

# НЕСПОРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ОЛИМПИЙСКАЯ  
ПРИЗЁРКА  
И ЧЕМПИОНКА  
МИРА

ПО СНОУБОРДУ\*

\* ЭТО КОГДА  
С ГОРЫ ЕДУТ

ПОТЕРПЕТЬ  
КАК ~~ВЫИГРАТЬ~~  
НЕУДАЧУ  
И НЕ ОБЛАЖАТЬСЯ

# АЛЁНА ЗАВАРЗИНА

Звезды спорта

Алена Заварзина

**Неспортивное поведение.  
Как потерпеть неудачу  
и не облажаться**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 796.92:929  
ББК 75.719.5

## **Заварзина А. И.**

Неспортивное поведение. Как потерпеть неудачу и не облажаться /  
А. И. Заварзина — «Издательство АСТ», 2021 — (Звезды спорта)

ISBN 978-5-17-106076-3

Как же в спорте было классно и весело. У меня всегда все получалось с первого раза. Я была прирожденной чемпионкой. Эта история не начнется с этих слов, поэтому если вы хотите читать только про триумфы и победы и не готовы слышать правдивую спортивную историю, одобренную моим фирменным мрачным юмором – отложите книгу. Моя мама с детства мне говорила – никто не обещал, что будет легко. И она была права, так и оказалось. Мне не удалось победить гравитацию, я не из железа, я не легенда и не народное достояние. И все же за 18 лет своей спортивной карьеры я выжала из этой истории по максимуму. Об этом я и расскажу. Содержит нецензурную брань. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 796.92:929

ББК 75.719.5

ISBN 978-5-17-106076-3

© Заварзина А. И., 2021

© Издательство АСТ, 2021

## Содержание

Дисклеймер	6
Микроощущения	7
Я никогда не была особенно спортивной	9
Большой Спорт vs Школа	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Алена Заварзина**  
**Неспортивное поведение. Как**  
**потерпеть неудачу и не облажаться**

© Алёна Заварзина, текст, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

## Дисклеймер

Как же в спорте было классно и весело. У меня всегда все получалось, с первого раза. Я была прирожденной чемпионкой.

Эта история не начнется с этих слов. Если вы не готовы на грустную музыку с вкраплениями мрачного юмора – положите книгу, откуда вы ее взяли. Моя мама с детства мне говорила – никто не обещал, что будет легко. И она была права, так и оказалось.

Учитывая, что в спорт я не собиралась, а сноубординг – не самый валютный вид, я выжала из этой истории по максимуму. Однако мне не удалось победить гравитацию, я не из железа, я не легенда и не народное достояние. Все же я попыталась получить некоторое удовольствие от спортивной карьеры. И эта история о том, как я смешивала бизнес и удовольствие на протяжении 18 лет.

Подождите, для начала мне нужно кое-что сказать для тех, кто думает, что все, что напечатано на бумаге, – это факт. Я воспользуюсь словами Адама Кертиса:

«Эта книга представляет собой набор моих воспоминаний и убеждений, которые многие назовут спорными. Соответственно, это мои личные убеждения. Повторю, личные убеждения. Это убеждения человека. Это не набор фактов, высеченный на бетоне большим, сверяющим факты компьютером. Не диссертация, не доклад. **ЭТО ЛИЧНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ**. Хорошо? Вы готовы?»

И еще. Пожалуйста, никогда не рассказывайте мне, как у вас после «прошлого раза на сноуборде так жопа болела». Спасибо.

## Микроощущения

Я стою под душем после долгого дня на склоне. Абсолютно не чувствуя ступней. Я вижу, как стекает горячая вода. Постепенно начинаю чувствовать пальцы ног, и сначала они ужасно болят, как будто в них тысяча иголок, потом горят, потом отходят.

Я на морозе отрываю с лица кинезио-тейп вместе со слоем кожи себе назло. Я трогаю рукой жесткое покрытие трассы, и снег в руке рассыпается на холодные гранулы. Я чувствую знакомую тяжесть, когда одной рукой распределяю вес доски в ладони и как холодный кант впивается в пальцы, а из-под пластины стекает ледяная вода.

В ски-руме я ставлю мокрую доску на резиновый коврик с такими круглыми отверстиями, сначала одним краем она впивается в него, потом другим. Я знаю, насколько доска тяжелая и что она точно сломает мне палец ноги даже через кроссовки, если я выроню ее, потому что так уже было, но на этот раз я точно пойду делать снимок.

Неровная колея в стартовых воротах, которую я притаптываю доской и проверяю скольжение вперед-назад, и дышу очень медленно.

Холодный воздух и мелкая снежная пыль, садящаяся на лицо, когда кто-то проезжает мимо меня по трассе. Адреналин последних двух ворот и финишный створ.

Боль, когда я смотрю, как кто-то поднимается на пьедестал, а сама стою в толпе.

Когда мне не хватает рук для кубка, букета и медали, когда я все-таки оказываюсь на нем.

Я чувствую на себе шерстяное термобелье, тонкий скользкий пуховик, куртку и номер. Их всегда делали слишком маленькими, и все немного неловко и сковывает движения. Я на старте поправляю маску, чтобы воздух не охлаждал лоб, подтягиваю застежку шлема до упора.

Все эти микроощущения.

Уверенность доски в жестком снегу, и скорость, и нарастающее давление. Когда ты ловишь ритм и ускоряешься с каждым новым поворотом, а вокруг пролетают сосны и в ушах играет музыка.

Мягкий снег, пушистый снег, слегка мокрый снег, очень мокрый снег, жесткий с ледяными горошинами, сахарный снег, медленный с пылью, серый новосибирский снег, всепрощающий, как будто из мела, снег Колорадо, скользкий и влажный австрийский снег, непонятный и непредсказуемый снег Кореи.

Я пакую в рюкзак сначала ботинки, застегивая все клипсы, затем маску, чтобы ремешок торчал из мешка и не царапал линзу, кладу ее в шлем, щитки по сторонам, куртку, термос, пакет с протеиновой смесью, перчатки, номер, застегиваю за тугую длинную веревку замок и с размаху поднимаю 10 кг на плечо.

Укладываю пять досок в машину очень аккуратно, стараясь не поцарапать их креплениями, сверху кладу для веса рюкзака, чтобы они не мотались по багажнику.

Холод автомобильного кресла, чищу лобовое стекло циклей и вбиваю маршрут доочередного бергбана.

Очередь Кубка мира в Саас-Фе, где я медленно переваливаюсь в лавине из лыж, палок, досок, шлемов, костюмов и национальных флагов из одной станции в другую, в сырое метро, в набитый вагон, вверх по тяжелым ступеням на 3000 метров, и опять негде сесть.

Даже не хочется объяснять, как это чувствуется, тем, кто очень далек от спорта и сразу закатывает глаза при одном упоминании, и в голове у них играет хари кришна.

Когда я думаю о сноуборде, я не думаю о друзьях и отпуске. Я не думаю об апре-ски, курортах. Не думаю о славе и медалях. Я думаю обо всем этом потоке ощущений, который не так уж важен для вас, но являлся моей жизнью последние 20 лет. Возможно, вас это вдохновит.

## **Я никогда не была особенно спортивной**

Вообще, я никогда не была особенно спортивной. В детстве, когда меня спрашивали, кем я хочу стать, я называла какие угодно профессии, кроме спорта – визажист, художник, актриса, певица (в общем, звезда), директор. По сути, меня всегда интересовали творческая работа, руководящие роли и общественное внимание. Спорт я считала профессией для людей не особо выдающегося ума. Потому что в детстве все черно-белое – либо ты умный, либо спортивный.

На первых соревнованиях по художественной гимнастике я три раза умудрилась потерять мяч. Когда все стояли на награждении и мягкие игрушки уже раздали, я в последней надежде ждала хотя бы грамоту за участие. Это стандартная практика. Я никогда не любила соревнования. Я так старалась, но приз за старание всегда доставался самым маленьким, самым милым девочкам. Которые, скорее всего, никогда не получили бы призов при другом раскладе. Все это понимали и делали скидку.

Я всегда попадала мимо скидок. Не самая маленькая, не самая большая, не самая гибкая, быстрая или сильная. Я всегда была где-то в середине. Даже в классе, на физкультуре, я оказывалась далеко не первой, кого выбирали в команду по волейболу.

Это так унижительно, когда тебя всегда выбирают одной из последних.

С гимнастикой я рассталась достаточно быстро. Я списала свои неудачи на то, что у меня не было подходящего снаряжения. Мне было 5 лет, это был 94-й год, в России начали появляться первые силиконовые перламутровые мячи и классные ленты. У меня был резиновый мячик в полоску. Ладно, до лент я так и не дошла. В пять лет я впервые оценила значимость хорошего снаряжения. Как мне потом говорила мама, больше всего на тренировках я любила болтать с подружками. Когда меня забрали с гимнастики, я не сильно расстроилась.

В школе я не отличалась успехами на физкультуре, более того, у меня часто было освобождение. Одна учительница физры меня просто ненавидела, что не добавляло моей любви к спорту. Один раз меня взяли бежать 1 км за школу. Было холодно. На старте толпился народ, в воздухе чувствовалось напряжение. Дали старт, и все устремились на дистанцию, и, конечно же, через 20 метров от старта у меня развязался шнурок, об меня спотыкались люди, я занервничала и пробежала так себе. За такую панику не люблю массовые забеги. Кровь пульсирует в ушах, пот стекает по шее, она быстро замерзает, и тебе кажется, что ты не слышишь.

Следующей попыткой влиться в массовый спорт было плавание. «Дельфин», «Нептун», «Сибсельмаш». Я люблю эти названия. Я ходила во все три бассейна. Ни в одном не прижилась. Из «Дельфина» меня выгнали за то, что я прыгнула в бассейн до появления тренера.

Это вопиющее нарушение правил поведения. Я спасала упавшие в бассейн доски для плавания. Моих усилий не оценили, и это был мой последний раз в этом бассейне. У меня сразу не сложилось с подчинением авторитету. Мне было очень обидно.

Горные лыжи я попробовала в высоких Татрах, когда мне было 7 лет. Все три недели ожидания поездки сопровождалось тревожными разговорами о снаряжении. Или о снаряге, как это было модно называть в девяностые. Снаряга была не у всех. Мои родители собирались купить ее в Словакии, по совету их более опытных друзей. У тех снаряга уже имелась, и они обсуждали ее достоинства. Часто использовалось слово «топовая модель». До меня быстро дошло, что большая часть спорта – это понты. Мою снарягу, естественно, брали напрокат, потому что, когда ты маленький, тебе вообще нет смысла покупать что-то свое. Может быть,

это мелочно, но я всегда хотела иметь красивый комбинезон для катания, классный шлем. А получалось не совсем так.

Лыжный стиль меня удручал, все было неудобное. Меня даже бесил не сам факт того, что я не умею кататься и регулярно падаю с бугеля, а свой внешний вид. В ботинках невозможно ходить, носки всегда мокрые, очки сползают и в них ничего не видно, шерстяной свитер колется. Позднее, когда я начала кататься на сноуборде, я узнала, что можно одеваться по-другому. Но хочу отметить важный факт – внешний вид всегда много для меня значил, и я еще к этому вернусь.

На тот момент я ни разу не видела настоящих гор, не считая гор у Иссык-Куля. Поэтому на пути к Štrbské Pleso я старалась увидеть горы в окне автобуса. Там были только огромные сказочные ели. У меня было ощущение, что я в спектакле «Щелкунчик». Везде был снег.

Увидев утром какой-то пик, я начала представлять, как спускаюсь по нему на лыжах. Я мысленно прочерчивала себе линию, смотря в окно. Сам принцип катания был для меня неясен. Я не знала, что, скорее всего, не буду спускаться между скал и что на вершину меня вообще не возьмут. Вопросов я не задавала. Естественно, взрослые сами не умели кататься. Меня сдали в школу, которая мне не нравилась. Я тормозила, зарываясь перчатками в снег или въезжая в сетку. Время тянулось бесконечно. Лучшее, что случилось со мной за весь день, – это картошка фри, кола и мороженое корнетто, которого в Новосибирске еще не продавали.

Потом меня сажали в трамвай, направляющийся к стоянке, и говорили, что «вон тот дядя за тобой присмотрит». В среднем я проводила по три часа в автобусе, когда все остальные катались на «вершине». Ни разу там не побывав, я мысленно проигрывала возможные сценарии того, как взрослые там катаются. Жгут. На топовых моделях. Я представляла, как они спускаются между скал, и не могла поверить, что они могут так кататься. Также я представляла себе, как сын маминого супруга, которого брали с собой и который был на два года старше, ломает себе руку. Я надеялась, что если очень сильно на этом сосредоточусь, то это и правда произойдет. Так было на протяжении всей недели, и в конце отпуска я решила, что научусь кататься так, что никого не буду брать с собой. (И руку он потом тоже сломал.)

Мое возвращение на снег случилось в возрасте десяти лет. Было сразу очевидно, что в спортивные секции мне путь не лежит. Сноуборд подкрался ко мне как троянский конь – под предлогом «образа жизни». Обещали забавы, развлечения на воздухе и приятное времяпрепровождение. Спортом там не пахло. Часто употреблялись слова типа «фестиваль» и «прыгать трюки». Кстати, первый раз я увидела, как на сноуборде катаются в Ключах, и как раз в тот день был какой-то фестиваль и люди прыгали трюки вверх ногами с трамплина. Прикольно, подумала я. Тоже так хочу. Это были мамыны друзья. Они открывали школу сноуборда в Новосибирске и проводили набор детей.

В начале сезона нас собрали в гимнастическом зале «Спартака» и учили прыгать на трамплине, делать стойки на руках и прочей гимнастике. Пахло гимнастическим залом, то есть детством в художественной гимнастике. У меня начало закрадываться подозрение, что меня дурят. Но скоро выпал снег, и мы приступили к обещанным забавам на свежем воздухе.

Сначала нас было около 10 детей. Три раза в неделю нас забирал микроавтобус на речном вокзале, и мы ехали час за Академгородок. Там был небольшой склон, около 400 метров, очень пологий и с натуральным пайпом (разновидность трассы для сноуборда). Нас учили поворачивать, и задача была повернуть 8 раз на этом склоне, и потом ты можешь пойти прыгать с пирамиды. Никто не хотел поворачивать, все хотели прыгать. Этот тренд сохранился и по сей день.

Я была одной из немногих девочек, и конкуренция была очень низкая. У меня сразу начало получаться, и я ощущала себя в нужном месте. В мой первый сезон я съездила на несколько фестивалей, где давали мягкие игрушки не только за победу, но и за участие, за самый красивый спуск, волю к победе, самому маленькому участнику – в общем, все номинации, в которые я попадала. Потому что соревнования я не выигрывала. С этим ложным ощущением победы я продолжала заниматься. Но больше всего мне нравилось уезжать в лес. Я не могла поверить, что человек может быть настолько свободен.

По пути на первый фестиваль в Шерегеше нам объяснили правила участия в соревнованиях и нарисовали схему на бумажке. Слалом – это когда объезжаешь флажки. Самый быстрый выигрывает. Трамплин или пирамида – это лучший трюк по трем попыткам. Бордеркросс – это страшно и непонятно, много человек едет одновременно по препятствиям. И самое интересное – фрирайд. Все собираются на вершине горы, и внизу в лесу разжигают костер, и все едут на этот дым. Кто быстрее приедет, тот выиграл.

На старте слалома меня познакомили с членами сборной России по сноуборду. Напомню, это был 2000 год. Я в первый раз увидела Свету Болдыкову, Олю Голованову и Стаса и Дениса Детковых. Они казались мне богами. Я пыталась представить, сколько нужно тренироваться, чтобы так кататься. Эти ребята начинали с горных лыж и перешли на сноуборд с уже имеющейся базой, и сразу на жесткие доски. Они производили впечатление. Особенно Стас, который делал сальто, прогнувшись на жесткой доске. Естественно, ребята разгромили нас, любителей, в щепки. Я даже не помню, сколько минут было отставание. Меня, впрочем, дисквалифицировали, потому что я финишировала не в тот створ. Первый DNF<sup>1</sup>. Как это мило. С трамплином все было поинтересней. Я заняла второе место и почувствовала уверенность в себе. Фрирайд выиграла ребята из сборной, но по слухам, они срезали под канаткой. Как нехорошо. Маленький урок большого спорта.

Мой первый тренер – Юлия Цвайгбоим – привозила с собой видеокассеты с записанными поверх обычных фильмов сноубордическими видео. Нам рассказывали про культуру сноубординга и известных райдеров. Джиджи Руф, Терье Хааконсен. Я помню фильм Бертона с молодым Шоном Уайтом, где ему всего 11 лет – «смотри, как паренек мочит, он всего на два года старше тебя!» Это была такая мотивация. Доступа к интернету тогда не было, чтобы смотреть контент по запросу, поэтому это видео отложилось у меня в голове. Я хотела быть как он. Шон Уайт – легендарный райдер и спортсмен. Он выиграл первый, второй пайп на Олимпиаде. В 2014-м проиграл. А в 2018-м вернулся, чтобы вновь выиграть. И теперь он хочет выступить еще и в скейтбординге в Токио-2021. Он всегда выходил за пределы дозволенного человеку, расширяя границы трюков и придумывая и совершая новые, о которых никто даже не мог подумать. Это такой запредельный уровень, я счастливчик, что мне хотя бы удалось выступать в одну эпоху с такими легендами. Естественно, мы никогда не выступали в одной дисциплине.

Летом школу сноубординга вывозили в лагерь. Это был первый раз в моей жизни, когда я не чувствовала себя какой-то не такой. Да, было сложно, и нас гоняли по кроссам, заставляли делать зарядку и пробивали тапки за опоздание. Но после обеда, когда мы отходили на солнце после долгих тренировок, кто-нибудь говорил: «Представляете, как сейчас мы в Шерегеше едем по целине и снег так фшууууухх делает». И все вздыхали.

Ребята привозили с собой постеры сноубордических фирм. Мы брали друг у друга журнал, разглядывали доски и тыкали в картинки – это я делаю трюк. Нет, я делаю трюк.

---

<sup>1</sup> Did Not Finish, отметка в протоколе, когда спортсмен не финиширует.

Выбирали свои идеальные доски на сезон. Представляя, что у нас хватит денег купить себе новую доску «Бертон» с классной графикой. Все это объединяло нас и делало немного не такими, как подавляющее большинство детей. Мы потихоньку становились субкультурой.

Впрочем, после первого сезона меня переставили на жесткую доску, потому что у меня и главного тренера были разногласия. Он засуживал меня на соревнованиях, и я приезжала домой в слезах. Мама приняла решение убрать меня из субъективной сферы спорта и отдать в секунды (спорт на время). Школа сноуборда стала ДЮСШ, а потом школой олимпийского резерва. И вот так я попала в большой спорт.

Все начинается с фестивалей, городских соревнований, конкуренция становится острее, вас отбирают среди других. Отправляют на региональные старты. Ждут каких-то результатов. Ставки повышаются, родители покупают более дорогое снаряжение. Вкладывают деньги в выезды и сборы. И все, ты уже на крючке.

Я начала ездить на Кубки России по сноуборду и очень посредственно выступать. В это время в Красноярске и Таштаголе уже были сильные школы. Было много детей моего возраста 1988–1989 годов рождения, конкуренция была очень сильная. Я не знала, по сути, ничего о поворотах и жесткой доске, кроме того, что она была в два раза тяжелее фристайл-доски и была сущим мучением. Мои ботинки были 40 размера и на 5 размеров больше, чем нужно. Я натерла себе мозоли размером с Австралию на обеих ногах. Я ненавидела все, что было связано с поворотами. Меня взяли под крыло красноярские тренеры и поставили какую-то технику, наладили крепления, разрешили тренироваться с ними на сборах. Я абсолютно не могла понять принцип поворотов по трассе. Оставалось только смотреть на более взрослых спортсменов, все они вышли из горных лыж, ходили по трассе с впечатляющей скоростью и очень близко к вешке.

Мои родители – мама и ее гражданский супруг Андрей Яковлев – создали частную команду. Они хотели, чтобы у их детей были успехи в сноуборде. Возможно, слишком много усилий уже было приложено, и никто не хотел сдаваться. Они купили вешки, дрель, бур, оборудование для подготовки досок и нашли тренера по рейсовым дисциплинам. Нас было около 5 детей у одного тренера. Деньги на все эти мероприятия были моих родителей. И если я считаю это сейчас, это немало. Чтобы вывезти трех человек на две недели на снег, даже в России стоит значительных денег. Не говоря уже о зарплате тренера, его квартире, бензине. Усилия прикладывались огромные, а мои успехи оставляли желать лучшего.

Мой первый тренер на жесткой доске, которому я обязана всем, что помогло мне попасть в сборную России – Андрей Сергеевич Яковлев (тезка маминого супруга). Он был в сборной России и Кемеровской области, тренировался у Фоминых В. В. (тренер больших чемпионов в горных лыжах и сноуборде), и стиль тренировок у него был жестким. Сдохни или сделай.

Зимой он ставил мне технику, и я делала огромное количество спусков, чтобы хотя бы как-то приблизиться к своим соперницам из Красноярска и Таштагола. Летом тренировал на стадионе два раза в день. Наказанием за плохое катание зимой был кросс с горы, а летом – штрафные пистолеты (приседания на одной ноге). Опоздание на 1 минуту – 100 пистолетов. Если опоздал на 20 минут, тебе лучше не приходиться.

Мы ездили по Сибири на поездах. Поэтому, когда иностранцы говорят мне о том, как хотят путешествовать по Транссибирской магистрали и мечтательно смотрят в горизонт, у меня сворачивается нутро. Потому что для меня Транссибирская магистраль – это станция

без перрона и остановка поезда 40 секунд, и ты со всем снаряжением запрыгиваешь в вонючий плацкарт. На верхних полках лежат баулы из Нерюнгри, не дающие засунуть твой огромный чехол, который не влезает никуда. Это путепроводы с оледеневшими покатыми ступеньками, по которым ты тащишь снарягу без колесиков. Потому что колеса – это лишний вес. Это доширак, роллтон и вареные яйца и 38-е место у туалета. Нет уж, спасибо, я не составлю вам компанию.

Однажды мы с сыном маминого супруга тренировались в Междуреченске. Мне было 14 лет, и я была на пике своей сознательности как спортсмена. Тренера не было, и приходилось ставить трассу самим. Ставить трассу не так уж просто. У всех есть свои трюки, как мерить расстояние между воротами и какой рисунок ставить. Мы пытались ставить на глаз так, чтобы хотя бы можно было по ней проехать. С первого раза поставить никогда не удавалось, и к тому времени, когда ты делал первый спуск, сил уже никаких не оставалось. В Междуреченске гора находится за рекой, и я помню, как тащила на себе свою сумку, ботинки, две доски в чехле плюс вешки по тропинке на реке, а в найки Dunk засыпался снег, и лодыжки мерзли. Чертовое время.

Я не знаю, как я выдержала эти первые годы в спорте, честное слово, заново бы я ни за что не согласилась через это пройти. В 15 лет я хотела бросить и заняться виндсерфингом. Я пришла к маме и с серьезным видом представила ей идею моего будущего в виндсерфинге. Она спокойно согласилась, но с условием, что мне придется зимой быть как все и ходить на контрольные по математике, как сверстники. Я все взвесила и решила не бросать начатое. Бросить начатое – это ключевая фраза моего детства. Я очень часто бросала, но научилась не бросать. Этот навык отрабатывается.

Где-то в 16 лет мне пришлось сделать первый очень тяжелый жизненный выбор – остаться в спорте или заняться учебой. В спорте у меня были какие-то посредственные третьи места на юношеских соревнованиях и не было тренера и финансовой поддержки от родного города. Училась хорошо, несмотря на все пропуски. И, в принципе, подавала академические надежды. Но не была одной из лучших (как и в спорте). В спорте я осталась без тренера и команды, так как в Новосибирске никогда не любили сноуборд и тем более слалом и финансирование нам урезали настолько, что проехать весь сезон было невозможно. Дальше этим заниматься не имело смысла. Ключевую роль в это время сыграл Артур Злобин, тренер из Красноярска. У него было много успешных спортсменов, которых он устроил в сборную России. Он пообещал мне помочь, если я перееду кататься за Красноярск. Я отказалась от своей малой родины и привезла документы в Красноярск.

Уже летом он договорился о том, чтобы меня взяли на просмотрные сборы со сборной России.

Спорт – это, конечно, талант и работа. Но также личное отношение и связи. Если у тебя есть харизма и ты располагаешь к себе людей, они более склонны тебе помогать. Артур Олегович никогда меня не тренировал, но он повлиял на мою карьеру как продюсер. За что я очень его уважаю и ценю. К слову, он был единственным, кто приехал поговорить со мной, когда я сделала заявление об уходе в 2018 году. Он реально обо мне заботился. И иногда – это все, что нужно.

На первых сборах я понравилась главному тренеру – Денису Тихомирову, и он взял меня на снег. Это был 2006 год, сразу после Олимпиады в Турине, начало нового олимпийского цикла и время финансовых вливаний в спорт и новых надежд. В 2006 году от нашей команды выступали три человека – Денис Салагаев, Света Болдыкова и Катя Тудегешева. Ребята выступили неплохо, но без медалей. Однако начало было положено, сноуборд посчитали перспек-

тивным и дали финансирование на основную и юниорскую команды. В этот замес я как раз и попала.

Вообще, все, с кем я соревновалась в детстве, оказались на тех летних сборах вместе с основной сборной России. Сборники незамедлительно установили дедовщину, а тренеры разбивали нас по перспективности. Кому-то удалось зацепиться за основную сборную и начать сезон с ними, остальным пришлось работать с молодежной сборной. Разница всегда чувствовалась. Давление в основной команде было такое, что от голоса главного тренера выступал холодный пот. Нам не ставили грандиозных целей, и работа была достаточно бессистемная. Каждый молодой спортсмен для себя ставил задачу приблизиться к основному составу и отставать не более, чем на пару секунд. После долгих лет унижения на Кубках России перешагнуть пропасть между собой и сборной России было тяжело. Самооценка – сложная тема. Когда у тебя еще нет успеха и никто в тебя особо не верит, а старшие держатся за свое место и любым образом дают тебе понять, кто в доме хозяин, тяжело прорваться через свои собственные ограничения. Я бы даже сказала, это скорее психологические ограничения, нежели физические. Так как вы уже тренируетесь одинаково, у вас схожее снаряжение и единственное, что тебя останавливает – это ты сам.

Отношения и атмосфера внутри команды очень сильно влияют на результат. В мой первый год я была в роли новенькой, и у меня не было шанса высказывать свое мнение. Перед своим первым сбором в сборной России мне дали совет – никого не обсуждай за глаза и не вступай в интриги. Этим советом я, конечно же, пренебрегла. Я сразу сдружилась с основной массой ребят, и мы сформировали плотное кольцо интриг. Могу сказать, что культура зависти, выслуживания и сталкивания лбами существовала в команде задолго до моего появления. Тренеры создавали напряженную атмосферу между спортсменами, а старшие по команде сильно держались за свои позиции и никогда не давали тебе забыть твое место. «Вот будешь выигрывать, будешь летать на самолете в Москву» (то есть не ездить в плацкарте из Сибири).

Тихомиров мотивировал на результат обсуждениями за закрытыми дверями и избирательными поощрениями. Он мог отпустить комментарий типа: «Вот эта старается, на тренировках лучшая». И ты сразу напрягаешься и пытаешься выслужиться перед ним, бегаешь быстрее других, приходишь раньше на тренировку, выходишь на зарядку. Пытаешься заслужить уважение. Но ты накаляешь себя до выгорания еще перед стартами, а когда дело доходит до выступлений, сил на них уже не остается.

Мои отношения с Тихомировым очень неоднозначные. Вроде бы я ему нравилась, но в то же время он делал меня крайней во всех ситуациях. Однажды мы выступали на Кубке Европы, и я отлетела уже в квалификации. Мне было стыдно за свой провал, и я хотела любой ценой избежать наказания. Я сидела на финише с рацией и говорила тренерам, которые стояли на старте, результаты наших спортсменов. Все успешно прошли первый круг соревнований, и после 1/4 финала я отлучилась в туалет и отдала рацию подруге по команде, а когда вернулась, все до одного вылетели. Разъяренный Тихомиров начал орать в рацию, что это я во всем виновата, так как отдала рацию другому и спугнула удачу. Он был слегка суеверен.

Он мог выдать снаряжение лучшим, на глазах у всех показательно высказать тебе в лицо, что ты ничего не заслужил и что нужно больше тренироваться. На тренировке, если ты стабильно плохо проезжал, он мог очень долго высказывать все, что он о тебе думает, в рацию и, пока ты стоишь на старте и готовишься ехать по трассе со всей этой информацией, за твоей спиной раздаются смешки. Я называла это радиоконцертами. При всех прокомментировать твой вес, например – че-то ты набрала, надо бы кроссы побегать. Вы че там жрете? Вон посмотри на того-то, он больше тренируется, будь как он. Он часто комментировал мой внешний вид и мое отношение к спорту – ты не выглядишь как спортсменка, ты похожа на... журналистку. Ты

сюда приехала развлекаться и дружить с мальчиками? Иди, тренируйся лучше. Однажды, он зажал мои футболки от Кесслера, которые тот отправил специально для прорайдеров команды – меня и «одной известной спортсменке». И выдал их только ей. Я знала, что футболки мне положены, и после прямого вопроса он сказал, что я не заслужила и что мне нужно больше тренироваться. Меня так это разозлило, что я заняла призовое место на Кубке мира и вернулась к нему за несчастными футболками. Ему пришлось купить у Кесслера новые. Не знаю, куда он дел те, но для меня было принципиально выбить то, что мне полагается.

Но с другой стороны, он всегда был равнодушным и иногда даже оказывал поддержку. Как строгий родитель, который никогда в лицо не похвалит, а за глаза скажет, что «вот есть у нас чемпион». Это все порождает большую зависимость от одобрения, которая у меня и так уже была с детства. Когда я пыталась любым способом привлечь внимание мамы. Этот механизм всегда срабатывал со мной. Кнут и пряник – это то, чем славится спортивная система России, и то, с чем я мало сталкивалась где-либо еще. В других странах так себя вести нельзя. А у нас эта система породила не одно поколение чемпионов, включая мое. До сих пор я считаю, что Денис Тихомиров и его равнодушие к сноуборду в целом и к команде параллельных дисциплин, в частности, помогло вырастить поколение очень сильных спортсменов. Во многом я с ним не согласна, и возможно, у нас было бы больше выдающихся спортсменов, и мои результаты были бы стабильнее, но с ним ты всегда чувствовал, что твое выступление что-то значит. И это сильная мотивация. Иногда, конечно, когда мои выступления становились из рук вон плохими, он переставал со мной разговаривать и игнорировал меня месяцами, но то, что нас не убивает, делает нас сильнее.

## Большой Спорт vs Школа

*Первый Кубок мира. 10 октября 2008, Ландграф – 28-е место*

В начале того сезона мы сидели в Капрун, Австрия, и тренировали пологий слалом на леднике. Я копировала технику Леша Живаева (юниорский чемпион мира), он на тот момент был лидером мужской команды в слаломе. Он умел разгоняться на пологом, выталкивая себя руками из поворота. Проблема с пологим слаломом состоит в том, что у тебя нет начальной скорости, чтобы повернуть. Чаще всего трассу ставят открыто на старте, ты едешь в принципе прямо, а к середине ее начинают ритмично закручивать, и, если ты все сделал правильно и у тебя нормальная доска, ты едешь уже достаточно быстро и успеваешь в повороты. Но если ты не умеешь себя разгонять на пологом и скорости у тебя будет недостаточно к закрученному участку трассы, можно просто не удержать равновесие. Чтобы прогнуть доску, требуется достаточно большое усилие, и без инерции ты этого сделать не можешь. Примерно так же катался Рок Фландер – чемпион мира 2007 года. Мне очень зашел их трюк с раскачиванием рук, и это движение осталось со мной с тех пор.

Наш женский состав был большим, и я была новичком. Никто особо не ждал от меня успехов. Лидером женской сборной бессменно была «одна известная спортсменка». Мне кажется, меня держали в команде без особой причины. Тихомиров ставил на меня, так как что-то во мне видел, но остальные тренеры всегда во мне сомневались. Мы приехали в Ландграф, Голландия, где нас ждали несколько дней тренировок в закрытом ски-холле. Ландграф – это такой небольшой город в Голландии, без каких-то примечательных мест и точно без гор. FIS проводил там Кубок мира, потому что это ски-холл со стабильной температурой –5 градусов, а таких условий в это время года ты нигде больше в Европе не получишь ниже 2000 метров. Голландия проводила Кубок мира, потому что у них была сильная спортсменка Николин Саурбрей. На тот момент она была одной из сильнейших спортсменок Голландии, а в 2010 году выиграла Олимпиаду.

Три дня мы гонялись по стартовому склону на время. Тренеры записывали наше время в тетрадку и держали в секрете, чтобы поддержать накал страстей. По итогу этих трех дней должны были отобрать составы на Кубок мира. У нас было две женских квоты и несколько мужских. Все первые годы в команде отбор на Кубок мира происходил именно так. Только сильнейшие могли рассчитывать на стопроцентное участие, такие как «одна известная спортсменка» и еще один спортсмен, который позднее стал тренером. Остальным приходилось жить в постоянном стрессе, не зная, будешь ли ты выступать или нет. С одной стороны, это помогало жить в моменте. С другой стороны, если ты уже более опытный спортсмен, такой подход не позволял строить долгосрочные планы. Тебе постоянно приходилось бороться. Это, конечно, подпитывало конкуренцию в команде, но у некоторых такой подход просто отнимал мотивацию.

Каким-то чудесным образом я попала в топ-два, сразу за «одной известной спортсменкой». Я узнала об этом на собрании накануне старта, когда Тихомиров кинул в меня майкой участника. Это момент триумфа. Ничего себе. Я надеялась, но всерьез не верила, что смогу обойти своих однокомандниц. Те смотрели на меня с разочарованием. Так я попала на свой первый Кубок мира. Я выступила неплохо для первого раза, попала во вторую попытку квалификации, в которой я ошиблась и оказалась 28-й. Я была довольна своим результатом. Учиты-

вая, что многим требуется несколько лет, чтобы начать попадать во вторую попытку. Я сейчас не говорю о талантливых атлетах, которые с первого раза попадают в топ-20.

Я выступила неплохо, но не феноменально. Меня отправили развиваться в юниорскую сборную, на Кубок Европы. Я выступала успешно. Тренера юниорской сборной я не слушала, так как не доверяла его экспертизе на тот момент. На тренировках часто каталась в плеере и была предоставлена сама себе. На старте всегда висела рация, в которую ты говоришь, что ты собираешься ехать, и обычно слушаешь фидбек. Я говорила «Заварзина на старте» и сразу же врубала трек на полную громкость. В какой-то момент я стала кататься в плеере даже на соревнованиях. Не буду кривить душой, я чувствовала себя лидером юниорской команды, потому что меня уже ставили на Кубок мира. Мне казалось, у меня было какое-то преимущество. Этого было достаточно, чтобы подпитывать самооценку. А завышенная самооценка – это секрет первого успеха. Я занимала призовые места и впервые боролась за зачет Кубка. Когда ты начинаешь бороться за таблицу Кубка, это формирует другой подход к соревнованиям. Ты начинаешь отвечать за результат и рассчитывать на каждый старт, а не на выборочный успех. Такая мотивация серьезней любого пинка тренера. В сезоне Кубка Европы примерно 10–12 гонок, за первое место давали 1000 очков Кубка Европы. По итогам сезона выигрывает тот, у кого максимальное количество кубковых очков. В середине сезона становится понятно, кто твой главный конкурент и против кого ты в итоге гоняешься. В конце сезона ты борешься уже не против всех, а против одного-двух спортсменов, у которых похожее количество очков. Такая динамика, это уже серьезный спорт. Также против этих соперников ты выступаешь на юниорском чемпионате мира. Юниорский возраст в сноуборде до двадцати лет. Я боролась против нескольких соперниц в Кубке и, если не могла победить их на Европе, старалась отыграться на юниорском или универсиаде.

В те первые годы моего европейского катания я научилась основам поведения на соревнованиях и спортивной этике в целом. Я никогда не испытывала особой ненависти к соперникам, скорее уважение. Я приняла тактику быть открытой и общительной. Здравоваться с другими командами и знать по именам их тренеров. Знать в лицо технических делегатов и директора Кубка. С уважением относиться к другим спортсменам и жать руку на финише вне зависимости от результата.

Я была одной из немногих, кто знал язык, и поэтому я взяла на себя роль помогать тренеру в организации переездов, бронировании склонов и отелей и присутствии на Team Captain's Meetings перед соревнованиями. Мне приходилось решать организационные вопросы, связанные с поздней подачей заявок, проверять, всех ли наши внесли в старт-лист. Я переводила тренеру юниорской команды все, что происходит на встречах, и была голосом нашей команды, когда дело касалось каких-то решений. Так я познакомилась и сформировала дружеские отношения со многими тренерами и директором Кубка Европы, которым на тот момент был Питер Кроголь. Эта связь впоследствии мне помогла и спасла от штрафов на Кубке мира в 2015 году, когда я опоздала на тестирование прыжка в Винтерберге и проехала по трассе после назначенного времени. Я считаю, что поддерживать отношения с организаторами и международным комьюнити очень важно, хотя бы потому, что к вашей команде появляется доверие и уважение. Иметь дипломатические отношения важно, когда дело касается ваших интересов. Вообще, такой нетворкинг впоследствии помог мне организовывать свои сборы в Европе и искать локации для тренировок. Когда ты общаешься с другими командами, у тебя есть шанс с ними тренироваться, делить расходы за трассу на ледниках, узнавать о новых премиальных тренировочных локациях. Да и вообще, так интересней жить.

Кубок Европы был уютным и камерным. Мы все друг друга знали и переезжали с одного маленького курорта на другой. Развлекались, катались под плеер, готовили борщи и слушали «Ленинград» на полную громкость в автобусах, когда все начинали скучать по дому. Мы делили обязанности на кухне, кто-то готовил супы, кто-то делал омлеты. Мы экономили деньги и закупали еду в «Хофере», самом дешевом супермаркете Австрии. Иногда мы ездили на шопинг в Инсбрук, и это было одно из главных развлечений. В тот сезон-2008 мы остались в Европе на Новый год, и у тренера кончились деньги, так как такой сбор не был запланирован. Мы переживали, что нам станет нечего есть, и шутили, что придется идти в центр деревни петь рождественские гимны за деньги. Мы фантазировали, гоняли чай с вафлями, скачивали музыку из ВКонтакте. Сделали юмористическую рэп-группу из пяти девочек, название которой я не буду сейчас повторять. Записали клип и выложили в «ВКонтакте». Не знаю, как нам хватило смелости это сделать, но потом от друзей я получила критику, что нельзя рифмовать существительное с существительным и на этом наша рэп-карьера закончилась.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.