

## СЕРГЕЙ ДУБОВ: ЗАПИСКИ ИЗ ДНЕВНИКА

Продолжение. Начало в №10.2009

### Muay Thai Camps (4)

Как-то с другом Аркадием тренировались в лагере Каевсамрит (Бангкок, Талингчан).

Лагерь достаточно знаменитый, в 2002 году занял первое место среди лагерей Таиланда (формально уровень определяется количеством бойцов, занимающих топ места в рейтингах ведущих боксерских стадионов (Люмпини, Раджадамнерн), кстати, подозреваю, что в этих раскладах есть и некая неформальная часть), а в 2004-м уступил 2 пункта лагерю Сэнгморакот (Бангкок). Стоит заметить, что владельцы этих лагерей являются известными промоутерами. В Каевсамрите живет и тренируется один из ведущих бойцов Таиланда – Ануват Каевсамрит.

Так вот, как-то утром мы с другом «чахлым галопом» «нарезали» традиционные десять километров. На одном из поворотов нас незначительно, километра эдак на три, обогнала группа тайских пацанов, наших товарищей по несчастью-лагерю. Участок дороги, на который мы только свернули, а группа товарищей уже практически полностью освоила, был достаточно прямой и пацаны находились в пределах видимости. Тут – бац! Чудо! За долю секунды группа исчезла из поля зрения. Оказалось, что братва просто шустро свернула в пальмово-банановую рощу и развалилась отдыхать на каких-то бревнах. И все бы было хорошо, но ту же трассу, выбежав позднее нас, осваивал самый авторитетный боец лагеря – Ануват. Пробегка Анувата – это нечто. Человек бежит десятку, чуть впереди Анувата едет тренер, задающий темп бега. На чем обычно едет тренер? Правильно: на велосипеде. А вот в случае с Ануватом тренер ехал на скутере. Мы прошаркали мимо группы сачков, обменялись с ними приветствиями: с нашей стороны тяжелый взмах рукой, со стороны пацанов улыбки до ушей и радостные вопли в стиле «вперед-вперед-идиоты-фаранги». Буквально через пару минут за спиной послышались совсем не радостные крики и звуки шлепков: группа товарищей была замечена Ануватом, который выгонял пацанов из банановой рощи сочными пинками и оплеухами. После



С Ануватом Каевсамритом

этого, на протяжении трех дней товарищи выполняли стахановскую норму бега и работы на мешках.

Ну а сейчас, пользуясь случаем, кратко расскажу об Анувате. Родился 17 ноября 1981 года в Накорн Шри Тхаммарат (Южный Таиланд). Рост, по официальным данным, 1 м 70 см. (по моему, сантиметров десять Анувату добавили). Вес – 57 кг. 70 побед, 23 поражения, 4 ничьих. В своей весовой категории Ануват является чемпионом Люмпини, Раджадамнерна и прочее и прочее.... В 2004 году был признан лучшим боксером года (на стадионе Раджадамнерн). Его называют тайским Тайсоном, любители восточной изящной словесности называют Анувата «железные руки Си-ама».

Вообще, зная любовь восточных людей ко всякого рода словесным изыскам, типа, метафоры, оксимороны и т.п., остается только удивляться, почему Анувата называли так скромно. Река Чаупхрая, представляющая собой естественную канализацию и мусоросборник, носит гордое поэтическое название «Царица рек». Хотя надо отдать тайцам должное – они в словесных изысках гораздо скромней китайцев. Судя по легендам о мастерах традиционных боевых искусств, фантазия китайцев не знает границ, а способность к художественному вымыслу и гиперболом зашкаливает за все допустимые границы. У китайцев самая ordinaria

«бытовуха» со временем становится многотомным художественным произведением. Ладно, продолжаю об Анувате. На мой взгляд, Ануват – это типичный продукт элементарной селекции. У человека от природы хорошая выносливость, благодаря тренировкам ставшая буквально лошадиной, он взрывной и резкий. Ни разу на тренировках Ануват специально не работал над развитием взрыва, скорости и акцента. Бой с тенью с утяжелителями всегда выполнял в расслабленной манере, едва выкидывая полусогнутые руки (кстати, такая манера работы с утяжелителями практически во всех лагерях). Зачем утяжелители при такой дохлой динамике понять не могу. Ни разу не видел товарища чемпиона, яростно «окучивающим» мешок. Взрыв, резкость, акцент, скорость т.д. – это всё нарабатывается на падах. Пады Анувату держал всегда один и тот же тренер. Тренер – это так, условное название, более точно функцию этого человека передает английское слово *padman*. Не надо переводить это слово по аналогии со *Spiderman* (человек-паук), как «человек-прокладка». Это человек, который держит лапы/пады. Вроде бы уже писал о том, что грамотно держать пады может далеко не каждый. Грамотный падмен не просто подставляет на/под удары лапы, он выстраивает разнообразные тактические схемы, которые, в свою очередь, определяют набор техник и приемов.

## Muay Thai Camps (5)

Наиболее распространенные вопросы, которые задают желающие потратить кусок здоровья в лагерях муай-тай, следующие: как готовиться, на что делать акцент в подготовке и «как-там-на-счет-пожрать».

Итак, на что делать акцент и как готовиться: акцент необходимо делать на развитие функциональной выносливости (1) и взрывной силы (2). Согласно Н.Г.Озолину (рекомендую к обязательному прочтению его работу «Настольная книга тренера. Наука побеждать») развитие функциональной выносливости является наиболее трудоемким процессом. При регулярных тренировках качественные и стабильные результаты проявляются через 8 – 9 месяцев. Т.е. начинать подготовку надо как минимум месяцев за 6 до поездки. Основное упражнение – бег. Среднеарифметический ежедневный километраж, пробегаемый за один раз, а не суммируемый по количеству забегов «дивантуалет-ларек» должен составлять не менее 5 километров. Месяца через два, когда организм адаптировался к такой дистанции и вы не «кормите Ихтиандра» через 2,5 – 3 км минорного шарканья по асфальту, нужно начинать преодолевать дистанцию на время, стараясь каждый день улучшить предыдущий результат. Обязательно засекайте время, не полагайтесь на собственные ощущения. Последние как раз будут убеждать вас в том, что вы просто мчитесь по улицам, наращивая скорость забега с каждой сотней метров. Для того чтобы оценить реальную скорость передвижения, необходимо: установить голову в ровном положении, т.е.: а) прекратить задыхаться и при этом мотать головой в стиле «Савраска мчится по полю, весело мордой маша»; б) поднять подбородок, лежащий на груди последние полтора километра; в) протереть рукавом слюни и сопли, висящие на груди до пупка как аксельбанты. После того, как голова заняла устойчивое положение, не прекращая движения (т.е. ноги продолжают монотонно шаркать по земле) поворачиваем голову направо или налево. Если столбы освещения, дома, люди, заборы сливаются в сплошную разноцветную ленту – скорость вашего движения соответствует межгалактическим стандартам. Но, как правило, наши ощущения нас сильно подводят и, вместо сплошной разноцветной ленты мы видим столбы, дома, людей, уныло проплывающих мимо нас со скоростью черепахи-инвалида. Наиболее яркий индикатор, показывающий вашу полную недееспособность, это старушки, волокущие набитые сумки домой и дети до трех лет на трехколесных велосипедах. Как работает такой индикатор? Очень просто: если старушки и дети вас обгоняют, стоит всерьез задуматься о своей физической форме, а если до поездки

в Таиланд остается менее трех месяцев – сдать авиабилет и купить «все включено» в Египет или Турцию. Согласно «Требованиям по проверке и оценке состояния физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации» (утверждены приказом заместителя Министра обороны Российской Федерации № 34 от 16 января 2001г.), военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, прослужившие 6 месяцев и более, обязаны промчаться 5 километров за 24 минуты на «отлично». (Шепотом про себя: прочитал норматив и прослезился. Во мне умер Кип Кейно (для дремучих: справка «Кип Кейно - легендарный кенийский бегун, который завоевал 2 золотые, 1 серебряную и 1 бронзовую медаль в Мехико и Мюнхене, сейчас возглавляет национальный олимпийский комитет, является членом МОК). Я, при своих сединах, а точнее полном отсутствии таковых, и куче разнообразных травм опорно-двигательного аппарата, пробегаю дистанцию 5 км за 24 минуты 34 сек.)

Если вам удается пробегать «пятёрку» за 24 – 27 минут и после такого эпического забега сохранять вертикальное положение, начинайте бегать в рваном темпе. Лучшая система - «от столба к столбу», т.е. отрезки дороги, условно отмеченные столбами, пробегать в разном темпе («медленно – быстро»). В принципе, именно такой вид бега необходим для хорошего развития «функционалки». Если есть возможность молотить по т.н. падам – колотите их раза три в неделю, последний месяц перед поездкой (не больше) можно все штатные тренировки посвящать работе на падах и снарядах. В этот же период (и исключительно только в этот период), если позволяет здоровье, время каждого раунда (при работе на падах) можно увеличить до 5 минут.

Во многих лагерях, особенно расположенных в Бангкоке, кроме бега активно прыгают на скакалке. Время – 30 минут. Тайская скакалка, это не унылая резинка, толщиной со шнурок от ботинок, а полая пластиковая трубка, с двух

концов в нее загнаны металлические болты, к которым крепятся деревянные рукоятки. Вес, как мне кажется, где-то грамм 350. Есть еще вариант, производства фирмы Twins, сплошная утяжеленная скакалка, эта немного тяжелее, до полукило. Я предпочитаю именно этот вариант, как-то крутится такая скакалка повеселей. В процессе подготовки я, например, прыгаю не более десяти-пятнадцати минут, варьируя режимы (медленно, быстро, очень быстро, правда потом долго – очень медленно, по разным формулам т.п.). В качестве бонуса для развития икроножных мышц очень хороши прыжки на автомобильной покрышке. Покрышку надо брать от какого-нибудь большого автомобиля, я не разбираюсь в автомобилях, короче, покрышка в диаметре должна быть как широко раскиданные руки. Как на скакалке, так и на покрышке, не надо прыгать на полной стопе, «работает» передняя часть стопы. Тенденция проваливаться на пятки особенно часто проявляется именно на покрышке, следите за собой.

Учтите, что на падах и лапах, вам придется отмахать 5 раундов. Можно и меньше, но мне кажется, что меньше – это просто неприлично. Нельзя оскандалить перед представителями другой державы, тут как в пьянке: «Мы русские меру знаем! Упал – хватит!» А посему, дабы соответствовать и не «потерять лицо» 5 штатных раундов надо отмахать. 4 из них – это работа в режиме «руки-ноги-локте-колени», 5-й, как правило «боксинг», т.е. только руками (особо эстетствующие падмены могут вставлять и локти). Хороший падмен будет требовать от вас полноценной взрывной работы. Бег в рваном ритме – это очень хорошо, но работа на падах специфична, ритм еще более рваный, махать приходится всем и помногу. Поэтому в процессе подготовки всю без исключения работу на снарядах надо проводить в хорошей взрывной манере. Распространяться на тему о методике развития взрывной силы не буду, все кого интересует – читаем работы Верхожанского, Долматова и книги по боксу.



## Muay Thai Camps (6)

Бытовые условия в разных лагерях существенно не отличаются. В данном случае я говорю об аутентичных лагерях муай-тай, а не центрах туристического досуга. Стандартные казарменные условия с небольшими вариациями от лагеря к лагерю. Обычно спальный барак блок представляет собой общую комнату с тюфяками, раскиданными на полу в ряд. И если в армейской казарме рядом с кроватью армейской стояла прикроватная тумбочка, то здесь рядом с тюфяком может стоять тумбочка притюфячная. В большинстве лагерей фарангов стараются поселить отдельно от тайцев. Дискриминации в этом нет абсолютно никакой, просто таким образом пытаются создать более комфортные условия. Эти комфортные условия выражаются, как правило, в том, что вместо тюфяка на полу в отдельной комнате стоят кровати. Наиболее распространенный вариант, с которым сталкивался я, – это две двухъярусные кровати на одну комнату.

Крайне редко встречаются комнаты с кондиционером, нам еще такая роскошь не попала ни разу. Комната оснащается двумя вентиляторами, один вяло машет лопастями под потолком, второй переносной и именно этот вентилятор является яблоком раздора между «сокамерниками». Нам с другом вообще сказочно везло, в комнате, предназначенной на четверых, нас всегда было только двое. При этом особенности организма моего друга давали мне дополнительный бонус в деле борьбы за переносной вентилятор: дружище отрубался буквально за 2 – 3 минуты. Таким образом, единственное, что оставалось сделать мне, это встать и спокойно зафиксировать вентилятор в положении, в котором вентилятор щедро обдувал меня, цепляя скудной воздушной струей пятки моего друга. Очередной ценный совет: занимайте исключительно первый ярус. На втором движении воздуха практически нет, да и амбре от имущества и спортивного инвентаря имеет свойство подниматься именно вверх.

Для хранения ценных вещей, денег и документов в некоторых лагерях предусмотрены специальные шкафчики, если таких шкафчиков нет, все ценные вещи сдаются на хранение владельцу лагеря. Я ни разу не сталкивался с фактами воровства в лагерях, но в любом случае, превентивные меры не помешают.

Туалет «а-ля муай-тай» – это несколько кабинок с фанерными дверями, в каждой кабинке дырка в бетонном полу, по обеим сторонам от дырки рифленые «следы», своего рода индикатор для человека, совершающего акт дефекации, куда надо ставить ноги и одновременно выполняющие роль антискользкого покрытия. Смывной бачок отсутствует, причем вообще. Роль смывного бачка выполняет ведро с водой, в котором плавают пластиковый коврик. Обращение с ковриком – это целое искусство. Далеко не каждому удается с одного коврика утопить съеденное. Первые несколько дней перед совершением акта дефекации настоятельно рекомендую убедиться в том, что ведро с водой полное. На моей памяти своеобразный рекорд по смыву поставил один американец: процесс смыва напомнил сражение крейсера «Варяг» против японской эскадры. Многочисленные «fusk», несущиеся из-за фанерной двери кабинки туалета, свидетельствовали о безуспешности попыток потопления съеденного в течение как минимум пятнадцати минут. Съеденное, подобно легендарному крейсеру никак тонуть не хотело, характерный скребущий звук пластика о пластик говорил о том, что боеприпас, т.е. вода в ведре, закончился. Только два последующих захода за боеприпасом дали возможность американцу одержать победу. Еще один ценный совет: туалетную бумагу необходимо иметь свою. От темы туалета плавно переходим к теме, являющейся причиной походов в этот самый туалет, т.е. к еде.

Еда = рис. Простая формула, отражающая суть кулинарных «изысков» любого лагеря. Как правило, в лагере есть кухня, а при кухне кухарка. Крайне редко кухни и кухарки нет, в этом случае в самом лагере варят рис, а к рису покупают готовые блюда в каком-нибудь близлежащем ресторанчике. В паре лагерей еду готовили самостоятельно, т.е. без кухарки. То, что дополняет рис, обычно подается в мелко рубленном виде, перемешанном с большим количеством всякой местной флоры. Кулинарная фауна обычно представлена курицей, расщепленной на атомы, мелко пережеванной свининой и рыбой. Рис с мелкими фракциями курицы или свинины – наиболее распространенное блюдо. К рису подается соевый соус и еще парочка соусов, один острый, начиненный мелкими колечками перца чили, другой более сладкий.

Не ожидайте курицы в привычном нам понимании «курица с рисом». У нас курица – это обколотый ретаболилом и метаном генетически измененный бройлер. Бедренная часть такого монстра украшает тарелку, накрывая своей жареной плотью всю горку гарнира. Тайские куры – это своего рода Росинанты куриного племени, плогавые создания маленького роста с паскудно выпирающими ребрами и не вызывающие ничего, кроме чувства жалости. В мертвом и ошипанном виде тайская курица представляет собой жалкое подобие «синей птицы» из советского гастронома 70-х. Фирменное блюдо «курица с рисом а-ля как муай» готовится просто: отваривается рис, а курица расчленяется на мелкие кусочки. Куриные кусочки настолько мелкие, словно ее, курицу эту, пропустили через мелкоячеистую сетку промышленной мясорубки. Со свинойной происходит то же самое. Мне на глаза попадались свиньи двух видов. Первый – это беговые свиньи. Беговая свинья, это некошерное парнокопытное животное на длинных ногах с влажными боками. Второй тип – экзотический. Обычно – это свиньи черного цвета, своего рода афроамериканцы свиного мира. Тайцы не замечены в употреблении свиного сала. У меня на этот счет два предположения: (1) либо его, сала, просто нет на тайских свиньях, (2) либо тайцы употребляют сало ночью под одеялом.

Рыба, которая подается к столу, в основном речного сорта, по внешнему виду напоминает карпа или леща. Достаточно один раз посмотреть на место обитания речной рыбы, чтобы на всю жизнь запомнить железное правило: в Таиланде речную рыбу в пищу употреблять категорически запрещено. Чего там заведется в этой рыбе, живущей в загаженных водоемах, – неизвестно. Подозреваю, что именно по этой причине рыбу всегда подавали с неизмерным количеством перца и какого-то острейшего соуса. Эти ингредиенты призваны убить все: паразитов, живущих в речной рыбе, и кишечник, живущий в вас. Единственный человек-европеец (во всяком случае, по территориальному признаку), мой друг Аркадий, раскладывал такую рыбу на мелкие составные части.



Незамысловатый быт тайского лагеря

После него от рыбы оставался хребет, несколько реберных костей, пара плавников и два белых глаза.

Курица, свинина, рыба подаются с различной зеленью. Зелень тайцы готовят на открытом огне, т.е. не на стандартной сковородке как у нас, а в чашах, куда наливается масло. Всё обжаривается в масле, но не жаривается до черноты, а каким-то образом сохраняя определенную степень свежести. Увы, в кулинарии я как «свинья в апельсинах» и квалифицировано передать все процессы приготовления пищи не смогу. Зелени, как правило, всегда в несколько раз больше, чем курицы или свинины. Идентифицировать эту зелень я не смогу, но мой взгляд, в употребление идет все, что растет на полях и в придорожных канавах. Что-то из этой зелени похоже на домашнюю герань, что-то на лопух vulgaris (т.е. лопух обыкновенный) и т.п. Почему я так настойчиво сообщаю о том, что еда – это много зелени и мало мелкорубленного мяса. Да потому что организм европеоида весом от 75 килограмм, через неделю тренировок настойчиво требует мяса, ибо мясо – это источник протеина. Вообще, все эти протеины, пищевые добавки, содержащие необходимые элементы, – отдельная тема. Постараюсь не забыть рассказать об этом в будущем. Как-то мы с Аркадием, как раз по прошествии недели плотных тренировок, отягощенных как предложением, так и нашим согласием принять участие в профессиональных боях, сидели в ожидании второго блюда, смолотив первое. Делая абсолютно незаинтересованный вид и, якобы ведя светскую беседу, мы тем временем постоянно косились в сторону кухни, пытаясь понять, что же будет на второе. Наконец повараха двинулась в нашу сторону, неся в руках поднос с горой еды. В такие моменты Аркадий превращался в некое мифическое животное: шея вытягивалась как у гуся, удлиняясь чуть ли не вдвое, голова при этом совершала плавные колебания со стороны в сторону, подобно королевской кобре, а хищно, на пол лица раздувшиеся ноздри жадно втягивали воздух. Если в это время рядом с нами находились люди, они рефлекторно старались отодвинуться подальше от нашего стола. Повараха и поднос показали из-за столба, Аркадий завершив дистанционное сканирование подноса, на котором возвышалась гора рубленной зелени, повернувшись ко мне, прошипел: «Последнюю бамбуковую удочку нам порезала, ...!»

Продолжение следует