



НЕ ДУМАЙ О ПОРАЖЕНИИ! ПСИХОЛОГИЯ ЯХТСМЕНА НА СОСТЯЗАНИЯХ ПО ПАУЛЮ ЭЛЬВСТРЕМУ

Наверняка вы слышали что-то о Пауле Эльвстреме. А если нет, то просто обязаны прочитать о нем в ближайшее время. Для справки скажем, что Пауль Эльвстрем является 14-кратным чемпионом мира в 9 классах яхт и 4-кратным олимпийским чемпионом. Он пример для подражания многих спортсменов не только своей родной Дании, но и всего мира. Помимо необходимых навыков и тактики, выработанной годами, он также обладал завидной психологической устойчивостью, что необходима любому спортсмену, а уж в нашем деле тем более.

Конечно, обычная регата совсем не похожа на олимпийское состязание, но и она требует сноровки, выдержки и крепости духа. Впрочем, может быть, среди вас зреет новый чемпион, кто знает? В любом случае мы собрали для вас основные наставления нашего учителя, которые обязательно помогут вам не только в гонках, но и в самой жизни, ведь жизнь — своего рода тоже гонка на рассекающих волны яхтах.

ВСЕГДА СОБЛЮДАЙ СПОКОЙСТВИЕ

Гонки требуют от вас сдержанности и, можно сказать, абсолютного хладнокровия. Чрезмерная нервность может лишить вас призового места, да и привести к большим неприятностям. Не делайте глупостей, руководствуйтесь здравым смыслом, и вы в таком случае окажетесь впереди всех.

НЕ ДУМАЙ О ПОРАЖЕНИИ

Когда Эльвстрема обгоняли соперники, он говорил: «Ну что ж, сейчас идешь быстрее ты, а вскоре и я пойду быстрее». Другими словами, не стоит отвлекаться на возможное поражение, нужно просто делать свое дело, выполнять правильные маневры и гнуть свою линию. Сосредотачивайтесь на тактике и своем судне, а о соперниках думайте в последнюю очередь. Сам Эльвстрем часто добивался легкой победы лишь потому, что соперник уступал ему путь, чувствуя превос-

ходство прославленного яхтсмена. Это была их ошибка, ведь они сдались еще до того, как гонка кончилась.

НЕ ЛЕНИТЕСЬ ПОДГОТАВЛИВАТЬСЯ

Когда Эльвстрем выступал в серии гонок, где результат определялся по очкам, он всегда прибывал на место проведения состязаний за пару дней. Для чего? Чтобы настроить свою яхту, мачту, пройти дистанцию и убедиться, что все готово в лучшем виде.

ПОКАЗЫВАЙ СЕБЯ НА ТРЕНИРОВКАХ С ЛУЧШЕЙ СТОРОНЫ

«Стоит человеку начать думать, что другие гонщики лучше его, как он будет вести состязание более скованно. В этом я убежден». — говорил Пауль Эльвстрем.

Пауль всегда выкладывался на полную, если тренировался перед соревнованиями вместе с фаворитами гонки. Легенда яхтенного спорта считал, что психологический фактор крайне важен, и если вы сможете обойти фаворита на тренировке, то в реальной гонке соперник будет действовать более скованно и неуверенно.

ПОДБАДРИВАЙТЕ СЕБЯ

Если у вас болят ноги после откренивания, то подумайте о том, что и другим спортсменам также тяжело. Если вы не лидируете, то помните, что другие также устали и надо держаться до конца, чтобы дать понять им, что просто так не сдадитесь. Если вам не везет на протяжении всей гонки, никогда не сдавайтесь!

СОКРАЩАЙТЕ РАЗРЫВ С УМОМ

Не стоит делать сотни коротких галсов, чтобы выиграть небольшой отрезок дистанции. В больших гонках главное — выбрать правильный курс, чтобы сократить разрыв и обойти соперников. Для этого порой стоит следить и повторять за лидерами, но и про свое чутье не забывайте.



РАЗЛИЧАЙТЕ ВЕРНЫЙ ВЫБОР И ВЕЗЕНИЕ

Разницу нужно знать, ведь опыт прошедший гонки необходимо переложить на следующую. И тут вы должны быть максимально честны с собой, ведь счастливая случайность в прошлом соревновании не сможет помочь вам в соревновании будущем. Даже если вы выиграли гонку благодаря форту, то стоит задуматься о том, что вы делали неправильно. Думайте о ней как о неудачной гонке.

НЕ ДЕЛАЙТЕ ГЛУПОСТЕЙ

Когда гонщик уходит в сторону в надежде получить благоприятный заход ветра, он показывает только свой неумение. С точки зрения Эльвстрема, такая тактика не принесет ничего хорошего яхтсменам в девятую девети случаях из ста. Не выходите на полкорпуса за стартовую линию перед сигналом, ведь подобное может послужить вашей дисквалификации. Будьте спокойны и обращайтесь внимание на тактику и на то, как совершить меньше всего ошибок. Тогда у вас все получится! ■

