотрит в этот момент небрежно, как на докуренную сигарету, как на выжатый лимон».

Смею все-таки уверить читателя, что мы никогда не смотрим на штангу, как на «докуренную сигарету». А тем более не пинаем ее ногой. Помните, я рассказывал, как после «баранки» в Олимпийском Мюнхене долго не мог видеть штангу, не мог слышать цифру 160? А в конце того злополучного года вырвал все-таки именно такой вес.

- И ты не пнул штангу ногой, когда опустил на помост ? - спросил меня потом один знакомый журналист.

Я хотел вспылить, но передумал: человек просто не знает, чем живут штангисты. И потому ответил сдержанно:

- Никогда. Штангу надо уважать.

Скажу, что даже Василий Алексеев, боец, начисто лишенный сентиментальности, очень не любит, когда со штангой обращаются фривольно. Вспоминаю, как-то на соревнованиях зашел он в зрительный зал. Выступали атлеты первого, не сильнейшего потока. У одного слишком темпераментного спортсмена штанга вырвалась из рук. И он с искаженным в гневе лицом поднял ногу над прыгающим грифом - мол, раздавлю эту гадину!

- Но, но, ты! - зарычал из зала Алексеев. И властно махнул рукой опешившему штангисту: мол, проваливай по-доброму, ты не к своим попал.

Ну, как за друга заступился в назревающей стычке, честное слово!

Штанга есть штанга. Мы все ее любим, и это не секрет. А она? Она холодна, но справедлива. Любимчиков у нее нет. Иной раз, бывает, проворчишь что-то про «чертову железяку, навязавшуюся на мою голову». Но это - чисто по-семейному. А вот попробуйте нас от этой железяки оторвать.

Я отрывался очень тяжело. А собственно, почему? Зачем куражиться, вновь испытывать судьбу, претендовать на первенство; когда тебе уже 32 года? Подошло время - уступи место другому, молодому чемпиону. Разве мало у тебя было громких побед? Говорили, что на три спортивные карьеры хватит!

Может, оно и так. Но ведь концовка моей спортивной карьеры получилась из рук вон. Да, были просчеты, тренерские ошибки. Но проиграл именно я, Давид Ригерт. Значит, надо попробовать отыгаться. Это во-первых. А во-вторых, пусть мне вначале покажут соперника, который сильнее меня. Пусть он выиграт, побьет мои рекорды - я тут же уйду с помоста. На Олимпиаде в Москве мы сами отдали в чужие руки золотую медаль в моей весовой категории. Там я проиграл, но никто не победил меня, так я считаю. А уходить красиво, оставив «на память» будущим соперникам свои мировые рекорды - я не желаю.

Так я начал рассуждать, когда, подлечившись, наконец-то вновь почувствовал, что могу без внутреннего содрогания прикасаться к грифу штанги. Вы знаете, я не верю, что кто-то из чемпионов может вот так повернуться и уйти из спорта - в блеске славы, «красиво», как иногда говорят. Если человек уходит - значит, у него есть очень серьезные причины. Иное дело, что он может о них промолчать в своих прощальных интервью. А чаще всего причина одна: у спортсмена кончился кураж. Ему не хочется выходить на спортивную арену. Предстоящая борьба уже не веселит кровь, нет огромного подъема духа. Ну, тогда дело другое. Тогда нужно прощаться. Я, например, давно себе сказал: почувствую, что нет куража, - все, ухожу.

Вот сейчас наблюдаю, как не хочет расставаться со штангой Юрий Варданян. В Варне, на соревнованиях «Дружба-84» он победил с блеском. Однако журналисты уже спрашивают - мол, не собираетесь ли вы заканчивать активные занятия спортом? Юра смущенно ушибается.. Василий Алексеев - тот в таких случаях говорил просто: «Что, я сегодня так плохо выглядел, что вы меня с помоста прогоняете?» Ну а Варданян, человек неизменно деликатный, отвечает, что да, конечно, он уже подумывает об уходе. Но будет ли это скоро или чуть попозже, сказать пока не может. Юрий хочет поднимать штангу, он молод, и силы в нем хоть отбавляй.

Леонид Тараненко, олимпийский чемпион, объявил нам, что будет до тех пор биться на помосте, пока духу хватит. Хотя тоже

уже поговаривают - мол, не пора Ляня, отдыхать? Тем более, после такой серьезной операции на спине в 1983 году. Другой бы, возможно, больше к грифу не прикоснулся. А Тараненко, ему было 30 лет, в 1986 году превысил мировой рекорд в сверхтяжелой категории. Чего это ему стоило, знает, конечно, только он сам. Таких примеров немало.

В форму я вошел довольно быстро - после первого же тренировочного сбора в Подольске. Мы готовились к Кубку дружбы. И вот в марте 1981 года во Львове снова пытаю судьбу. В первой же попытке прошу установить вес, на два килограмма превышающий мировой рекорд в рывке,- 185 кг. И, как потом говорили, вырвал штангу удивительно легко, словно в свои лучшие времена! Однако это все-таки были времена другие. И начальный вес в толчке, 227,5 килограмма, схватил меня грифом за горло. Шок. Нулевая оценка.

Все-таки, видно, нервная система у меня еще не отошла, чтобы справляться с такими весами. А почему не заказал меньше, я объясню позже. Но вроде бы тренерский совет сборной команды во главе с Александром Прилепиным расценил мое выступление как обнадеживающее. Тем не менее я почувствовал, что отношение ко мне резко переменилось. Перед чемпионатом страны на сборы меня уже не вызвали. Однако я ехал в мае в Новосибирск, чувствуя себя готовым к мировым рекордам. Неожиданно выяснилось, что там меня никто не ждал, и даже места в гостинице не нашлось. Пока сидел, ждал в вестибюле, на легком сквознячке застудил колени.

Я понял, что от меня решили потихоньку избавиться. А натура упрямая, толкает идти наперекор. Хочу доказать, что, мол, рано вы меня со счетов списываете. И в первом подходе, в рывке, требую поставить 190 килограммов - новый мировой рекорд! Да только ничего не вышло: травмировал колено, которое, видно, так и не разогрел как следует. И доказал, наверное, как раз обратное: что со штангистом Ригертом пора, кончать. Я ведь это почувствовал еще в марте, когда готовился к Кубку дружбы. Впервые за долгие годы меня не поздравили с днем рождения. Это уже вечером сделали по собственной инициативе сами ребята. Видел, что им очень не понравилось такое отношение. О себе помолчу. Штангисты, особенно те, кто постарше, титулованные, ворчали: мол, вот как сходят чемпионы! И нас когда-нибудь подобным образом будут спрашивать?

На одиннадцатом году пребывания в сборной страны выяснилось, что тренируюсь я неправильно. Нужно, оказывается, соблюдать план, составленный старшим тренером. Он один, этот план, и для «мухача», и для супертяжеловеса, но это значения не имеет. А я привык готовиться по собственной программе. И вовсе не потому, что желал «сачковать»: в суммарных нагрузках, правило, опережал этот пресловутый общий план. Но иногда, после стрессовых тренировок, временно сбрасывал обороты. И тогда поднимался скандал: мол, Ригерт своими фокусами сбивает всю команду!

Когда я был, так сказать, «в фаворе», на это, смотрели сквозь пальцы. Но времена изменились. Сегодня у нас в сборной, пожалуй, только Варданын может тренироваться так, как он считает нужным. Так же, всегда поступали Василий Алексеев, Ян Тальтс. Яркие личности мирового помоста, они, возможно, поэтому отличались и завидной стабильностью, и спортивным долголетием.

Я совсем не против плана. Но ведь он должен учитывать индивидуальность спортсмена! Тем более - спортсмена высокого класса. А других в сборной страны нет. Как же можно всех причесывать под одну гребенку? Надо верить опыту штангиста, тем более если он - многократный чемпион и рекордсмен мира. И опыту его личного тренера надо верить. Но ведь порой как бывало? Старший тренер сборной команды второй половины 70-х Игорь Кудюков кричит через весь Плюкфельдеру:

- Владимирович! Ты сегодня Давиду толчковую тягу не вздумай давать! У него записан рывок, по плану!

Кудюков, выше норматива мастера спорта в свое время не забирался. Личного опыта подготовки спортсменов высокого класса у него тоже нет. Тем не менее он в категорической форме диктует прославленному во всем мире «профессору штанги» Рудольфу Плюкфельдеру, как сегодня нужно тренировать олимпийского чемпиона Давида Ригерта. Все это было бы смешно... Я вот немного знаю знаменитого тренера ростовских гимнасток Владислава Растороцкого. Могу себе представить, как, допустим, ему кто-либо из руководителей сборной указывает в

гимнастическом зале: мол, не вздумай давать сегодня Наталье Юрченко прыжки, у нее упражнения на равновесие, по плану! Растороцкий, не сомневаюсь, ответил бы так, что еще долго ни у кого не появлялось бы желания вмешиваться в его тренерскую «кухню». А у нас, штангистов, пока это, к сожалению, сплошь и рядом.

Но я немного отвлекся. Тема эта меня очень задевает, и позже я ее все-таки продолжу.

Итак, после чемпионата страны в Новосибирске положение такое: хочешь - тренируйся, не хочешь - отдыхай, давно пора. На сборы меня не вызывают, форму спортивную не выдают, хотя я еще вроде числюсь в сборной. Времени, впрочем, не теряю: занимаюсь организационными делами, тренирую в Таганроге, куда к этому времени переехал, молодых штангистов - хочу сколотить на Дону приличную команду.

Словом, кручусь как белка, но краем глаза постоянно контролирую собственно спортивную форму. Тренируюсь урывками, а сила, однако, растет. И вес, вот удивительно, то же: к 100 килограммам подпирает! Ну что ж, тут грех еще разок не покуражиться на большом помосте! А там посмотрим.

Стал серьезно готовиться к Кубку СССР. Он проводился в декабре 1981 года в Донецке. От Таганрога не так далеко. Целый автобус земляков приехал вслед за мною. Каждый хочет что-то приятное тебе сказать, фруктов навезли всяких, цветов. В другой раз мне и этого бы уже хватило, чтобы загореться ярким пламенем.

Люблю показать хорошим людям, что такое «железная игра», отблагодарить за их искренность. Но, чувствую, огня-то как раз и нет. По всем контрольным показателям силы у меня - вагон! И собственный вес - день до старта - 103 килограмма. Виданное ля дело, вес у меня не «горит», как положено перед боем, а прибывает! Дрянь дело! Это - не соревновательное состояние, уж знаю.

Так оно все и вышло. Ни дрожи, ни огня на помосте - и не почувствовал. Силы как у тяжеловеса, а что толку? Взрыва нет, скорости нет. Два подхода в рывке - мимо. В третьем попросил поставить 190, иду ва-банк. Вырвал штангу над головой, но она потянула вперед. В гусином шаге (я ведь когда-то был большой мастер выкручиваться из таких невыгодных позиций) зацепился подошвой за помост - и стал на колени. Штанга - над головой. Эффектная картина, правда? Неумолимая штанга поставила-таки упрямого ветерана на колени.

Ну что ж, думаю. Куража нет. А раз так - на poste делать нечего. И решил, что пора уходить.

Я не изменил себе, не покорился судьбе. Как и после Мюнхена хотел вернуться в большой спорт. Но тогда, в 1972 году был молод, в меня верили. Сейчас, после неудачи на московском помосте, времени на реабилитацию мне решили не давать. Чувствуя это, заспешил, засуетился. На соревнованиях лез из кожи вон, чтобы доказать - я по-прежнему силен, я тот же Ригерт! А то-то не понимал, что был совсем не тот: от психологических травм в моем возрасте быстро не отходят. Надо было восстанавливаться

понемногу, тренироваться полегоньку. Пожертвовать годом - и стать снова бойцом!

Это я четко понял еще через год. В Таганроге проходило первенство города по тяжелой атлетике. Я не тренировался, но меня попросили - мол, не выйдешь ли так просто, для привлечения зрителей? Чего я только не сделаю, чтобы люди пришли лишней раз взглянуть на штангу! Взвесился - 90 килограммов. Делаю по одному подходу: в рывке показываю 160, в толчке - 200 килограммов. Да не в цифрах дело. Трясет меня, как: десять лет назад, свежесть чувствую, голод по штанге. На тренировках за нее жадно цепляюсь, через три недели уже 180 рву... Понял, что и кураж, и сила - все осталось при мне. Но только начинать сызнава уже поздно.

А все-таки интересно, сколько я еще мог прогрессировать как штангист? Плюкфельдер выступал до 37 лет. Алексеев - до 38. Я ушел в 32 года. Рано, так и теперь считаю. Но что сейчас жалеть?

Обидно другое: как уходил. Тут очень тонкое дело. Зачастую именно расставание чемпиона с большим спортом становится сильнейшим разочарованием. Меня, говоря без дипломатии, выжили из сборной. Не поблагодарив, не попрощавшись по-человечески. Василий Алексеев, Валерий Шарий, Александр Воронин, Николай Колесников, Султан Рахманов (я называю только олимпийских чемпионов) - все они ушли незаметно, будто растворились, будто не они годами создавали славу, советскому спорту.

Это нехорошо с любой стороны. Тем более из соображений морали. Я не очень люблю такие слова, но от них никуда не денешься. Не я один так думаю.

Вот что говорит в своей книжке «Сказка о золотом кувшине» Юрий Варданян:

«...И провожать его (чемпиона. - Д. Р.) в новую жизнь нужно, как это делают фигуристы, хоккеисты, на крупных турнирах, привселюдно. Чтобы он знал, что в него по-прежнему верят, на него надеются.

Я был делегатом XIX съезда ВЛКСМ. Мне довелось участвовать и в спортивной программе в Лужниках, посвященной этому форуму. Я толкал двухсоткилограммовую штангу. Секундировал же мне Давид Ригерт. И вот на следующий день на съезде, в перерыве между заседаниями, ко мне подошла милая девушка (такая милая, я постеснялся узнать, как ее зовут) и спросила: «Простите, вчера с вами был тот самый Ригерт, который в тельняшке?»

Я ответил: «Да, тот самый». И она сказала, что два ее старших брата увлекаются гиревым спортом и оба влюблены в Ригерта. Что у них дома есть его фотографии, но в жизни он лучше. И я с завистью подумал, моя собеседница, наверное, тоже чуть-чуть в любила в блистательного Давида. И ничего удивительного в этом нет.

Поинтересуйтесь у штангистов моего поколения, кому из старших товарищей они стараются подражать. И большинство из

них (в том числе и я) назовут Ригерта. Потому что он атлет огромного дарования. А еще потому, что создал на помосте великолепный образ романтического героя. Этакое гусара в тельняшке красивого, могучего, отчаянного, доброго.

Вообще-то мне не нравится, когда представители сугубо мужских видов спорта актерствуют. Почти всегда у них получается фальшиво и свидетельствует о дурном вкусе. Атлету достаточно вести себя с достоинством, как и подобает мужчине. Лишь таким избранникам, как Ригерт, позволено быть одновременно и штангистом и «моряком-гусаром». И то, думаю, потому, что этот образ близок его человеческой сути.

Но я отвлекся: Девушка, по-видимому, была осведомлена о последних тяжелоатлетических неудачах Давида, потому что поинтересовалась, не собирается ли он оставить занятия активным спортом. Я затруднился с ответом. Тогда она спросила, а если Ригерт все-таки уйдет, будут ли его проводы показывать по телевизору. Я объяснил, что у штангистов это не принято, что наши лучшие чемпионы обычно уходят из спорта «по-английски» - не прощаясь.

- Как же вы воспитываете молодежь?» - удивилась девушка. Она на какое-то мгновение задумалась и затем убежденно продолжила: «Мне это не нравится. И моим братьям не понравится. А вам?..»

А нам - тем более.

Глава 12. В роли свадебного генерала?

Конечно, мне было горько за столь нелепо сложившуюся концовку спортивной карьеры. Не на поражение в Москве я рассчитывал и не на такой уход из сборной команды страны. Однако унынию и грусти предаваться не стал. Некогда было. Я уже занимался серьезным делом. И занимался им давно.

Почему уход большого спортсмена зачастую становится чуть ли не его личной драмой? Да в основном потому, что чемпион начинает задумываться, как быть дальше, лишь в самом конце карьеры. А когда он вдруг спускается с олимпийских высот на землю, выясняется, что он попросту отвык думать о ком-либо, кроме себя. Но сегодня он уже не в центре внимания, и немногим интересен. Пришла пора жить «как все» - а он к этому совершенно не готов.

Спасибо Рудольфу Плюкфельдеру - он всегда предостерегал своих учеников от таких разочарований. Он, например, внимательно присматривался к нам - нет ли у кого-либо тренерской жилки? Это, кстати, среди чемпионов, как ни удивительно, довольно большой «дефицит». Помню, как огорчился Рудольф Владимирович, видя, что Коля Колесников, олимпийский чемпион Монреаля, не проявляет никакого интереса к работе тренера. Николай даже пробовать не стал: оставил штангу - и ушел работать в милицию. Сейчас Колесников - оперуполномоченный отдела угрозыска МВД Татарской АССР. Впрочем, никто из нас не

сомневался, что Коля будет работать добросовестно, за что бы он ни взялся - характер у парня надежный.

Но все-таки Плюкфельдер очень хотел, чтобы его ученики продолжали дело учителя.

- Мы же - чемпионы, мы долгие годы отдали большому спорту! - говорил он в таких случаях. - Кто же лучше нас может обучать молодежь, к кому еще она потянется всей душой? Уверен, что чемпион, для которого нет секретов в нашем деле, принесет больше пользы своей стране, если станет тренером. Разумеется, при должных к этому способностях. А использовать высококлассного спортсмена в другом качестве - вряд ли рационально.

Рудольф Владимирович в свое время постарался раздуть во мне тренерскую искру. В общем-то я и сам с детства был к этому заметно предрасположен. У Плюкфельдера глаз наметанный. Он быстро заметил, что я не могу пройти в спортзале мимо новичка, чтобы не подсказать, в чем его ошибка. И начал это всячески поощрять. Я не считал для себя зазорным, уже будучи чемпионом мира, ассистировать на первенстве города какому-либо второразряднику. Чванства не люблю. Знаю ребят, которые, чуть вкусив от успеха, начинают выгонять из зала молодых штангистов: они, мол, мешают сосредоточиться для плодотворной тренировки. Я такие всегда пресекал.

- Ты стал чемпионом, умеешь хорошо поднимать штангу? Так научи этому товарища по спортивной секции. Или в крайнем случае

пусть он смотрит на тебя и сам перенимает навыки, это тоже бесполезно.

Поступив на заочное отделение Московского института физкультуры, я решил, не откладывая, вплотную заняться тренерством. Тем более, в то время из Шахт уехал в Ростов Плюкфельдер, и мне не хотелось, чтобы тяжелая атлетика в городе захирела.

Я уже, кстати, говорил, что в какой-то момент мы, чемпионы, становимся «умнее» тренеров. Ну, может, не все, но очень многие. Начинаем поговаривать» что тренер, дескать, - то не больше, чем консультант. Что результаты, мол, нынче так шагнули вперед, что любой тренер, будь он хоть семи пядей во лбу, не в состоянии «постичь» современного чемпиона. Вывести его в люди он как-то сумел, а вот постичь - не может... Там и сям подобные высказывания можно встретить и в печати.

Со временем это проходит. И особенно хорошо исцеляет от чемпионской исключительности простая вещь: приобщение к тренерскому труду.

После того как я набрал в Шахтах группу молодых штангистов да пару лет повозился с ними на общественных началах - я, кажется, гораздо лучше «постиг» своего тренера. Как-то яснее стал понимать, сколько труда, нервов и терпения нужно вложить в штангиста, чтобы довести его хотя бы до уровня чемпиона республики.

Скажем, тренируется у меня хороший парень, Саша Аноп. Мастер спорта, вес-100 килограммов. Саша рвет 160 килограммов, а толкает 190. Штангисты знают, что при таком рывке можно рассчитывать хотя бы на 200 кг в толчке! Но этот вес Аноп осилить пока не может. Кажется, все «при нем»: и скорость, и сила, и координация неплохая. Но нет добротной школы, не приучен к правильной осанке. На соревнованиях, в самые критические минуты, когда самоконтроль затруднен, вдруг «выползают» старые технические ошибки.

А мало мы бились, чтобы их устранить? Стало быть, мало. Толчок только кажется простым упражнением. Дай новичку в руки штангу -- он и плечи поднимет, и на носочки привстанет, чтобы вложить побольше силы. А это в корне неправильно! Надо «отталкиваться» от штанги, уходить от нее - движение в общем-то противоестественное, оно требует длительной тренированности. А Саша хотя и мастер спорта, но тренирован явно недостаточно.

С другим учеником - другая проблема. Николай Хуснутдинов тоже мастер спорта, спортсмен довольно опытный. И вот с некоторых пор ему стало казаться, что результаты растут медленно, надо резко увеличивать нагрузки. Тем более, на последних соревнованиях он улучшает свои личные достижения. Значит, пошло дело, надо «пахать» по-настоящему!

Мне ли пугаться нагрузок - человеку, которого в свое время называли авантюристом за сумасшедшие тренировки? Но я решительно отговариваю Николая, потому что знаю: к этому его

организм пока не готов. Вот данные медицинского обследования. Кажется, все ясно. Но вы попробуйте удержать честолюбивого спортсмена, если он решил форсировать результат!

Вспоминаю, что точно такая же история была в свое время у Плюкфельдера, когда молодой Николай Колесников рвался на большие нагрузки, а Рудольф Владимирович не разрешал. Еле-еле убедил. Дело чуть до ссоры дошло! Рассказываю об этом Хуснутдинову. Вроде понял. Но мне через две недели ехать на тренировочный сбор, готовиться к чемпионату Европы. И нет никаких гарантий, что Коля, предоставленный самому себе, не «подзагрузит» себя под завязку, как это уже однажды случилось.

Есть у нас в секции тяжеловес, мастер спорта Александр Межинский. У парня хорошие данные: при росте 190 сантиметров он строен, ловок, подвижен. Но категория 110 килограммов становится тесной для высокого парня. Он - явный супертяжеловес. Как показывает опыт, штангисты-гиганты формируются довольно медленно. Василий Алексеев, например, дебютировал в сборной страны, имея уже двух детей. Как спортсмен Межинский только входит во вкус. Но ему уже двадцать четыре, он женился, работает и учится на вечернем отделении института. Парню, конечно, надо помогать. Хотя бы организовать для него дополнительное питание.

Хорошее было время - принес Плюкфельдер пачку талонов, а наша забота - расправиться с ними на пищеблоке. Нынче эти пачки талонов для ребят я достаю сам. Легко ли это - лучше не спрашивайте. И хлопоты об устройстве их быта, и трудоустройство

- да мало ли забот навалится на плечи, коль ты назвал себя тренером!

Но вот смотрю, как после соревнований горят глаза моих парней, слушаю их бесконечные разговоры о том, что получилось на помосте и что обязательно получится в следующий раз, и чувствую, что здесь я - на месте, что другой профессии не приму.

Мне не в тягость эта работа, могу ее выполнять, кажется, в любом состоянии. Вспоминаю, приехали мы с Плюкфельдером из олимпийского Монреаля домой: я с золотой медалью, а Рудольф Владимирович и того богаче, у него - два олимпийских чемпиона, я и Колесников. Там, на Олимпиаде, наш наставник вынес колоссальную нагрузку, ведь он ассистировал почти всем штангистам советской команды. А дома - никакой передышки. Надо везти сборную Ростовской области на зональные соревнования в Липецк.

Плюкфельдер взмолился: дайте хоть пару недель побыть в семье, дух перевести! А с командой пусть поедет кто помоложе. Хотя бы Давид Ригерт. Тоже устал? Конечно. Но не так же, наверное, как я. Все-таки Давид помоложе.

И в брюках, которые болтались на мне мешком (если помните, вес я в Монреале согнал изрядно, а «наедать» его все некогда), отправился в Липецк. Кое-кто считал, что это не совсем солидно, посылать олимпийского чемпиона на второстепенные соревнования, да еще в дни его триумфа. А я был даже доволен: там, в предстартовой суете, напрочь исчезло некоторое благодушие

тех дней, и мне уже стало решительно не до самолюбования. Я своих парней выводил на помост и снова за них переживал не меньше, чем за себя.

К этому времени у меня уже была грандиозная мечта. Как известно, Плюкфельдер стал олимпийским чемпионом в Токио через несколько дней после победы своего ученика Алексея Вахонина. Вот это, считаю, спортивный подвиг! А что, если попробовать его повторить? Сам я твердо рассчитывал выступить на Олимпиаде-80. Почему не рискнуть - подготовить к этому времени в Шахтах еще одного олимпийца?

Я, конечно, имел в виду Сашу Панина. Этот парень уже, не первый месяц тренируется в нашей секции. Он приглянулся мне на каких-то ведомственных соревнованиях. Студент медицинского института, бывший легкоатлет-спринтер, высокий, симпатичный. Техника, правда, «дубовата», но зато какой цепкий на помосте! Такие зигзаги выписывает со штангой над головой, а бросать не желает. Люблю таких. Я и пригласил его в Шахты. Саша закончил институт и приехал к нам с семьей.

С ним приятно работать: умница, все схватывает на лету. Быстро прогрессирует. Тренеру верит, но и сам соображает, что к чему. Словом, очень скоро я просто влюбился в этого парня, и это, наверное, было заметно. Во всяком случае, меня предостерегали, что так - не профессионально. Но я не верил.

Я уже рассказывал, как выступал в мае 1976 года на чемпионате страны в Караганде: впервые набрал 400 килограммов в двоеборье,

и это назвали новой вехой в истории тяжелой атлетики. Там на меня немного обиделись работники местного телевидения: по их расчетам, в случае успешной атаки на мировые рекорды я должен был сразу ехать в студию. У меня нет привычки отказываться в таких случаях, но тут пришлось людей огорчить. Никак не мог покинуть разминочный зал, - в следующем потоке, в категории до 110 килограмм выступает мой ученик Александр Панин. Объясняю женщине-режиссеру, и, вот странно, для нее это кажется весомой причиной. По-моему, она так и осталась в убеждении, что столкнулась с очередным капризом звезды. Но мне уже долго объясняться было некогда нужно выполнять обязанности тренера при участнике чемпионата СССР.

Саша выступил совсем неплохо, занял пятое место. Для дебютанта даже хорошо. Тренеры сборной страны тут же взяли парня на заметку - перспектива его просматривалась отчетливо. Я был доволен. Оставалась одна проблема - добраться до гостиницы, которая стояла в двух кварталах от Дворца спорта. Ноги меня совсем не слушались. Шесть часов сумасшедшей работы в режиме крупных соревнований сказались. Да еще перенервничал. Во-первых, во время своего выступления, когда требовал, чтобы мне не «занижали» веса. А во-вторых, переживал за Сашу. Плюкфельдер всегда внимательно наблюдает за всем, что происходит в разминочном зале. Потом он сказал мне, что, когда Панин вышел на помост, я стал мокрым, как мышь! А Саша потом признался, что мой успех сослужил ему худую службу: он немного «подгорел».

- Думал все время, что мне сегодня нельзя «смазать» ни одной попытки! А то скажут - вот, мол, ученик Ригерта, а бороться не умеет, учителя только позорит... В общем, дополз я до койки, рухнул, задрал ноги на спинку и целый час глядел в одну точку на потолке. Понял в Караганде, что значит выступать вместе со своим учеником.

И вот уже меня вместе с Паниным вызывают на тренировочные сборы на олимпийскую базу в Подольске. Я сам тренируюсь как окрыленный, и Сашка рядом силой наливается с каждым днем. Вскоре состоялся и мой дебют на тренерском совете сборной страны. Словом, мечту мою уже вполне принимают всерьез.

Но только сбыться ей не суждено. Некоторые жизненные осложнения заставили Панина почти год быть в стороне от большого спорта. Форму он вроде поддерживал, но, видимо, без особого энтузиазма. Я же - в разъездах, уделить ему достаточно внимания не могу. И так как-то все скомкалось. Сашка в мечту свою веру потерял. На помосте он всегда был бойцом, а вот в повседневности таких качеств не проявил. Фанатизма спортивного, как мы говорим, не хватило. Может, я сейчас думаю, это потому, что ему легко все в жизни давалось? Спринт бегал - здорово получалось, на штангу перешел - в короткий срок до сборной страны добрался. Специальность получил прекрасную врач-терапевт, квартира есть. В нашем деле, может, и неплохо если до поры до времени у человека не все так уж блестяще складывается. Характер закалялся, а без него на большой арене делать нечего.

Когда популярный чемпион оставляет спорт у него прочти неизбежно наступает период «свадебного генеральства», так я это называю. Спортсмен становится чем-то вроде украшения спартакиад, чемпионатов и т. д. Его, конечно, нельзя сразу забыть, тем более любители спорта еще хорошо помнят его имя, интересуются, где он и что. Телекамера не может все время «держаться в рамке» соревновательный помост. В паузах она скользит по рядам ветеранов спорта, и комментатор с удовольствием узнает давно знакомые лица.

Вот и я не избежал этого периода. Однако на крупных чемпионатах, куда меня приглашали в качестве учетного гостя, несмотря на видимое расположение людей - тренеров, спортсменов, журналистов,- чувствовал себя довольно неловко. В самом деле, еще вчера ты был «суператлетом», и как только еще тебя не называли. А кто сегодня? Тренер команды штангистов Ростовской области. Звучит не слишком громко и мало о чем говорит. И на тебя поглядывают едва ли не сочувственно, а кое-кто уже покровительственно кладет руку тебе на плечо.

Но я не хочу быть свадебным генералом И на чемпионаты приезжаю не для того, чтобы лишний раз мелькнуть на экранах телевизоров. Просто меня тянет туда, кулисы, где все пышет жаром предстоящей схватки. Стою рядом с разминочным помостом, смотрю, скажем, как берет штангу на грудь Юра Захаревич - и у самого спина, чувствую, «забивается», словно под нагрузкой.

После крупных соревнований все тело ноет, как будто сам снаряд поднимал. Только ладони не горят, да бедра не ободраны насечкой грифа.

Я вижу каждую ошибку, болью в сердце отзывается любой срыв нашего «сборника». Это же моя команда, я ей отдал десять лучших лет жизни! Чувствую, что мой опыт был бы ей совсем не бесполезен. Вот и ребята говорят, что им легче выступать, если я хотя бы рядом стою. Да и мне так кажется. Словом, не хочу расставаться со сборной страны. Это будет нерационально, как говорит Плюкфельдер.

Но я отлично понимаю, что за прошлые заслуги в сборную никого не берут. Есть, впрочем, достойный и верный путь: войти в сборную со своим учеником. А для начала - что ж. Для начала не так уж мало стать старшим тренером команды Ростовской области.

Глава 13. Тому везёт, кто сам везёт

Сколько лет ростовские штангисты задавали тон в сборной команде страны! Василий Алексеев, Николай Колесников, Геннадий Бессонов, Сергей Певзнер, Давид Ригерт наконец... Помню, у Плюкфельдера была когда-то мечта, чтобы сборная СССР целиком состояла из донских атлетов!..

Никто в России много лет даже не пытался «бросить перчатку» ростовской команде. Мы могли бы выставлять на республиканских спартакиадах два состава, и даже второй вряд ли опустился бы ниже черты призеров. Но вот как-то незаметно успехи ростовских штангистов сошли на нет. Оставили помост чемпионы, а за их широкими спинами, как выяснилось, никто не подрастал. Плюкфельдер к тому времени переехал в другую республику. Некоторые местные тренеры даже не скрывали радости по этому поводу: мол, Рудольф Владимирович подавлял их своим авторитетом, не давал развернуться как следует.

Теперь возможность развернуться появилась. И что же? Через несколько лет сборная штангистов Дона стала заурядной командой, занимающей места во втором десятке республиканского реестра.

Меня всегда возмущали подобные разговоры: мол, большой специалист «подминает» под себя всех прочих, и оттого они не могут раскрыться. Еще очень любят говорить о сложностях характера «маэстро», о его некоммуникабельности, и прочее, и прочее. Причем зачастую этим грешат и спортивные руководители.

Понятно, что с крупной личностью работать сложнее. Человек знает себе цену. Он ставит высокую цель и требует от других такой же самоотдачи, к которой сам привык. А это далеко не всем нравится, потому что спокойную жизнь вовсе не гарантирует.

Сейчас с тоской убеждаюсь, что рядом с Плюкфельдером в Ростове не вырос ни один специалист! Что, он всех «подмял под себя»? Вовсе нет. У Рудольфа Владимировича тренерская манера довольно жесткая, но не жестокая. Лентяев он не терпит, приближать к себе кого попало не спешит. Но если видит, что человек искреннее стремится познать и разобраться - секретов «профессор штанги» не таит. Повторяю, если видит желание учиться.

Да вот прекрасный пример: в Шахтах рядом с Плюкфельдером формировался как тренер Виктор Дорохин. Человек не броский, заметным штангистом не был. Однако за работу взялся всерьез. Как губка, впитал все лучшее, что мог взять от Рудольфа Владимировича. К этому времени «обособился» Василий Алексеев, стал тренироваться по собственной методе. Дорохин его опыт принял к сведению, но подражать никому не спешил. Шел, как говорят, своим путем. И правоту свою вскоре доказал: подготовил двукратного чемпиона мира Геннадия Бессонова. В Шахтах подготовил, и никто ему как видите, не помешал. А в Ростове перенять огромный опыт Плюкфельдера желающих почему-то не нашлось. И когда он уехал: донская тяжелая атлетика осталась у разбитого корыта.

И вот мне предстояло исправлять положение. Ситуация, в общем, знакомая: Давид Ригерт - на прорыв! Но так случилось, когда сам был спортсменом. А как-то пойдет в качестве тренера?

Решил взяться за дело «глобально». Сели мы однажды с председателем ростовского областного спорткомитета и составили обширный план: что необходимо сделать для восстановления доброго имени донских штангистов. Более двадцати пунктов туда внесли: и по созданию материальной базы, и по развитию сети детских спортшкол в городах и районах, и по работе с тренерскими кадрами... Голову я долго ломал, пока готовил эти предложения. Их приняли.

А потом я стал этим самым скандалистом. Полгода проходит - вижу, что ничего практически не сделано. Год - сделана самая малость. Я не соглашаюсь с такими темпами, доказываю - и в кабинетах, и с трибуны, если есть возможность, что нынче так работать нельзя, что мы друг друга обманываем, а дело стоит на месте. Одни соглашаются, но помогать не спешат, другие обвиняют меня в «юношеском максимализме».

Особенно не обижаюсь. Пусть так, говорю, я и на помосте был максималистом. Но халтурщикам от штанги легкой жизни не обещаю! Я уже посмотрелся за это время, как работают некоторые тренеры. Сидит такой в уголке спортзала, в шахматы с приятелем играет. Группа спортсменов разминается самостоятельно, наставник на них - ноль внимания. Ну ладно, разминку можно

иногда проводить так. Но вот подходят - ребята к столу. Спрашивают наставника, что сегодня будем делать?

- А вот это...- не отрывая глаз от шахматной доски, отвечает он. И коротко, чтобы не мешали, дает задание, которое случайно пришло в его занятую шахматами голову. Ни плана у него нет, ни тренерских заготовок на сегодняшний урок...

Другой может вообще на работу не явиться - рыбалка помешала либо охота. И это тоже сойдет с рук, не впервой. Контроля особого нет, а совесть, как видно, давно помалкивает. Вот и занимают штатные места такие «специалисты»: в зале тепло, времени свободного много, зарплата стабильная. А спрашивают за результаты не часто и не строго.

И вот у ростовских штангистов уже стали отбирать их собственные спортивные залы! В одном решено проводить занятия по общефизической подготовке, другой вообще отдают под склад. Дожили! Скажи об этом пять лет назад Плюкфельдеру, он бы не поверил: сам ведь столько сил приложил, чтобы в городе появился первый специализированный зал штанги! Но, поскольку следующее поколение штангистов ведет себя там, как квартиранты, почему же не забрать у них помещение? Толку все равно немного.

Ломать - не строить. Растерять традиции можно очень легко и быстро. А вот попробуй их восстанови. Руки я, однако, не складывал. Нашел, как мне кажется, понимание и в Ростовском обкоме партии, и у себя в Таганроге многие пошли навстречу. Стал сколачивать сборную команду области, понимая, что надо снова

привлечь внимание к нашему виду спорта. Парни молодые, с перспективой, с ними только работай! Они жадно слушают мои советы, не жалеют сил на тренировках. Жаль только, что тренер их порой в зал является уже «пустым»: за день, набегаешься по кабинетам, по стройкам, да поговоришь пару раз по телефону с московским начальством, да бросишь трубку на рычажок, который ни в чем не виноват...

Говорю это к тому, что наши спортивные руководители ох как неохотно берут на себя подобные заботы, а это им положено по штату. Но они с удовольствием «передоверяют» дело тренеру. А у него, между прочим, есть свои непосредственные обязанности, которые уж точно никому передоверить невозможно, ибо они требуют высокой квалификации.

Спортсменам не станешь объяснять, почему это их тренер так вяло сегодня проводит занятия, да еще и опоздал на пять минут. Требует дисциплины, а сам опаздывает.

Но, как ни скрипит мой воз, однако вперед понемногу движется. Порядка в спортзалах стало больше. Команда наша все-таки крепнет, некоторых ребят уже вызывают для тренировок в сборную РСФСР. Норматив мастера спорта СССР международного класса выполняет средневес Сергей Сомсиков. На этого парня раньше бы обратить внимание! Приехал из деревни в профтехучилище, тренировался понемногу и никому особенно не был нужен. Даже когда стал мастером спорта. А ведь у Сергея прекрасные данные. Но «запущен», как мы говорим, техника хромает и исправляется с

трудом. Вообще-то у меня, наверное, есть вкус к этой работе - «доводить» неплохого штангиста до настоящих спортивных высот. Кому-то это не совсем нравится: мол, Ригерт не хочет заниматься с детьми и растить их «от» и «до». Ему почти готовых чемпионов подавай!

Я много думал над этим. И мне меньше всего хотелось прослать таким «рвачом», перехватчиком талантов. Да, у меня нет особого желания начинать тренировать детей. Объясню почему. Пройдет не менее десяти лет, прежде чем появится настоящий результат. А у меня сегодня, сейчас свежа в памяти методика тренировок лучших штангистов мира. Я десять лет варился в этом котле, понюхал порошу больших спортивных сражений. Неужели этот опыт никому не нужен? Имею в виду именно тех спортсменов, мастерство которых надо «шлифовать», доводить до кондиции. А ведь таких тьма! Да что далеко ходить - сам разве не был таким? Корявым самоучкой постучался когда-то в дверь секции Рудольфа Плюкфельдера. И сердце замирало от собственного нахальства, хотя был в ту пору уже мастером спорта. Мастеров сотни. Чемпион один. И неизвестно, состоялся бы штангист Давид Ригерт, если бы не наша встреча с «папой Плюком».

А кроме того, я прекрасно знаю, что далеко не каждый возьмется за такое дело, которое нынче сам ищущ. Это говорить легко: мол, поймал тренер «золотую рыбку». Так рассуждают те, кто не представляет себе, что такое работа со спортсменом высокого класса. Знаю людей, которые просто пугались, если им в руки

попадал настоящий талант. И, по возможности, соблюдая приличия, понемногу старались от него избавиться, передать в «более опытные руки». Потому что спрос за талантливого ученика пойдет уже совсем другой, и далеко не все к нему готовы. И профессионально. И морально. Там ведь, в спорте высших достижений, быстро потеряешь покой и сон. Работа стрессовая, ведь нагрузки, которые испытывают спортсмены сборных команд, находятся на границе человеческих возможностей. Это накладывает огромную ответственность на тренера: он ведет своего ученика по узкой доске и сам идет вместе с ним.

Так к чему же, рассуждают многие, менять привычный, достаточно спокойный уклад жизни? А у тренера, чей ученик хотя бы кандидат в сборную страны, такого уклада быть не может. Жена думала, что вот, наконец, закончил ее муж спортивную карьеру и теперь будет жить дома, как все люди, а не урывками. Но мужа опять несет куда-то на сборы, соревнования, провались они пропадом, когда же это кончится? А теперь, пожалуй, никогда, раз он захотел стать настоящим тренером. Значит, снова поезда, самолеты, гостиницы, Дворцы спорта, поезда... Уверяю вас, что такую долю далеко не - всякий выберет.

Я прекрасно знал, на что иду. А коли так, то не могу взвалить на себя вес меньше того, что в состоянии поднять. И вот потом мне говорят: мол, тебе просто повезло, что встретился на пути Александр Гуняшев. Работал ты с ним не так уж много, а парень

стал рекордсменом мира! Да еще в самой престижной, сверхтяжелой весовой категории.

Согласен, отчасти повезло. Но, как сказал один мой знакомый, везет тому, кто сам везет. И с этим тоже не поспоришь.

Я искал ученика и нашел его. Саша Гуняшев потом мне признался, что на каких-то соревнованиях он, мальчишка, прорвался за кулисы и взял у меня автограф. И этот листок бумаги долго лежал у него под стеклом на письменном столе. А фотографии мои Саша таскал в спортивной сумке, в своем дневнике. Как все повторяется в жизни! Когда-то я сам обклеил фотографиями Плюкфельдера крышку своего чемоданчика - сумки тогда были у мужчин не в моде. Важнее всего в нашем тренерском деле - почувствовать контакт со своим учеником. По-видимому, мы с Гуняшевым в чем-то подошли друг другу. Мне, например, он понравился прежде всего как личность: ни тени чванства, снобизма, хотя Александр уже был достаточно известным спортсменом. Знал, что он вырос в Челябинске, в рабочей семье, и родители постарались воспитать прежде всего надежного рабочего человека. Думаю, что им это удалось. Саша закончил южноуральский политехникум, работал в вычислительном центре электромехаником, имел, между прочим, высший, шестой разряд. Да и на расстоянии чувствовалось, что парень порядочный. А познакомились - мнение это укрепились.

Когда мы начали работать, быстро убедился, что ум у Саши аналитический, и аргументы типа «делай, потому что так делал я»,

он не принимает. Даже если «я»- олимпийский чемпион. Это обещало интересное содружество, тренера и спортсмена. Должен сказать, что в спортзале я - не диктатор.

Я скорее «тренер-соавтор». Мне нравится, когда ученик сам начинает думать, что лучше. Люблю, когда он сам, по ходу борьбы на помосте, принимает единственно верное решение. Словом, когда работает головой!

И если Гуняшев довольно быстро вышел на уровень мировых достижений, то, считаю, во многом благодаря стремлению анализировать тренировочный процесс. С ним легко работать: подсказки слушает жадно, сам высказывает дельные соображения. А потрудиться нам есть над чем: технические ошибки у Саши застарелые. Считается, например, что у него очень сильный рывок. Но ведь видно, что спортсмен недостаточно глубоко садится со снарядами над головой, а это - верный резерв, и немалый. Однако попробуй его реализуй, если в свое время над развитием гибкости Гуняшев, как видно, недоработал. Ну, и так далее.

Однако смутить моего нового ученика трудностями невозможно. Он сам постоянно ищет нагрузки, ему все кажется, что мы медленно их наращиваем. Это тоже, как говорится, не от слабости.

Однако за таким спортсменом нужен глаз да глаз. Вот я уехал в Москву, на чемпионат мира 1983 года, в качестве почетного гостя. В последний вечер, как всегда, состязались супертяжеловесы. Результаты призеров оказались не слишком высоки. И я тут же подумал, что, мне надо немедленно, сейчас же лететь домой. Зачем?

Так ведь узнает сегодня Гуняшев из вечернего выпуска «Последних известий» о таких скромных результатах, а завтра ринется в спортзал «нагружаться». Чтобы быстрее выйти в лидеры. Хотя бы заочно. Такие случаи мне знакомы.

Забежал в гостиницу, пошвырял в сумку вещи и ринулся в аэропорт. Утром уже был в Таганроге, и как раз вовремя: успел «перехватить» своего ученика, шагающего в спортзал. Как я и предполагал, Гуняшев и без того успел задать себе нагрузку, от которой потом две недели отходил.

Многим моим коллегам кажется, что Саша слишком мягкий человек для лидерства в большом спорте. И правда, внешне он не производит впечатления, особенно рядом с теми атлетами, которые готовятся к выступлению, словно гладиаторы к бою: смотреть и то страшно, а уж подойти... Тем не менее характер у Гуняшева достаточно твердый, и голова остается ясной в самые критические моменты борьбы. Это очень важно! Лишний раз убедился в этом, когда Александр выступал на Кубке СССР в Ленинграде, в 1983 году. Мы тогда решили предпринять первую серьезную атаку на мировые рекорды. Гуняшев был подведен к соревнованиям плавно, у него даже мозоли на ладонях были мягкие - значит, обошлось без «форсажа». Правда, более двухсот килограммов на тренировках я ему рвать не позволил (рекорд мира равнялся в ту пору 206 килограммам). Так что Саша и сам не знал толком, на что он сегодня способен. Это, если помните, моя метода: не ходить перед соревнованиями на сверхпредельные веса. Да и вообще на

тренировках. Для того чтобы удивлять мир, есть соревнования. К ним и нужно копить нервную энергию.

Как видно, этой энергии у Гуняшева сегодня вполне хватает. Вот он выходит на помост. Первая попытка. Вес 200 килограммов. С такого громадного веса Александр никогда еще не стартовал. Но сегодня - день особый. Я не сомневаюсь, что он «не промахнется». И вдруг - что такое? Судья подзывает Александра к себе и о чем-то ему строго говорит. А время, отпущенное на попытку, тает! На глазах всего зрительного зала электронный секундомер проглатывает секунду за секундой. Оказывается, кто-то усмотрел, что у Гуняшева бедра намазаны кремом. Это мы делаем на разминке, чтобы не сдирать кожу грифом. Но на соревнованиях ноги должны быть сухими. Неужели Саша забыл их вытереть? Сейчас любая мелочь может выбить спортсмена из колеи. Начинаю нервничать, но Гуняшев как ни в чем не бывало берет из рук массажиста полотенце, а затем за несколько секунд до сирены мощно тянет штангу вверх! Ф-фу, отлегло. Но какой молодец, не смутился! Я уже почти уверен, что рекорд сегодня состоится.

И вот Александр наклоняется над снарядом весом 207,5 килограмма. Никто в мире никогда еще столько не рвал. Кладу голову на ладони, упираюсь ими в какую-то тумбу и в такой устойчивой позиции, не мигая, смотрю на Сашку. Вчера я ему втолковывал: не думай, что это - мировой рекорд. Это просто твой лучший результат, понимаешь? Вчера он понимал. Сегодня... Сегодня он еще лучше это понимает! Какой стремительный

подрыв! Теперь поглубже сесть. Вот так. Не спеши, поймай равновесие. А теперь вставать. Встать, Сашка! Держать!

Зал ревет, Гуняшев, опустив штангу, ворочается, как медведь, неловко кланяется - он еще не привык к таким аплодисментам. А я смотрю на него и не могу выпрямиться. Окаменел вроде. А случилось, прыгал под потолок - когда сам бил рекорды. Выходит, что рекорды твоего ученика - весомее собственных!

Будут еще у Гуняшева громкие победы. И мировое достижение в рывке он доведет до 211 килограммов. (Подумать только, давно ли супертяжеловесы мечтали толкнуть такую штангу!). И в двоеборье установит абсолютный мировой рекорд - 465 килограммов. И станет чемпионом Европы. Но ни один его триумф не доставит мне такой глубокой радости, как тот, ленинградский.

И вот еще в чем я уверен. Когда Гуняшев завершит свою спортивную карьеру (но я, конечно, постараюсь, чтобы она продлилась подольше), он не расстанется с тяжелой атлетикой. Саша - тренер в душе, разве это не видно? Как он вместе с Юрой Захаревичем ассистировал ребятам на чемпионате страны в Волгограде, это надо было видеть! Хлопотали вокруг участников, будто не два сильнейших штангиста мира, а рядовые тренеры. Это я всегда поощрял и буду поощрять. Тем более, Александр учится на факультете физвоспитания педагогического института и намерений своих - посвятить жизнь спорту - не скрывает. Я уверен, что такие тренеры, прошедшие «высшую школу» тяжелой атлетики, нам просто необходимы.

Глава 14. Своё суждение иметь...

На чемпионате мира 1983 года в Москве, как всегда, большую часть времени я проводил «за кулисами», то есть в разминочном зале. Тем более, статус почетного гостя Международной федерации тяжелой атлетики это позволял. И думал: вот болгарская сборная, знакомая мне давно. Возглавляет ее признанный во всем мире авторитет - Герой Социалистического Труда НРБ Иван Абаджиев. Ну а кто ему помогает? Олимпийский чемпион, также Герой Социалистического Труда Нореир Нурикан. Неоднократный чемпион мира Недельчо Колев. Мой соперник на Олимпиаде-80 Румен Александров. То есть штангисты нашего поколения, а кое-кто, например, Александров, даже младше. Однако Абаджиев, опытнейший специалист, создавший могучую школу тяжелой атлетики, опирается именно на них. На своих учеников, которые вместе с ним добывали для Болгарии спортивную славу.

А почему же, думал я, в нашей сборной команде нет среди тренеров бывших чемпионов? Почему, скажем, Александров всю жизнь трудится здесь, на чемпионате мира, а Давид Ригерт, у которого наверняка побольше опыта, да и громких титулов - присутствует во Дворце спорта «Измайловский» в качестве почетного гостя? Я не привык «гостить» во Дворцах спорта.

В последние годы в сборной задавали тон так называемые «тренеры-организаторы». В прошлом они самостоятельно не подготовили ни одного чемпиона, тем паче сами не были таковыми.

Но волею судеб оказались у руля. И, подозреваю, наши стремления быть полезными главной команде страны расцениваются едва ли не как нахальство. Мало того, спортсменов, имеющих явный вкус к тренерской работе, стараются, так сказать, «локализовать», особенно в конце их карьеры. Так произошло, например, с олимпийскими чемпионами Султаном Рахмановым и Александром Ворониным. За весьма незначительный проступок их отчислили однажды с тренировочных сборов в Подольске и, словно обрадовавшись, поставили крест на ведущих спортсменах сборной.

А чего стесняться? Олимпийские игры позади, а до следующих еще далеко. Самое время провести в сборной команде «реконструкцию» да «закрутить гайки». Кто там еще грамотный, кто постоянно отстаивает свое мнение на методику тренировок? Леонид Тараненко? А мы и его поставим на место. Неважно, что герой Олимпиады-80. Этих героев у нас... На сборы не вызовем - раз. На чемпионат мира не возьмем - два. Ничего, что ум него результаты выше всех. В этом весе, до 100 килограммов, кого ни выставим от нашей команды - тот и привезет золотую медаль! А Тараненко пусть в следующий раз не умничает.

Еле-еле удержался в сборной Леонид. Благодаря сильному характеру да большому потенциалу, который позволял по-прежнему бить рекорды. Ну а другим «старичкам» пришлось уйти.

Где-то я прочел, что спортсмен - явление временное. Наверное, так оно и есть. Но работать с большим спортсменом «временно», считаю, абсолютно недопустимым. С ним нужно работать навсегда.

Мне кажется, от ветеранов моего поколения столь тщательно избавились в сборной именно потому, что каждый из нас «свое суждение имел». В первую очередь на методику тренировок.

Мы с тоской вспоминали начало 70-х. Тогда от каждого спортсмена сборной страны требовали собственный годовой план. Мы составляли их вместе со своими личными тренерами (скажем, я - с Плюкфельдером) и отсылали в Москву. А тренерский совет сборной их утверждал и при необходимости вносил коррективы. То есть в первую очередь учитывались индивидуальность штангиста, опыт его наставника. Иначе и быть не должно. Сошлюсь на мнение известных специалистов. Экс-рекордсмен мира по прыжкам в длину, ныне старший тренер сборной команды легкоатлетов СССР И. Тер-Ованесян пишет: «Рекорды сегодня и завтра будут уделом ярких индивидуальностей, которые сумеют на основе известных, признанных" методов тренировки найти свой, только им подходящий метод, путь, быть может, совершенно парадоксальный».

А вот мнение заслуженного тренера СССР по хоккею Н. Эпштейна:

«Почему талантливые хоккеисты не раскроют свои возможности, хотя внешне их старание и заметно? Зная, что вызову нарекания коллег по тренерскому цеху, все же спрошу: «А может быть, здесь вина не самих хоккеистов, а ваша, товарищи наставники? Не подгоняете ли вы игроков под свои схемы и рамки, лишая их индивидуальности и возможности творчества?»

...По собственному опыту знаю, что послушный, никогда не спорящий с тренером и только выполняющий «от сих до сих» все установки игрок удобен. И молодого хоккеиста легко сделать таким, только вот из подобных игроков большие мастера никогда не получаются.

Для меня всегда на первом месте стояла личность, индивидуальность хоккеиста. Я никогда не стремился подгонять игрока под схему, под свои тренерские концепции. Наоборот, пересматривал схемы, концепции, когда в команде вырастал игрок неординарный. А выросло их не так уж мало для такой команды, как «Химик».

Двумя руками голосую за тренерскую позицию уважаемого маэстро хоккея. Но видите ли, в чем дело: ставить на первое место индивидуальность спортсмена - это же так хлопотно! Тут еще, между прочим, и глаз надо иметь, и тренерское чутье - такое, допустим, как моего наставника, «папаши Плюка». А составить для всех единый план - куда проще! Энергию же можно вложить в его выполнение: всех заставить, всех зажать, чтобы никто не пикнул?

Ветераны недовольны, они протестуют? Ветеранов давно пора провожать «на пенсию». Тем более необходимо решительно омолаживать команду. Вон у болгар столько юных чемпионов, а у нас в сборной одни «старички».

Всегда щекотливый вопрос - омоложение команды. Все любят молодежь. Все - за нее. И я меньше всего хотел бы обидеть молодых штангистов. Появился талант - надо сделать все, чтобы он

раскрылся. Но только подход к любому делу должен быть объективным. Если юный спортсмен показывает более высокий результат, чем ветеран,- это же прекрасно! Все пути ему открыты, на самый высокий помост. Но предоставлять место в главной команде страны только за молодость, за перспективу, за талант - вряд ли справедливо. Тем боре в нашем сугубо мужском виде спорта.

Я не очень-то в восторге от болгарских семнадцатилетних рекордсменов мира. Больно быстро они исчезают из спортивного горизонта. Убежден, что тяжелая атлетика - занятие для мужчин. И пока штангист, просто говоря, не окрепнет, сверхнагрузки ему ни к чему. Меня, пример, десять лет подряд не могли сломать самые тяжелые снаряды. А потому, я считаю, что за гриф взялся уже достаточно крепким парнем. Так же - и Василий Алексеев, и Александр Воронин. Не говоря уж о штангистах прошлых поколений. Аркадий Воробьев, Юрий Власов начали серьезно заниматься штангой в том возрасте, в котором нынче многие уже заканчивают.

Не нужно перегибать палку. По-моему, на международный помост должен выходить зрелый, сформировавшийся боец. А такие как грибы не подрастают. Сейчас одно из самых ярких дарований нашей сборной страны - полусредневес Владимир Кузнецов. Какая координация, какое чувство снаряда! Володя - рекордсмен мира в рывке, серебряный призер московского чемпионата мира 1983 года. Но при всем при том он еще просто не готов стать чемпионом, В

этом я убедился в Варне, на ответственном турнире «Дружба-84». Чтобы выйти на первое место, Владимиру нужно было толкать 215 килограммов. Вес, конечно, огромный, но рисковать надо!

Кузнецов этот вес не взял. Да не в этом даже дело. Я видел, что спортсмен сам не верит в свои силы. Позже он мне признался:

- Я знал, что этот вес не возьму.

- А зачем же тогда выходил?

- Ну, сказали...

Вот такая ситуация. Кузнецову 21 год. Штангист есть. Бойца нет. Если спортсмен подходит к снаряду, у него в голове должна быть только одна мысль: взять во что бы-то ни стало. Спросите об этом у Варданяна или Тараненко - опытных, прославленных спортсменов. Они вам ответят, что, если ты хоть на мгновение заколебался в мыслях - это все. На помост можно не выходить. Они-то в острых схватках колебаний не знали. Поэтому они - олимпийские чемпионы. Люди, которыми нужно дорожить.

В одном из интервью наш лучший футболист Олег Блохин сказал так: «Сейчас нередко говорят о 22-24-летних молодежно-перспективных игроках, а в 26 лет они, не оставив ни в чьей памяти следа, уже сходят. Дополнительный груз взваливают на себя ветераны. Они-то верны футболу, своим командам, себе до конца.

Даже у выдающихся тренеров бывают серьезные перепады в результатах. И не всегда тренера может выручить его талант. У него должны быть еще и отличные игроки. А когда идет так называемая смена поколений, часто выражающаяся в весьма

упрощенном варианте: быстро попрощаться с теми, кому порядка, тридцати нет, еще быстрее набрать обнадеживающих ребят, то в Клубах и даже в сборных происходят досадные сбои. По-моему, и с 20-летнего, и с 30-летнего спрос должен быть один - по игре».

Приводя в пример успехи юных болгарских рекордсменов, мы порой забываем, что у них совсем иные национальные особенности, чем, скажем, у наших сибирских ребят. Организм формируется быстрее, к 18 годам го уже вполне зрелый мужчина. А наши парни «заматеруют» к 21-22 годам, не раньше. И вот тогда уже можно давать им максимальные нагрузки! Да не спешить ставить на них крест, если они не раскроются еще год-другой.

Но такой возможности - не спешить - сейчас, к сожалению, наши тренеры лишены. В тяжелой атлетике введен возрастной ценз: если ты не мастер спорта международного класса, то с 24 лет всесоюзный помост для тебя закрыт! Он - для юных дарований. Крутые меры, правда? Но только оправданы ли они? Вот пришел ко мне тренироваться парень в 16 лет. Для тяжелой атлетики не поздно, это - не гимнастика и не фигурное катание. В 21 год он стал мастером спорта. Но норматив «международника» к 24 годам осилить не смог. Значит, мужчину в расцвете сил надо гнать из спорта? Где же тут логика?

Но не только из-за национальных особенностей организма быстрее прогрессируют молодые болгарские штангисты. У них, опять же благодаря в основном неустанному труду старшего тренера сборной Ивана Абаджиева, великолепно развита система

детских спортивных школ, культивирующих тяжелую атлетику. По статистике, в Болгарии занимаются штангой всего-то 3,5 тысячи человек. Это столько же, сколько, если верить отчетам, насчитывается штангистов в Ростовской области!

Но у наших друзей-соперников с ребятами работают серьезно, вдумчиво, с дальним прицелом. И ни один способный мальчишка, будьте уверены, не потеряется. Его пригласят в региональный спортинтернат, которых немало. Ну, а самых одаренных возьмут на заметку селекционеры Абаджиева. Подойдет срок - и эти юноши будут приглашены для тренировок в сборную команду Болгарии.

У нас, к сожалению, о такой четкой системе пока можно только мечтать. По статистике, едва ли не 300 тысяч человек занимаются в стране тяжелой атлетикой. Но кто туда попадает, в эту огромную цифру, для меня загадка. Может быть, люди, поднимающие штангу на конкурсах «А ну-ка, парни!»? Ведь штангистов, регулярно тренирующихся, без сомнения, гораздо меньше. А юношей - тем более. Немногие детские спортивные школы имеют отделения штанги. Скажем, в городе Шахты, где в разное время жили четыре олимпийских чемпиона - Рудольф Плюкфельдер, Алексей Вахонин, Василий Алексеев и я, - в нашу бытность такого отделения не существовало. Хотя вопрос о нем поднимался ежегодно.

На всю огромную нашу страну всего лишь несколько интернатов взялись «приютить» у себя штангистов. Но если с ними работают так, как у нас в Ростове, то лучше бы и не братья. Никто там не озабочен, чтобы подобрать мальчишкам опытного авторитетного

наставника, имеющего вкус к занятиям именно с детьми. Такого, например, как шахтинец Виктор Дорохин, заслуженный тренер СССР. Возглавляют отделение тренеры, ничем себя не проявившие. Естественно, их коллеги не спешат передавать им своих лучших учеников: мол, чем ты лучше меня? Да и сами сотрудники спортинтерната не особенно сбиваются с ног в поисках талантов: набрали юношей, заполнены журналы - ну и ладно. Будем работать, глядишь, что-нибудь получится. Вряд ли, потому что именно «набрали», а не отобрали. Разница огромная.

В молодежной сборной - та же картина, что и у взрослых. Единые для всех планы подготовки - и полное недоверие к личным тренерам юных спортсменов. Шаблонный подход к спортсменам. И вот результат: тренеры на местах начинают «прятать» талантливых мальчишек, не передают их в юношескую, юниорскую сборные. Они боятся, и не без основания, что «единые планы» если не сломают их питомцев, то уж точно отобьют вкус к «железной игре». Пусть лучше, рассуждают такие тренеры, растет мой парень в неизвестности, но под надежным крылом. А окрепнет, будет достоин - передам его прямо в национальную сборную страны!

Полагаю, что на такие искусственные, надуманные меры, как омоложение либо резкое увеличение тренировочных нагрузок, идут малокомпетентные люди. Но с них спрашивают - мол, почему начали проигрывать болгарской сборной? Надо что-то предпринимать. А что? И вот мы, рапортуем, проводим резкое омоложение... Ввели единый график тренировок... Поди разберись,

что нам надо, а что не надо. Это только узкому специалисту, пожалуй, под силу.

Нагрузки бесконечно взвинчивать невозможно, никто ведь не будет проводить в спортзале целый день! Человеческий организм имеет пределы. Но вот повышать культуру тренировок - это совершенно необходимо. Для этого, правда, надо кое-что знать: и физиологию, и анатомию, и психологию. Понимать особенности каждого штангиста и так распределить нагрузки, чтобы он с ними не только справился, но и вовремя восстановился.

Плюкфельдера в свое время предавали анафеме за стрессовые тренировки, которые он задавал своим штангистам. А мы не роптали. Не калечились, как предрекали некоторые, а выходили в чемпионы. Потому что подбор упражнений был богатейший. Мы не тупели на тренировках при любой, самой черной работе. И восстановительные мероприятия наш наставник продумывал не менее тщательно, чем сами занятия. А главное, каждого из нас он знал как свои пять пальцев - отсюда и строил тренировку. Хочу сказать, что талант и высокий профессионализм в серьезном деле абсолютно незаменимы. А большой спорт считаю делом очень серьезным. На этом и хотел бы поставить точку.

Но в заключение не могу удержаться дать некоторые советы тем ребятам, которые уже немного увлеклись штангой. Все-таки я тренер. Только предупреждаю юношей штангистов, читающих эти строки, мои советы кому-то могут подойти, а кому-то нет. Но, если

они окажут молодому спортсмену хотя бы небольшую пользу, буду очень рад.

Часто ребята задают вопрос: «Какими физическими данными должен обладать будущий штангист?» Иными словами, кому можно заниматься тяжелой атлетикой, а кому, может быть, не стоит тратить время?

В принципе, тяжелой атлетикой может заниматься любой здоровый человек. Бытует, правда, мнение, что чем парень меньше ростом, тем легче ему поднимать штангу. Не уверен в этом. Последнее время все чаще на помост выходят атлеты довольно высокого роста. Я уже говорил о своем талантливом сопернике, болгарском штангисте Андоне Николове. У него рост 182 сантиметра. Наш Павел Первушин еще выше, Василий Алексеев - 187 сантиметров, а Христо Плачков - 190! Называю только рекордсменов и чемпионов мира. Могут возразить, что все это атлеты тяжелых весовых категорий. А кто может знать, в какой категории будет со временем выступать сегодняшний худощавый, высокий юноша?

Если вы помните, я начинал свой спортивный путь в легком весе, до 67,5 килограмма. Тогда мне было 17 лет. А потом жалел, что не хватает десятка сантиметров роста - у меня их всего-то 172, а то бы непременно попробовал свои силы не только в первом тяжелом, но, может быть, и в абсолютной весовой категории. Это, впрочем, не значит, что я приглашаю в секцию гигантов. Им лучше все-таки играть в баскетбол.

Единственное, на мой взгляд, препятствие на пути к высоким результатам в тяжелой атлетике - неудачное строение локтевого сустава. Я достаточно подробно рассказывал об этом в том месте книги, где мы встречаемся с Рудольфом Плюкфельдером. Кто-кто, а мой тренер разбирается в суставах до тонкостей, и кое-чему, думаю, я у него научился. Но и здесь даже у специалистов могут быть противоречивые мнения: есть или нет у парня включение? Ну, уж коль возникло такое противоречие, занимайтесь тяжелой атлетикой на свой страх и риск.

Иногда спрашивают: в какое время суток лучше начинать тренировки? Как правило, выбирать нам особенно не приходится: работа, учеба и т. д. определяют в первую очередь распорядок дня. Но если есть возможность выбора, то лучше тренироваться утром. Молодому штангисту, выполнившему третий разряд, нужно, на мой взгляд, заниматься пять раз в неделю, минимум - четыре раза. Продолжительность тренировки - 2-3 часа.

Разминка проводится до легкого пота и непременно содержит упражнения для развития тех суставов, которые будут испытывать наибольшую нагрузку: лучезапястных, голеностопных, коленных. Следует не забывать о наклонах.

Любая тренировка должна включать не менее четырех специальных упражнений штангиста. Это могут быть рывок классический, подъемы штанги на грудь, выполнение «тяги», приседания.

Я никогда не боялся перенасытить свою тренировку разнообразными «подводящими», неклассическими упражнениями, как-то: рывок штанги «с виса», рывок с плитов, взятие снаряда на грудь в полуприсед, выполнение «толчкового швунга» и т. д.

Думаю, что в одной тренировке штангиста третьего разряда можно выполнять до десяти подобных движений. В моем арсенале, если вы помните, было около сорока подсобных упражнений.

Если получилось так, что тренироваться приходится поздно вечером, к концу занятий сбавляйте интенсивность нагрузок. В любом случае не забывайте в конце тренировки «повисеть» на перекладине или на гимнастической стенке - это хорошо разгружает суставы и позвоночник. Заканчивайте занятия легкой пробежкой, а после полезно пройтись пешком. Свежий воздух и неторопливая прогулка восстановят работоспособность, снимут возбуждение.

Трудно судить заочно о технике молодых штангистов, но могу назвать наиболее типичные ошибки из тех, которые мне приходится подмечать в спортзале и на соревнованиях.

Часто молодые атлеты не умеют удерживать прямую спину во время выполнения основных классических упражнений. На это надо обращать внимание повседневно, можно даже чуть прогибаться в пояснице на тренировках.

Надо приучать себя делать упражнение так, чтобы в момент подъема снаряда плечи не отклонялись назад. Во время «тяги» и «подрыва» они должны быть в естественном положении, даже

слегка «накрывать» штангу: проекция плеч должна быть на палец-два впереди проекции грифа.

Важно принимать правильное стартовое положение: голова и спина находятся на одной прямой, взгляд устремлен приблизительно на три метра вперед от грифа; если вы соревнуетесь на стандартном помосте - то на шаг за помост.

Многое зависит от правильного выполнения «подрыва» штанги. Кое-кто почему-то понимает подрыв как резкий удар грифом по бедрам, что абсолютно неправильно. Подрыв - это резкое ускорение движения штанги, во время которого допускается касание бедер. В момент начала подрыва наиболее выгодное и правильное положение такое: угол между туловищем и бедрами - чуть больше 90 градусов, между голенью и бедром - приблизительно 160 градусов. Очень часто атлеты в этом положении смещают центр тяжести или на носки, или на пятки. И то и другое неверно. Проекция центра тяжести в этот момент должна проходить между мизинцем и серединой стопы. Чтобы принять правильное положение, надо стать на наружную часть стопы и поднять пальцы. Затем опустить пальцы и плотно поставить стопу на помост. Углы между туловищем и бедром, а также между голенью и бедром в этот момент остаются те же. Иногда бывает, что у штангиста вдруг разладилось какое-то упражнение и он никак не может его «поймать». Однажды, помню, на тренировочном сборе в Феодосии я совершенно «потерял» толчок: 150 килограммов валятся из рук, как будто никогда их не поднимал! Пробую и так и этак -

бесполезно. Плюкфельдер, видя, что я начинаю нервничать, говорит:

- Бросай это дело. Пойди посмотри, работает ли кран в душевой.

Это у него поговорка такая, если кого-то из зала отправить надо. Но мне не хочется уходить - ребята вокруг тренируются, стараются, да и соревнования на носу.

- Ну,- говорю, - хоть пожму немного!

Жим как раз незадолго до этого отменили. Начал выполнять жим. Поднял сначала 120 килограммов, затем 130 и так потихоньку добрался до 180! А 150 перед этим толкнуть не мог! При выполнении жима обычно не думаешь, как брать штангу на грудь, все внимание направлено на то, чтобы вверх ее поднять. А ошибка, как выяснилось, была у меня именно при подъеме на грудь. Таким образом, во время выполнения жима старый, верный навык движений восстановился. Чтобы отвлечься, сделал после этого два-три рывка, 130 и 150 килограммов (это я практикую без специальной разминки), и, «отрегулировав» себя таким образом, провел после этого полную тренировку по плану.

Это я к тому говорю, что каждый должен искать свои пути устранения технических ошибок, а не надеяться только на подсказку тренера.

Как готовиться к соревнованиям? Молодым атлетам йогу предложить следующую схему. На мой взгляд, для них полезно дней за пятнадцать до старта попробовать поднять на тренировке околопредельные веса (но не предельные!). Это у штангистов

называется «проходкой». И больше на этой тренировке серьезной работы не выполнять. Следующую тренировку провести в режиме 70-75 процентов интенсивности. Затем заниматься с малыми и средними весами, уделяя больше внимания «тоннажу». Чем ближе к соревнованиям, тем меньше должны быть нагрузки, а за два дня до старта можно отдыхать. Но не больше двух дней. Организм, втянутый в тренировки, полностью восстанавливается за день, а через два дня вы вообще должны чувствовать излишек энергии.

Пусть вас не пугает, что в ночь перед соревнованиями не спится. Главное - не нервничать из-за этого. Обычно чем больше думаешь о том, что необходимо заснуть, тем хуже это - удается. Сил у вас не убудет. А если в конце концов удалось заснуть на 4-5 часов, считайте, ваш организм полностью восстановился. Если, конечно, не было излишней сгонки веса. Но в юношеском возрасте этого следует избегать - ведь мышечная масса естественно растет. Перед самыми соревнованиями не советую длительных прогулок и т. д., лучше постарайтесь донести всю свою энергию до помоста.

Любые соревнования надо планировать так, чтобы у вас получилось шесть подходов. С первой и до последней минуты старайтесь выступать качественно, показать все лучшее, чему вы научились на тренировке. Думаю, что тренер не позволит вам начинать с такого веса, который вы не можете поднять. А вот в третьем подходе, если вдруг почувствовали себя неважно, не стесняйтесь просить тренера немного снизить вес. Но только чтобы это было проявлением здравого смысла, а не трусости.

Выработайте у себя привычку регулярно вести дневник соревнований и тренировок. Я уже говорил о его неоценимой пользе. Причем дневник в любое время может потребоваться не только вам, но и вашему тренеру (для определения правильной дозировки последующих нагрузок, например). В дневнике тренировок должны быть указаны дата, длительность занятий, их содержание, перечень упражнений, которые вы выполняли. Здесь же должны быть записи о самочувствии. Если есть возможность вести врачебные наблюдения во время тренировочного процесса, записывайте их результат. В любом случае нужно проконтролировать собственный пульс до занятия, во время нагрузок и после занятия и все данные внести в дневник. Сюда же помещаются заметки о состоянии аппетита, а также все замечания тренера, касающиеся тренировочного процесса.

С первых соревнований надо стремиться вырабатывать собственный почерк. Многие молодые спортсмены теряются от присутствия зрителей, особенно когда им кажется, что зал настроен по отношению к ним сдержанно, а то и недоброжелательно. Как правило, такие страхи беспочвенны. Мне, например, приходилось выступать в разных странах, перед самой разной аудиторией, но откровенно отрицательной реакции зала не припомню. Хотя, конечно, нужно быть готовым ко всяким неожиданностям.

Многое здесь зависит от самого атлета. Если он появился на помосте в неопрятной форме, со взъерошенными волосами, то вряд ли расположит к себе зрительный зал. Настоящие мастера штанги

являют образец подтянутости и аккуратности. Я всегда с удовольствием смотрел, например, как выступает Павел Первушин. Высокий, стройный, форма на нем тщательно пригнана. Я думаю, что такие штангисты, как Первушин, Тальтс, Варданян, даже манерой своих выступлений отлично пропагандировали тяжелую атлетику.

Как ни увлекателен, на мой взгляд, наш мужественный вид спорта, настоятельно советую молодым спортсменам не заниматься одной только тяжелой атлетикой. Хочется поиграть в футбол - идите и играйте. В волейбол - еще лучше. Не забывайте, что именно этот вид спорта был первым увлечением Василия Алексея, Павла Первушина, Юрия Варданяна. Кстати, вся наша сборная страны иногда превращается в волейбольную команду, и вовсе неплохую. Однажды на тренировочном сборе в Подольске мы обыграли молодежную сборную СССР по волейболу. Правда, женскую. А вы думаете, это так легко? Выпрыгнешь над сеткой чуть не по грудь, пробьешь и думаешь - все в порядке! Смотришь, а девчонка «вытащила» этот «мертвый мяч». Нас это первое время страшно удивляло.

А прыгают, между прочим, у нас здорово все. Даже Дито Шанидзе, у которого рост 160 сантиметров, свободно мог в прыжке посмотреть через сетку на другую сторону площадки. И это не случайно: в системе подготовки штангиста прыжковым упражнениям отводится очень важная роль. Мы прыгаем на тренировках с места в длину и тройным, в высоту с места и с

короткого разбега... Я знаю, что прыжковые показатели ведущих штангистов ненамного отличаются от результатов лучших советских легкоатлетов и волейболистов. Штангисту очень нужна взрывная сила, а ее отлично развивают разнообразные прыжковые упражнения. Как правило, мы выполняем их в конце занятий.

Весьма полезно для тяжелоатлета поиграть в настольный теннис: это вырабатывает реакцию и мышечное чувство. Особенно любят этот вид спорта наши тяжеловесы. Ракетка у иного почти скрывается в руке, а бьет так, что глаз не успевает следить!

Во время активного отдыха почти всегда беру в руки легкоатлетическое ядро. Большинство штангистов - частые гости на ближайших стадионах. Мы нередко даже принимаем участие в соревнованиях по легкой атлетике. Помню, с Колей Колесниковым, в то время серебряным призером чемпионата мира, отстаивали честь шахты «Южная» в соревнованиях среди производственных коллективов города. Я пробежал 100 метров за 11,8 секунды, а Коля прыгнул за 6 метров в длину.

Особенно полезны для штангистов легкоатлетические кроссы. Именно кроссы эффективнее всего готовят юношеское сердце к тем нагрузкам, которые выпадут на помосте. Вообще, развитие выносливости - один из важнейших компонентов тренировки. Ведь соревнования порой проходят несколько часов, и как бывает неприятно смотреть на молодого, способного парня, который, возвращаясь с помоста, ловит ртом воздух, как рыба. Все понятно

без слов: штангист не работает над развитием выносливости, плохо тренируется.

Существуют разные способы развития специальной выносливости. Например, иногда можно проводить тренировки с укороченным временем отдыха. Если обычно время отдыха между вашими подходами к штанге равно 1,5 минуты, то на этой тренировке можно сократить его до 40-50 секунд. Но при условии хорошего самочувствия и, желательного, под контролем врача. А вообще должен сказать, что только неотступные, систематические тренировки гарантируют штангисту развитие выносливости.

Очень сложный вопрос - планирование тренировочного процесса. Тренер дает вам общую схему, он действует научно. Нет ничего проще взять написанный кем-то для себя план и выполнить его «тютельница в тютельница». Но ведь это чужой план, а на свете нет двух совершенно похожих людей! Что подошло одному штангисту, может не годиться для другого. Надо искать то, что необходимо именно вам, подходить к делу творчески. Этим вы никогда не обидите, напротив, обрадуете своего тренера, потому что цель-то у вас одна - достижение высоких спортивных результатов.

Вот и все. Завидую парню, который придет сегодня вечером в зал тяжелой атлетики. Меня порою спрашивают: мол, что вам дал спорт, да что он взял? Такие счета я не люблю. Отвечаю коротко: дал очень много. А не взял ничего.

СПОРТ И ЛИЧНОСТЬ



РИКЕРТ ДАВИД АДАМОВИЧ, заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион, абсолютный чемпион мира, автор 43 мировых рекордов.

МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ