Владимир ЗОТОВ,
операционный директор казначейства
Уральский банк реконструкции и развития

«Результаты в спорте и в бизнесе могут превзойти все ожидания!»

«НА ВЕЛОСИПЕДЕ МОЖНО УВИДЕТЬ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ МИРА, ЧЕМ БЕГОМ»

Любовь к циклическим видам спорта у меня с детства: в школе и в институте я занимался конькобежным спортом, даже однажды выиграл дистанцию на первенстве города. А велосипед — неотъемлемая часть летней подготовки. И что интересно, на велосипеде можно увидеть гораздо больше мира, чем бегом, даже на марафонах, и уж тем более чем на коньках. Поэтому сейчас, когда появилась возможность кататься на таких велосипедах, о которых в спортивной юности можно было только мечтать в самых несбыточных фантазиях, да еще и посмотреть не только окрестности нашего города, но и дороги европейских стран, выбор был довольно очевиден. Хотя и не так быстр, как могло бы показаться, — до этого были и мультигонки, и бег, и даже полумарафон. А еще это просто красиво. И сами велосипеды, и форма, и окружающий мир.

«СПОСОБ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ В БИЗНЕСЕ»

Что характерно, циклика заставляет рассчитывать на себя в гораздо большей степени, чем на поддержку команды. Хотя и поддержка команды тоже очень важна. Эти факторы позволяют отчасти проецировать преодоление трудной дистанции на способ принятия решений в бизнесе. Конкретные цели в спорте

каждый ставит сам, но мне кажется, что профессиональные занятия спортом, занимающие 3–5 часов в день (например, триатлон), ставят под вопрос не только бизнес–карьеру, но и семью. В моем случае спорт — это способ держать себя в тонусе и переключаться с умственной и эмоциональной нагрузки на физическую нагрузку и эмоциональный кайф.

«ЛУЧШАЯ НАГРАДА»

Как ни банально это звучит, цели в спорте, как и в бизнесе, должны быть поставлены по SMART (термин, который расшифровывается как: Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time bound). Поскольку велосипедом «снова» я стал заниматься чуть более года назад, задача на этот год была довольно простая — проехать гонку 100 км без остановок (и это казалось довольно–таки много). В этом году я проехал три гонки длиннее 100 км (а в процессе подготовки еще и похудел на 10 килограммов): гревел (неподготовленные дороги) — марафон в Свердловской области, шоссейную гонку Tour de Tatarstan и закончил великолепным Gran Fondo Il Lombardia (1500 участников!), на следующий день по следам одной из крупнейших профессиональных велогонок Giro di Lombardia. Наверное, это и есть самая крутая награда и моя, и тренера — достигнуть заданных целей и даже превзойти их! На следующий год будут новые, более амбициозные цели.

«НЕ БОЙТЕСЬ ПРОПУСТИТЬ ПИВНУЮ ВЕЧЕРИНКУ»

Еще крайне важна системность: если хочешь достигнуть результата — выработай план и действуй по нему. Странно было бы ожидать сколько–нибудь значимых результатов в велоспорте, если, например, по вторникам и четвергам ты крутишь педали, а с пятницы по воскресенье бурно отмечаешь weekend. Резюмируя, можно сказать: ставьте цели, составляйте планы и следуйте им, не бойтесь пропустить пивную вечеринку. Результаты в спорте и в бизнесе могут превзойти все ожидания!

«Вы же чистите зубы по утрам? То же нужно вашему телу»

Егор **ФЕДОРОВ,**
старший кредитный аналитик,
«ИНГ БАНК (Евразия)»

БЕГ, ВЕЛОСИПЕД, БОКС, ЛЫЖИ, ПЛАВАНИЕ…

Я не могу выделить что-то одно. Мне очень нравятся длительные тренировки на лыжах зимой и велосипеде летом. Также нравятся веловыезды, многодневки и лыжные сборы во время отпуска. Большая часть моих активностей проходит на улице: бег, велосипед, лыжи. А вот плавание, бокс, силовая работа и велосипед зимой, к сожалению, требуют помещения.

При этом в каждом спорте есть особенности в технике, и необходимо время, чтобы их понять. Например, длительные и равномерные тренировки в низком темпе отлично прочищают мозги и насыщают организм кислородом. А бег — самое простое и экономичное, что может быть. Не нужно никаких затрат, чтобы взять и побежать. Правда, бег может быть очень травмоопасен, и поэтому нужен присмотр профессионалов. Плавание отлично убирает стресс и компрессию и заодно укрепляет спину. А еще плавание — это очень красиво! Просто найдите время поучиться хорошей технике, и вы всё поймете.

Велосипед отлично сжигает калории и при определенных контроле и дисциплине не травмирует организм. Освоение шоссейного велосипеда и хороший уровень МТВ (*горный велосипед.* — Ред.) дает дополнительную степень свободы при планировании отпуска. Бокс — это уверенность в себе, хотя для меня это скорее силовые упражнения, техника, где много координационной работы и минимум спарринга — голову нужно держать в сохранности!

ДО РАБОТЫ ВПЛАВЬ

Для меня спорт — это больше физкультура. Заниматься физкультурой нужно всем, а не только людям моей профессии. Вы же чистите зубы по утрам? То же нужно вашему телу. Физкультура — это способ сбалансировать жизнь, добавить в нее очень важный элемент. С точки зрения профессионалов, я трачу на спорт очень мало времени. Это около 5 полуторачасовых тренировок в неделю в разное время. Чтобы успевать всё, нужно повысить уровень тайм-менеджмента. Например, важно минимизировать временные затраты на перемещение. Вот бегом я часто занимаюсь просто добираясь до дома с работы или наоборот. Когда-то так было с велосипедом, но теперь приходится «работать» либо дома на станке, либо ехать в Крылатское (Велотрек Крылатское — «Мекка» российского велоспорта). Друзья шутили, что скоро я буду добираться до работы вплавь. Занятия боксом проходят в двух минутах ходьбы от работы, а бассейн — в 10 минутах езды от дома или работы.

ЗДОРОВЬЕ И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ — ЛУЧШАЯ НАГРАДА

Других наград мне не нужно. Мне очень важно поддержание постоянного состояния прогресса шажок за шажком. Самые тяжелые награды — это триатлонные старты. Пока я сделал одну «половинку» Ironman, готовясь в своем не очень интенсивном ритме. Это был тяжелый старт для меня. В планах — полные старты и веломногодневки, например Tour Transalp (велопробег по нескольким европейским странам), «24 часа ЛеМана» и «24 часа Нюрбургринга». Поражение для меня — это несвобода, ограничение, невозможность заниматься тем, что хочется и нравится. Любая травма или болезнь, выбивающая из графика тренировок, — уже неприятность, которая может отбросить твою форму на пару месяцев назад.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ НАЧИНАЮЩИМ

Для начала проконсультируйтесь с лечащим врачом, даже для занятий физкультурой имеются противопоказания. Обязательно занимайтесь под присмотром профессионала — это необходимое условие безопасности и будущего прогресса. При этом тренер или школа должны подходить вам по психологическому типу. А лучше найдите друзей, коллег, новых друзей — тех, с кем вы будете проводить время во время занятий спортом. Это очень важный психологический якорь, он будет помогать в моменты утомления, физической и психоэмоциональной усталости. Старайтесь также минимизировать временные транспортные издержки, уделяйте внимание восстановлению, не допускайте перетренированности. Еще один важный социальный и психологический аспект — участвуйте в соревнованиях. Посмотрите, сколько людей с отличным настроением собирается на различного рода стартах! К тому же это хорошая контрольная работа того, что было сделано за прошедшее время. Даже отпуск можно совмещать с занятиями физической активностью.

Олег **УШАКОВ,**
старший юрист,
АБ «Егоров, Пугинский,
Афанасьев и партнеры»

«Подумать о чем-то вечном»

Мой вид спорта — бег. Попробовав однажды бегать на legal run, я понял, что моя физическая форма оставляет желать лучшего (хотя в то время регулярно ходил в фитнес-клуб). Для меня бег дает объективную оценку физической готовности — ты бежишь ровно так, как ты готов к настоящему моменту.

Кроме того, я оценил прекрасную возможность заниматься спортом на свежем воздухе, а во время длительных пробежек — подумать о чем-то вечном (а не только о насущных проблемах).

Бег требует довольно большого количества энергии, но он же ее и возвращает. Бег дает радость и бодрость, а также укрепляет дух, закаляет способность потерпеть в нужный момент.

ГЛАВНОЕ — УЧАСТИЕ

У меня дома уже целая коллекция медалей за участие в разных беговых соревнованиях (именно за участие, не за призовые места). Я к ним очень спокойно отношусь.

Трудно выделить какое-то одно соревнование. Наиболее тяжело проходили, конечно, марафоны (три московских, один в Питере и один в итальянском городе Пизе). Были также довольно непростые трейлы в Суздале и Ясной Поляне. Где-то бежалось полегче, где-то потяжелее.

Я не переживал поражений как таковых в спорте, поскольку и не боролся за призовые места. Бывало обидно, когда не можешь выйти на старт по каким-либо причинам. Стараюсь относиться к этому философски.

СТРЕМЛЕНИЕ К БАЛАНСУ

Мало того что наша работа зачастую предполагает сидение за компьютером, она также бывает связана с колоссальным стрессом. Бег, безусловно, помогает снять его, переработать.

Поскольку я занимаюсь бегом на любительском уровне, о каких-то трофеях думать не приходится. Честно говоря, может быть, оно и к лучшему.

Я стремлюсь к балансу в своей жизни, а спорт высоких достижений в мое понимание баланса не вписывается, он претендует на слишком большое количество времени. Всем новичкам могу посоветовать заниматься спортом на регулярной основе, не бросать. Спорт должен занять определенное место в жизни.

Андрей **ШЕМЕТОВ,**
вице-президент,
руководитель
департамента
глобальных рынков,
Сбербанк

«Когда мне рассказали про дистанции Ironman, я не поверил и решил проверить на себе»

ДВАЖДЫ ЧЕМПИОН

До триатлона долгое время занимался прыжками с парашютом и получил звание мастера спорта международного класса; стал двукратным чемпионом России по парашютному спорту. Следующей целью был чемпионат мира. Но для победы нужно было заниматься значительно больше. Мне пришлось выбирать между работой и спортом, и я решил оставить парашютный спорт.

IRONMAN

Уходить из спорта полностью я не планировал. Поэтому, после того как «завязал» с парашютами, решил заняться чем-то столь же увлекательным, а именно — триатлоном. Для мотивации выбрал интересную цель — Ironman. Это гонка, включающая заплыв (3.86 км), заезд на велосипеде (180.25 км) и забег (42.2 км). Эти этапы следуют один за другим без остановки. Когда мне впервые рассказали, какие там преодолеваются дистанции, я не поверил и решил проверить на себе. Я начал заниматься осенью 2013 года. Благодаря тренеру Александру Жукову за 9 месяцев подготовился и прошел полный Ironman. С 2014 года я преодолел еще четыре половинки и два полных Ironman в Барселоне и Франкфурте. Франкфурт дался нелегко: в начале июля там была страшная жара, и преодоление дистанции стало настоящим приключением. На финише меня ждали жена

и дочка, поэтому мне пришлось не только добежать, но еще и бодро улыбаться. Но триатлон и бег на длинные дистанции тоже требуют много времени. Вот, например, зарегистрировался на ультрамарафон Comrades (около 89 километров) в июне этого года, но не успел подготовиться и пропустил этот интереснейший забег. Новичкам в спорте могу посоветовать найти баланс между спортом, работой и семьей, а также найти хорошего тренера.