

## Энтони Гатто и Тренировки

Andrew Conway когда-то написал:

“Скорее всего Энтони никогда в жизни не уделял жонглированию 10 часов в день. Я предполагаю, что регулярно он репетирует 2 часа плюс разминка перед шоу. Для того, чтобы развиваться в новом направлении, он уделяем внимание тренировке качества жонглирования, а не просто повторения ошибок. Ник (отчим Энтони и его тренер-прим. перев.) внимательно следит за каждой попыткой трюка и говорит Энтони, что он делает неправильно. Это просто. (Ах, да, Ник еще подает упавший реквизит)”

на что Steven M. Salberg ответил:

“Ты рассказываешь про нынешнее время. А как Энтони репетировал, когда он только начинал жонглировать 4 мяча, 4 и 5 булавы?”

и Barry Bakalor написал следующее:

“Я знаю Ника и Энтони с тех пор, как 8-летний Энтони приехал на конвенцию в Кливленд в 1981 году. Я присутствовал на многих его ежедневных тренировках на протяжении многих лет. С 1983 года я снимаю на видео 1 или 2 тренировки в год, и у меня собрался приличный архив видеозаписей, где видно что тренировал Энтони на протяжении этого периода и как.

Он тренируется по часу в день. Каждый день. С тех пор, как ему исполнилось 6. Это не считая 15-минутной разминки перед шоу. Эта система не изменялась на протяжении многих лет, включая подготовку к соревнованиям.

Я наблюдал, как Энтони учил 4 булавы в 1981 году. В то время я тренировался с 4 булавами на протяжении нескольких месяцев и мой личный рекорд был около 25 поимок. Энтони был очень впечатлен, наблюдая, как “большие парни” из старшей возрастной категории выполняли ряд трюков с 4мя булавами. Он спросил Ника, может ли он попробовать 4 булавы, так как раньше никогда этого не делал.

Энтони потратил несколько минут для того, чтобы привыкнуть к запуску и поимке 2х булав в одной руке. После этого он взял 4 булавы и сделал несколько попыток. Каждая неудача только делала его более решительным. Ник помогал ему сосредоточить свой гнев и разочарование, думая, что он делает неправильно, как он должен правильно делать и делать это.

В течение 10 минут, подбирая с пола булавы, он регулярно делал от 4х до 6ти поимок четырёх булав, при этом был хороший рисунок полета булав. В течение следующих 10 минут мы наблюдали, как количество поимок неуклонно росло с 6 до 10, до 15, до 20 и затем до 30. В этот момент Ник сказал, чтобы Энтони остановился и начал тренировать что-то другое.

В следующий раз, когда я через год увидел Энтони, в возрасте 9, я спросил его, включил ли он в свой номер 4 булавы. Он сказал, что включил и 5 булав тоже. 2 дня спустя на соревнованиях он жонглировал 5 булав в течение 1 минуты 16 секунд.

На мой взгляд, технические навыки Энтони являются результатом счастливого стечения обстоятельств. Во-первых, у него высокий природный талант и я верю, что это у него с рождения. Во-вторых, в детстве, у него был длинный промежуток времени, когда человек заставлял его продолжать заниматься и никогда не сдаваться. В-третьих, у него дома есть персональный тренер Ник. Ник провел много лет в качестве тренера в нескольких областях, включая бокс и гимнастику. Он знал физическую подготовку и знал, как это эффективно применять. И он знал, что нужно сказать Энтони, чтобы он оставил то, чем занимается и шел заниматься чем-то другим. И в-четвертых, между собой они разработали чрезвычайно эффективный график тренировки, и 'выжимали' из этого часа больше, чем большинство людей за более длительный промежуток времени.

Нет времени, чтобы тратить его на разогрев. Он начинает тренировку с упражнений с балансом и других медленных движений, для того чтобы разогреться естественным путем, как если бы он ходил. Далее он переходит к простым трюкам, чтобы закрепить то, что он уже умеет. Он часто меняет реквизит, стили и методы выполнения трюков для того, чтобы не утомлять одну группу мышц. На протяжении тренировки он делает несколько коротких пауз для отдыха.

В редких случаях, он тратит больше 2-3х минут ничего не делая. Часто он пробует трюк один или два раза и затем двигается дальше. В результате, он работает над 10 трюками в день и делает медленный, на уверенный прогресс в каждом. Вместе с Ником они разбивают трюк на составляющие, прорабатывают каждую из них и затем соединяют все в завершённый трюк.

Энтони не фокусируется на том, что он делает. Он просто направляет свое тело через тренировки. Почти на каждой тренировке я наблюдал, как Энтони практикуется, рассказывая анекдоты или разговаривая со мной или другими людьми о вещах, не связанных между собой.

Я считаю, что кое-что из этого можно применить к любому, кто следует по этому пути, но проще это делать, когда каждый день на тренировке присутствует тренер и помогает придерживаться плана. Без присутствия Ника, Энтони скорее всего потратит на какой-нибудь трюк больше времени, чем следовало, и не успеет проработать весь план тренировки.

Мой совет- найти кого-то еще для совместной тренировки и быть в качестве тренера друг для друга. Тренируйтесь 365 дней в году. Выберите как минимум 20 вещей, над которыми хотите работать. Потратьте на каждую минимум 30 секунд, но не больше 2-3х минут. Если что-то начало хорошо получаться- перестаньте это делать. Начните делать что-то еще- и завтра это снова получится хорошо. Если что-то не получается- перестаньте это делать, не закрепляйте плохой опыт. Регулярно добавляйте новые вещи в план тренировки. Удаляйте из плана вещи, которые длительное время не получаются.

Начинайте изучать новый трюк с того, как заканчивать этот трюк. Так началась работа над 5ю булавами- сначала изучалось, как их чисто поймать в конце. Не изучайте продолжительное жонглирование какого-либо трюка, если не можете чисто завершить этот трюк. Когда вы работаете над трюком, не совершайте длинных заходов, но делайте их, если вы в них уверены и чисто завершайте трюк, собирая предметы. Не заполняйте свою тренировку падениями и неудачами, если не хотите быть лучшим в этом 😊

И, конечно же, выбирайте свои гены тщательнее.

Источник- [www.juggling.org/help/essays/gatto.html](http://www.juggling.org/help/essays/gatto.html)

Перевел- Исамухамедов А.К.