

Олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта

# АЛЕКСАНДР ЛЕГКОВ



«МЫ МОЖЕМ  
ЧТО УГОДНО  
ВЫДЕРЖАТЬ,  
НУЖНО ТОЛЬКО  
ПРАВИЛЬНО  
НАСТРОИТЬ  
СВОЮ ГОЛОВУ»

Как часто выбор профессии определяет весь жизненный путь человека, формирует его характер, ограняет качества, которые были заложены в нём природой? Задуматься об этом (и не только) мы предлагаем в интервью с **Александром Легковым, олимпийским чемпионом в лыжных гонках, спортивная карьера и история достижений которого прошли под девизом: «Кто сказал, что это невозможно?»**

## «Только дело не бросайте!»

- Александр, как вы считаете, что первично для спорта больших достижений — талант или дисциплина? И когда, в какой момент, к ним присоединяется мастерство?**
- Важно всё, но, пожалуй, дисциплина и трудолюбие могут дать результат, даже если нет особого таланта. А мастерство приходит со временем, ведь всё зависит от того, как ты относишься к своему делу. Вообще, в любом деле самое важное — это постоянство.
- Вы часто сталкивались с тем, что объективно талантливому человеку не хватает дисциплины?**
- Это действительно частые случаи. Всегда важен баланс. Есть от природы талантливые спортсмены, но по жизни лентяи. Да, результат будет, но не в том объёме, в каком можно было бы от них ожидать.
- Были ли в вашей жизни моменты, когда вы сомневались в себе, в своём, возможно, таланте или профессионализме? И если да, то как выбирались из такого?**
- Я был мотивирован с самого детства, знал и понимал, какой ценой мне достались первые лыжи, первые палки... А в сложные моменты справишься только ты сам, возможно, с помощью близких. Кто-то горюет один день и снова идёт вперёд, а кто-то может остаться в проигрыше на всю жизнь, но какой смысл? Когда ты ставишь себе новую цель, старые провалы забываются. От горевания толку не будет.
- У меня были поражения, я много переживал, но... Переживайте дальше, а дело не бросайте! Даже с переживаниями, с расстройствами — не останавливайтесь и продолжайте делать!
- Насколько для спортсмена важна реализация и победы? Условно: среди танцоров балета всегда будут те, кто дальше кордебалета не станцует, но многие это понимают и живут с этим...**
- У меня было много четвёртых мест, но я верил в свою победу. Однако, даже если бы я не стал победителем, я бы не пожалел о том, что занимался своим любимым делом: я много



**Александр Легков** — российский лыжник, олимпийский чемпион в марафоне (50 км) и серебряный призёр в эстафете зимних Олимпийских игр в Сочи 2014 года. Заслуженный мастер спорта. В 2017 году Международный олимпийский комитет обвинил спортсмена в нарушении антидопинговых правил и пожизненно запретил ему участвовать в Олимпиадах, аннулировав результаты Олимпиады-2014. Однако в 2018 году дисквалификация была признана необоснованной и отменена, олимпийское золото Александра Легкова было возвращено.

Сегодня Александр активно участвует в общественной жизни, является депутатом Московской областной думы, комментирует соревнования, выступает с мотивационными образовательными лекциями, в том числе в проектах президентской программы «Россия — страна возможностей», РАНХиГС, Российского общества «Знание», проводит публичные зарядки для детей и взрослых.

что видел, много где был, вёл здоровый образ жизни, у меня сформировалось правильное мышление и уважение к людям, а ещё трудолюбие, дисциплина, целеустремлённость... Даже если бы у меня не было олимпийской медали, я бы остался с этими качествами, а они мне помогают идти по жизни, чем бы я ни занимался.

Я уверен, что если спортсменов с их рвением к победе и умением проживать поражения, привести в компанию и научить тому, чем она занимается, это будут лучшие сотрудники, потому что они не боятся проигрывать, они это уже проходили — проигрыш их только сильнее мотивирует.

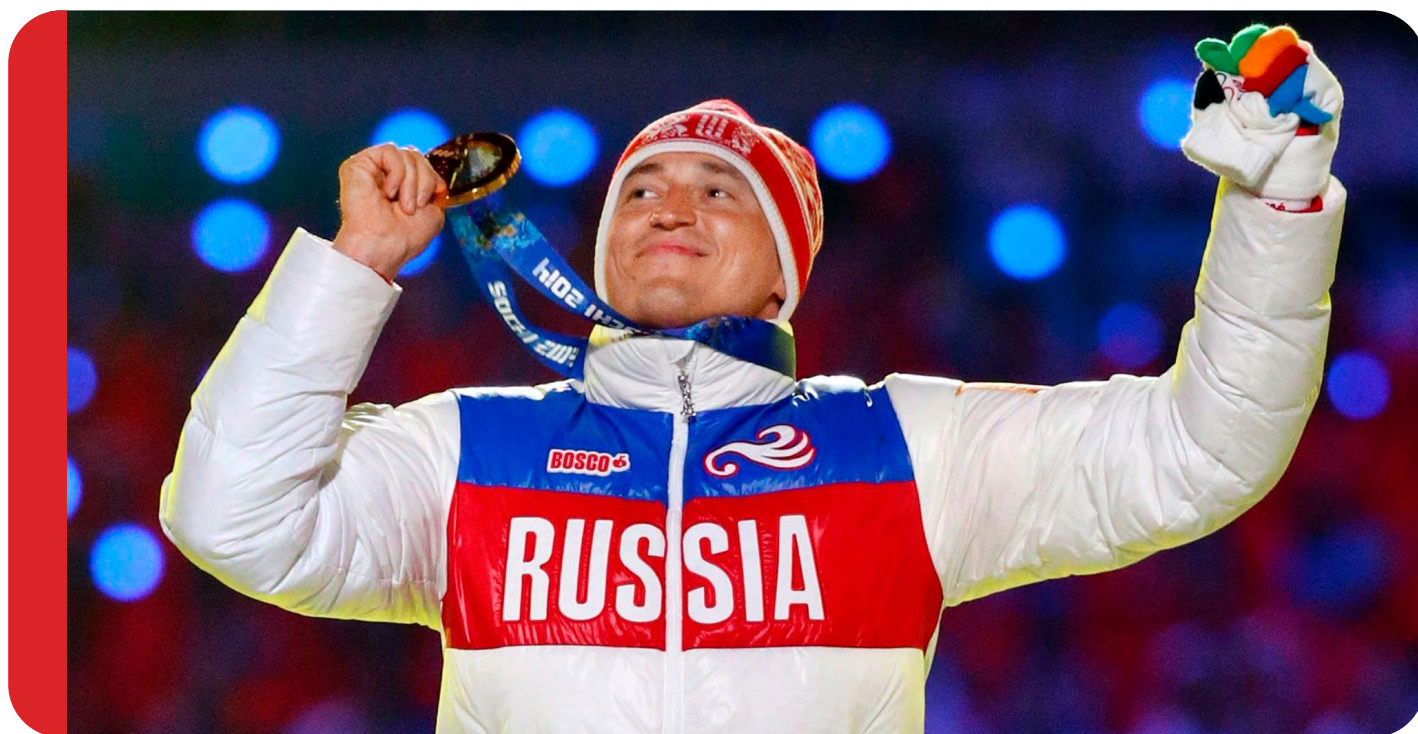


Фото: Getty Images

**Но при этом далеко не всем спортсменам после окончания карьеры удаётся адаптироваться к реальной жизни.**

Не всем, правда. Хотя у каждого есть вся его жизнь во время спорта, но кто-то задумывается о том, что их будет ждать после окончания карьеры, а кто-то нет, так и живёт в уверенности, что и здесь, в реальной жизни, его будут встречать с цветами. А это заблуждение: нужно заранее продумывать, куда ты пойдёшь и чем будешь заниматься после спортивной карьеры. Век у спортсмена недолгий, но, что ещё важнее, — все должны понимать, что им никто ничего не должен. Да, медаль тебе может помочь зайти в кабинет, тебя встретят и выслушают, но провожать будут по уму. Об этом нужно помнить, думать с самого начала.

В нашей жизни всё решает коммуникация: если ты умеешь общаться с людьми, дружить, помогать, давать, и зачастую давать больше, чем потом получать, — это и будет тебе в плюс. Очень важен этот «ручной» режим.

Если про спорт и медали говорят и рассказывают, то такие же олимпийские чемпионы, например, это шахтёры, которые целыми днями пашут в шахте, — чем они хуже? Только у спортсменов есть бонус — ими интересуются, их медали помогут им куда-то зайти, а дальше от них всё зависит. Нужно этим пользоваться.

Многие спортсмены не считают нужным поговорить и сделать фото с каждым, кто к ним подходит, а они обязаны это делать, потому что этот человек здесь ради них.

### «Нужно работать, иногда — пахать»

**Командные виды спорта и индивидуальные. Как вы считаете, Александр, что отличает людей, выбравших командный вид спорта, от тех, наоборот, выбрал одиночный? Так ли заметна эта разница?**

Безусловно, эгоизма больше у спортсмена, выбравшего индивидуальный вид спорта, но речь о спортивном эгоизме. В жизни он тоже будет проявляться, конечно, никуда от этого не денешься, но при этом мало кто понимает, что за тем, кто выступает один, тоже стоит целая команда. У него есть врачи, сервисмены, тренер и его помощники, психолог.

Такой эгоизм — это часто о наличии лидерских качеств у человека, которые будут проявляться и в жизни, и в спорте.

**Тренер — это тот же руководитель, управленец. На ваш взгляд, какой он, хороший тренер?**

В первую очередь, это хороший психолог, умеющий идти на контакт, не разговаривающий на уровне «что я сказал, то и нужно делать». Тренер и его подопечный — это команда. Если случается какой-то непростой период, нужно именно совместно искать пути выхода из него. Ну а сами спортсмены или сотрудники, если говорить не о спорте, должны знать, что вера в тренера — это уже 50% успеха.

## ОБ ОЛИМПИЙСКОМ ЗОЛОТЕ

Медаль я выиграл два раза: на Олимпиаде и потом, когда доказал, что никакого допинга не было. Это было для меня самое тяжёлое время, но оно же и закалило. Были моменты, в которых нужно было принимать решения здесь и сейчас, а советовали разное, подчас противоположное. Я всё делаю очень быстро, но именно тогда я научился выждать паузу и понял, что это одно из важнейших умений — не спешить. Решение придёт само, нужно дать ему время.

Когда медаль забрали, я сразу знал, что буду её возвращать. В самые тяжёлые моменты я подходил к зеркалу и говорил самому себе: «Ну что, ел ты допинг?» Обмануть можно кого угодно, но не себя: что бы ты ни говорил другим, внутри ты всё о себе знаешь. Это помогало мне держаться.

Ну а остальные 50% — это непосредственно работа, иногда надо не просто работать, а пахать. Нужно всегда быть в движении. Причём чем больше вы делаете, тем лучше выглядите, тем сильнее это проявляется в жизни, в вашем успехе и достижениях. Нужно заставлять работать не только своё тело, но и свой мозг — это даёт возможность быть лучше в любой сфере деятельности.

Мы можем что угодно выдержать, нужно только правильно настроить свою голову. Потому что всё в нашей жизни идёт от головы, наша голова может «сварить» любой допинг.

### «Пусть не получится — но я попробовал»

**Александр, у вас есть девиз?**

Девиз у меня простой, но он со мной с детства: «Если человек чего-то хочет, он всего добьётся, самое главное — желание». Вся моя карьера — это подтверждение того, что невозможное — возможно, только нужно верить в то дело, которым ты занимаешься, будь это спорт, музыка, любовь, семья...

Не нужно ничего бояться, вперёд — и всё. Кто тебе сказал, что это невозможно? Всё возможно! Собрался и пошёл.

Тогда я стал ночью бегать кроссы: побегая два часа — в голове свежие мысли, и можно всё разложить по полочкам, продолжить защиту.

Моя медаль чище утренней росы. Я знаю, как я её добился, каким трудом и потом, как она была завоёвана вместе с командой, с тренерами, с родителями. Представить невозможно, чтобы приехать на домашнюю Олимпиаду и что-то употребить. Как людям потом в глаза смотреть?

Меня много кто поддерживал, в том числе европейские спортсмены. Нет волшебной таблетки, после которой ты взял и пробежал, — всё видно из тренировочного процесса.

Я до сих пор тренируюсь и выступаю на соревнованиях, не могу без этого — это моя жизнь.

Я могу поставить себе тренировку на 23:00. Прихожу домой без сил, буквально напяливаю на себя штаны тренировочные, а сам думаю: «Не, не пойду», но продолжаю их натягивать. А потом вот что происходит: выходишь на улицу и через 10 минут бега понимаешь, какой ты крутой, — и домой возвращаться уже не хочешь. Кровь побежала, стресс уходит, новые мысли и идеи появляются.

Моя карьера заставила меня очень многое понять в жизни, я приобрёл самые разные качества, какие-то из них довольно жёсткие. Но учиться я продолжаю и сегодня, буквально каждый день.

Я пробую себя в самых разных направлениях, пусть где-то не получится, зато я попробую.

**Как же тогда соблюдать пресловутый баланс, не выгорать?**

Соблюдать тяжело, часто случаются очень жёсткие выгорания, но у меня есть спорт. Самый яркий пример — спортивное комментирование: я комментирую пять-шесть часов, отдаю энергию всей стране, по окончании я действительно сижу пустой, есть хочется, хочется упасть и поспать. Я стараюсь найти хоть немного еды — и сразу иду либо бегать, либо кататься на лыжах. Первые 40 минут — это каторга, нет сил, но потом происходит обратный эффект: силы возвращаются, и то, что отдал ранее, я словно назад забираю... В любой сложной ситуации заставляю себя заниматься спортом — и это всегда работает, причём, поверьте, работать будет у всех, не только у меня. 📖