



## Ольга Биби́к:

“Ценна и дорога та победа, в которую много вложил”

фото: Анна Пиунова

В течение многих лет Ольга Биби́к входит в элиту российского и мирового скалолазания. В прошлом году она выиграла Кубок Мира в боулдеринге - это один из самых серьезных успехов наших спортсменов за последние годы. В конце марта Ольга несколько дней провела в Москве, и зашла к нам в редакцию, поговорить о жизни и спорте.

**В ТРУДНОСТИ - ТРУДНО****ВМ: Расскажи, как ты пришла в скалолазание, с чего все началось и что привлекло тебя в этом занятии?**

Ольга Библик: Началось все, наверно, в 11 лет. До этого несколько лет занималась акробатикой, это дало мне хорошую подготовку. Динамика, гибкость – все оттуда. Основа была заложена акробатикой, и потом было уже как-то проще адаптироваться в скалолазании.

**ВМ: Почему решила перейти в скалолазание?**

О.Б.: Можно сказать, все получилось случайно. Наверно, просто повезло. Наша тренер была дружна со скалолазами и, когда ушла в декретный отпуск и не могла с нами больше работать, передала нас своим друзьям-скалолазам. Те, кто захотели, стали учиться лазать. Я когда пришла первый раз и увидела этот искусственный деревянный скалодром, была очарована. Да и получаться все стало у меня довольно быстро. Роста только не хватало маленько, но потом подросла.

**ВМ: Когда поняла, что скалолазание это не просто развлечение, а что-то серьезное, что-то, чему можно посвятить жизнь?**

О.Б.: Наверно, лет в 16-17. Может, чуть раньше. Хотя вообще, не могу точно сказать, когда именно такое четкое осознание появилось... Думаю после того, как ребенка родила. Жизнь изменилась, многие взгляды поменялись. И к спорту я стала совершенно по-другому относиться. Это был переломный момент в моей жизни.

**ВМ: А в чем изменилось отношение к спорту?**

О.Б.: Очень сложно выразить... Почувствовала большую ответственность, стала иначе смотреть на результаты. Стала воспринимать скалолазание не просто как развлечение, а как некое профессиональное занятие. Стала более собранной, более целеустремленной. Мне легче стало себя мотивировать в спорте.

**ВМ: Когда пришли серьезные результаты?**

О.Б.: Смотри, что считать серьезным результатом...

**ВМ: Победы, например.**

О.Б.: Чемпионат Мира в скорости в 1993-м году выиграла. Но для меня это, как ни странно, фактически ничто. Я тогда не осознавала, что это, хотя все мне говорили: «Ты что, это же Чемпионат Мира!» Одно время думала, что, может, слишком юная была, чтобы серьезно относиться к успехам, но теперь понимаю, что ценна и дорога та победа, в которую много вложил. Сил, эмоций, всего... И такой победой для меня стал выигрыш чемпионата Европы по боулдерингу. Ну и, конечно, прошлогодний Кубок мира. Четыре года я пыталась добыть его, взять в руки... За 1-е место дают огромный кубок, а за 2-е и 3-е – тарелочки. И у меня накопилось три таких тарелочки – подряд три года получала за 2-е место. И для меня было очень принципиально и важно взять кубок! А то все время рядом с ним... И я как-то себя мотивировала на прошлогодний розыгрыш Кубка Мира. А в этом году, на самом деле, понимаю, что уже немного потеряла мотивацию... Мне уже все надоело, все эти соревнования. Уже выиграла все, что можно: и Кубок Мира, и чемпионат Европы. Не могу себя мотивировать.

**ВМ: Кубок мира ты выиграла в боулдеринге. А в трудности ты уже не участвуешь?**

О.Б.: В трудности – трудно. Если виды соотносить, то самый простой – это скорость. Потом боулдеринг. И самый сложный – трудность. Там нужно очень много здоровья, чтобы выигрывать. Плюс в боулдеринге в России тренироваться легче, чем в трудности. Не так много высоких скалодромов и главное – мало естественных скал. Для того, чтобы успешно выступать в трудности, надо много лазать на скалах, так как техника складывается именно на них. И еще немаловажный момент: в трудности сейчас есть одна австрийская девушка – Ангела Айтер, она все выигры-

вает. На мой взгляд, она просто непобедима. По крайней мере, чтобы выиграть в ближайшие несколько лет у нее Кубок Мира в этом виде, надо либо быть суперталантом (еще большим, чем Айтер), либо очень-очень хотеть. У меня нет – ни того, ни другого...

**ВМ: Да ладно... Не относишь себя к талантам?**

О.Б.: Ну, что касается соревнований, то я просто устала от них. 18 лет выступать... Так что вот ищу мотив к выступлениям, одного таланта тут мало...

**ВМ: Но раньше ты же участвовала в трудности?**

О.Б.: Да. Лучший результат – 3-е место в Кубке Мира. По-моему в 2003 г. это было.

**ВМ: И ты ведь довольно долго соревновалась в трудности на международном уровне?**

О.Б.: То есть мне надо все-таки еще в трудности кубок выиграть? (смеется) Боюсь, что у меня не хватит здоровья на это. Девушка, которая выигрывала три раза Кубок Мира в боулдеринге, Сандрин Лева, в конце-концов не смогла находить мотивацию в этом виде, ей стало неинтересно, и с прошлого года она начала выступать только в трудности. Сконцентрировалась на одной дисциплине, так как в двух видах одновременно тяжело соревноваться. Ну, и пока она не может Ангелу Айтер побороть.

**ВМ: Но в том году Лева пару этапов все же выиграла, да?**

О.Б.: Да. Но я думаю, что она победила на тех этапах, где были очень «крстовые» трассы, либо сильно «боулдеринговые». У Ангелы можно выиграть, если на трассе есть большой «крстовой» перехват, так как она невысокая. Но по всем остальным параметрам она просто монстр.

**ВМ: А в чем заключается ее «монструозность»?**

О.Б.: У нее бешенная восстанавливаемость. Я такой даже у мужчин не видела. Она на скалах может за тренировку делать по 20 подходов. При том, что трассы – 7с+, 8а, 8b. Я была в шоке. Я после 9 раз на 7с+ и 8а просто умерла. В 10 попытке уже ничего не могла делать. А она 18-19 подходов сделала. Это просто что-то нереальное. Поэтому, чтобы добиваться побед в трудности, нужно иметь такую же выносливость.

**ВМ: У нее это от природы? Или выносливость можно натренировать?**

О.Б.: Я думаю, что она от природы очень выносливая и целеустремленная. Знаю, что она очень серьезно относится к правильному питанию и восстановлению... Плюс, конечно, условия для тренировок в Австрии очень хорошие, там одна из сильнейших школ в мире. Нашу бы молодежь в такие условия.

**ВМ: Сколько ей лет?**

О.Б.: Молодая. Боюсь, соврать, но, по-моему, ей лет 18-19.

**ВМ: А ты ведешь правильный образ жизни?**

О.Б.: Пытаюсь. Стараюсь правильно питаться, почаще ходить на всякие восстановительные процедуры, массаж. В какой-то момент, я считаю, это становится необходимо. Особенно в определенном возрасте. Когда молодой, 15-16 лет – все просто. Хоп-хоп, на следующий день после глобальных тренировок уже восстановился. А сейчас, после мощной тренировки, я на следующий день тяжело себя чувствую. Дольше восстанавливаюсь.

**ВМ: А что лучше всего для восстановления тебе помогает?**

О.Б.: Питание очень важная вещь. Хороший сон – что крайне редко случается. Бассейн. Мы в прошлом году некоторое время провели в Арко, постоянно там купались, было очень хорошо. В Крыму так классно летом – море! Восстанавливаешься отлично.

**ВМ: Вы с Женей Овчинниковым продолжаете в Крым ездить?**

О.Б.: Что-то я даже и не помню, когда мы в последний раз куда-нибудь вместе ездили. Не получается. В Крыму я одна была в прошлом году. Вернее не одна, с сестрой и с ребенком.

**ВМ: А Джек почему не поехал?**

О.Б.: Работает. Строит скалодром на Чемпионат России.

**ИНТУИЦИЯ НЕ ПОДВОДИТ****ВМ: В Воронеже на всероссийских соревнованиях ты впервые за несколько лет участвовала в трудности...**

О.Б.: Два года я вообще не выступала в трудности – ни в российских, ни в зарубежных соревнованиях. Больше сосредоточена была на международных стартах в боулдеринге. Но на тренировках я всегда достаточно много времени уделяю длинным трассам. Наверное, я просто немного соскучилась по веревочному лазанию и соревнованиям в этом виде и смогла себя мотивировать. Всегда ведь когда от чего-то отдыхаешь, потом легче настроиться.

**ВМ: Еще планируешь участвовать в трудности в этом сезоне? Или это был разовый опыт?**

О.Б.: Изначально на чемпионате мира хотела выступить и в боулдеринге, и в трудности. Но расписание стартов такое, что дисциплины пересекаются – сегодня полуфинал трудности, завтра – боулдеринга, послезавтра – финал трудности, на следующий день – опять боулдеринг. То есть все перемешано. А так выступать очень сложно. Может быть, на каких-то этапах Кубка Мира выступлю в трудности. Ближе к осени.

**ВМ: В Воронеже ты ведь не просто выступила, а выиграла.**

О.Б.: Да, я туда ехала, чтобы выигрывать.

**ВМ: Прямо так и настраивалась? «Еду, чтобы выиграть»?**

О.Б.: Да. А я иначе не смогу хорошо выступить. Вот, например, сейчас перед чемпионатом Европы внутри было какое-то такое ужасное состояние, потому что я потянула палец за два дня до отъезда. Весь февраль и март готовилась, тренировалась, и тут такая напасть. И внутренне сразу все – скисла... Если со мной что-то не так, то я не могу себя настроить. Некоторые умеют в таких ситуациях мобилизоваться, а у меня что-то не получилось.

**ВМ: Можно ли сказать, что фактор психологического настроения является определяющим?**

О.Б.: Да. Я еще до соревнований себе запрограммировала, что со мной что-то не в порядке и что я не смогу показать 100-процентный результат. Видимо, что-то в этом есть... На ментальном уровне. Не знаю, как точнее объяснить это состояние и эти ощущения. Я думаю, у многих профессионалов есть определенная интуиция, которая формируется за счет каких-то факторов и опыта. Я вот буквально недавно почувствовала эту интуицию, пару лет назад. Я, как правило, еще до соревнований, за неделю, за две, могу знать, как выступлю. Может, это как-то странно звучит, но это так.

**ВМ: Поэтому когда ты едешь на соревнования, то ты уже знаешь, что едешь выигрывать?**

О.Б.: Да, у меня есть определенное предчувствие, когда я могу, должна и готова выступить хорошо. Или наоборот, чувствую, что не очень удачно пролезу, когда нет ни желания, ни нужного заряда.

**ВМ: И тогда ты не едешь?**

О.Б.: Иногда получается так, что приходится ехать. Как с нынешним чемпионатом Европы. На первый Кубок сейчас вот в Германию надо было, билеты не сдаваемые куплены, и виза есть, но решила в последний момент не ехать, чтобы совсем не дорвать связку. Самое главное сред-

ство для лечения связок – это покой, никаких тренировок. Просто пока непонятно как долго все будет заживать, может пару месяцев, может пару лет, неизвестно... Обидно конечно, что билеты пропали, первый раз купила распродажные не сдаваемые...

**ВМ: А что, билеты ты сама берешь?**

О.Б.: Мы сначала обычно сами покупаем билеты, а потом в случае успешного выступления (надо попасть в призы) может оплатить поездку наша Красноярская федерация. Надеюсь, федерация России будет в будущем тоже помогать спортсменам с выездами. Думаю, через какое-то время это реально...

**ВМ: А сейчас разве нет финансовой поддержки? Мне казалось, что ведущим спортсменам оплачивают поездки на соревнования.**

О.Б.: На Кубок Мира – нет. На чемпионаты Мира и Европы – да. Если входишь в первую тройку российского рейтинга. Сейчас мне почти полностью оплатили поездку в Бирмингем на чемпионат Европы. Вот бы на все Кубки так... Хорошим примером могут служить австрийская и французская федерация – они топовым клаймерам оплачивают целиком все. У них есть определенная система в этой работе. Я думаю, нам есть чему поучиться, посмотреть, как правильно организовывать работу в этом направлении.

**ВМ: А есть ощущение, что будут какие-то подвижки у нас в этом деле?**

О.Б.: Есть. Я думаю, Митя хорошо все понимает, ему просто надо немножко опыта набраться, погрузиться в эту работу, пропитаться ей. Но главное – это желание. Если оно будет, то он будет все продвигать.

**ВМ: Ну, а почему у него может не быть желания?**

О.Б.: Просто, когда очень много сил уходит на преодоление всяких препятствий, то желание может притупиться. Нужно всем нам ему помогать, тогда все будет нормально. А не наоборот, как сначала было сделано представителями предыдущего руководства федерации...

**ВМ: Наоборот – это как?**

О.Б.: Они просто все повернулись и ушли на выборах. И отказались вообще как-либо помогать. Сейчас, вроде, все урегулируется.

**ВМ: А насколько сами спортсмены могут влиять на ситуацию?**

О.Б.: Думаю, при большом желании можно очень сильно влиять. Митя ведь тоже не так давно сам профессионально занимался спортом, знает существующие проблемы. Захотел как-то изменить эту систему, и пока у него все хорошо получается. На исход выборов, например, спортсмены значительно повлияли. Многие активно участвовали в обсуждениях в СМИ, высказывали свою позицию и видение того, какой должна быть федерация, смогли повлиять на решения региональных федераций в выборе кандидатуры президента. И я думаю, надо и сейчас проявлять активность, чтобы все в правильном направлении двигалось.

**ВМ: А правильное направление – это какое, на твой взгляд?**

О.Б.: Тут, наверно, много важных сторон. Думаю, что, во-первых, надо поднимать массовое скалолазание. Во всех регионах. И надо пользоваться федеральной программой по развитию массового спорта, которую предложил Фетисов. Там предполагается хорошая финансовая поддержка. Думаю, можно даже разработать программу развития скалолазания в школах, это дало бы хороший толчок популяризации нашего спорта. В Европе, например, часто можно увидеть скалодромы в обычных школах. С другой стороны, нужно наладить финансирование сборной, всех ее выездов. Я считаю, что именно отсутствие финансовой поддержки на этапах Кубка Мира является главной причиной того, что у нас сейчас нет спортсменов, которые бы на хорошем уровне выступали в трудности. За свой счет ездить немногие могут себе позволить. Необ-



ходимы также качественные сборы перед соревновательным сезоном на хорошем скалодроме и на скалах для всей сборной. Еще много разных моментов.

**ВМ: А спонсоры у сборной есть? Или допустим у первой десятки? Или же это личное дело каждого?**

О.Б.: Каждый ищет себе спонсоров сам. Я не знаю, как сейчас обстоят дела с московскими спортсменами, по-моему, у многих есть какая-то поддержка. Рустама Гельманова Nike стал спонсировать. Но проблема в том, что спортсмену очень тяжело самому идти и говорить: вот я такой-то чемпион-«расчемпион», дайте мне чего-нибудь. Но, приходится это делать, потому что по-другому - никак. На самом деле надо иметь хорошего менеджера, который бы всем этим занимался. Даже, наверно, менеджера сборной.

**ВМ: А есть у нас такие люди, кто мог бы успешно заниматься этой работой?**

О.Б.: Я думаю, что если заинтересовать какими-то процентами от контракта, то, наверно, можно найти человека. Так же это касается и финансирования федерации в целом. На мой взгляд, нужен грамотный менеджер, который смог бы найти каких-то партнеров, подключить богатые фирмы, как-то заинтересовать их. Таким образом, я думаю, можно было бы обеспечить какое-то минимальное финансирование сборной. Или можно подключать небезразличных к скалолазанию влиятельных людей. У нас в крае, например, президент федерации скалолазания, депутат законодательного собрания Абакумов Юрий Константинович смог привлечь спонсоров. Во многом благодаря этой поддержке красноярские спортсмены смогли выезжать на международные старты. Да и развитие технической базы в Красноярске набирает обороты - строятся новые скалодромы высокого уровня.

**ВМ: По большому счету, что нужно: условия для тренировок, финансирование сборной для участия в международных соревнованиях?**

О.Б.: Да. Но условия не только для тренировок спортсменов. Необходимо массовое развитие спорта. Нужно оборудовать как можно больше залов. В Москве, кстати, сейчас все в порядке с этим. Развитие происходит очень бурно. Каждый год приезжаю и смотрю: все больше и больше залов открывается. Приятно. Но так происходит не везде.

**ВМ: А в Красноярске как с этим дела обстоят?**

О.Б.: Лет десять не было никаких изменений, но за последний год уже произошли некоторые перемены. Построили большой скалодром на открытом воздухе, в парковой зоне. Есть еще несколько проектов, будет строиться высокий скалодром в рамках комплекса "Ледовый дворец".

## САМОЕ ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ

**ВМ: В 2002 г. ты родила сына. Быстро восстановилась после родов?**

О.Б.: Многие считают, что феноменально быстро. Я начала тренироваться, когда Семену было 4 месяца. А когда ему исполнилось полгода, я уже выиграла чемпионат России по боулдерингу. И стала выступать на этапах Кубка Мира. Тоже довольно успешно, попадала в тройку. На этапе в Екатеринбург заняла 3-е место в трудности и 2-е в боулдеринге. Я помню, одну из французских девушек привело в шок то, что ребенок совсем еще маленький, а я уже так выступаю. На самом деле, во мне изменения произошли, прямо какую-то мощь почувствовала. Может, отдохнула от лазания. Плюс, говорят, после родов кровь меняется, лучше восстанавливаешься, некоторые процессы в организме активизируются.

**ВМ: То есть ты считаешь это позитивным событием в своей жизни?**

О.Б.: Конечно. Думаю, не пора ли повторить? *(смеется)*

**ВМ: Нужна еще какая-то встряска? Недостаток мотивации ощущается?**

О.Б.: Сделать перерывчик, отдохнуть, заодно, что-то полезное совершить...

**ВМ: А бросила лазать на каком месяце?**

О.Б.: Месяца полтора-два наверно...

**ВМ: Довольно рано...**

О.Б.: Рано?

**ВМ: Я как-то читал про американок или француженок, которые чуть ли не на 6 месяце лазали...**

О.Б.: Просто скалолазание такой спорт, в котором нужно постоянно тянуть себя вверх. А при беременности естественный процесс - это увеличение веса... Поэтому первое, что я почувствовала - мне стало тяжелее. А потом, ближе к концу второго месяца, у меня такое отвращение к скалолазанию появилось, просто не могла о нем думать. Мы с Женей в Арко были, и я должна была его постраховать. И во время страховки я поняла, что мне хочется отсюда уйти, что я вообще ничего этого видеть не хочу. Почему-то было такое состояние. Даже в зал не приходила.

**ВМ: Ты такой резкий человек?**

О.Б.: Ну, не настолько резкий... Просто эмоциональный. Я сама себе поражалась - мне не хотелось даже пойти посмотреть соревнования. Помню, меня позвали как-то раз трассы придумать - я сказала: «Не хочу!» То ли усталость накопилась, то ли еще что...

**ВМ: Не пугало тебя такое состояние?**

О.Б.: Я считала, что это пройдет. Я помню, Женя приехал из Москвы и говорит: «У меня для тебя подарок», - и достает журнал «Вертикальный мир» со мной на обложке. И у меня что-то ёкнуло внутри. Меня это слегка взбудоражило. Но, начинать, конечно, было тяжело. Слезы на тренировках каждый день. Так все было странно. Я смотрю и понимаю: это же легко сделать - раз-раз-раз. А я не могу. Зрительно понимаю, что все просто, а сил нет.

**ВМ: В общем, ты считаешь, что рождение ребенка было мобилизующим событием?**

О.Б.: Да. Мне вообще непонятно, почему девушки-спортсменки так боятся сделать такой перерыв и родить. Почему-то думают, что если забеременеешь, то спортивной карьере пришел конец. На самом деле - это классно *(смеется)*. Спорт это, конечно, здорово, но я поняла, что самое главное в жизни - это ребенок. Все награды, кубки - это все ерунда.

**ВМ: Когда ты это поняла?**

О.Б.: Когда родила.

**ВМ: Сразу?**

О.Б.: Сразу. В тот момент, как увидела малыша. Это самый счастливый момент в моей жизни. Мне жаль тех девушек, которые не хотят рожать или у которых есть «более серьезные» планы на жизнь. На самом деле, никаких более серьезных планов быть не может.

**ВМ: У тебя после родов такие мысли появились или всегда так считала?**

О.Б.: После того, как родила, я это поняла. А медали и кубки - их вон - полная кладовка... Спорт - вообще жестокая штука. Пока мы выигрываем, мы кому-то нужны. А чуть сдал - и забыли про тебя. Еще очень тяжело уходить из спорта...

**ВМ: Ты пока не собираешься?**

О.Б.: Пока нет. Для себя решила, что до 35 лет посоревнуюсь еще. А потом хватит. Я имею ввиду именно соревнования. Лазать-то не брошу. Мне это всегда будет интересно. На скалы всегда буду с удовольствием ездить, хоть в 70 лет, надеюсь. А профессиональный спорт - я как будто



задыхаюсь от него. Не хватает времени и эмоций на что-то еще. А я чувствую потребность в чем-то еще, кроме скалолазания. Особенно остро – в последнее время. Хочется себя реализовать и с других сторон.

**ВМ: Например?**

О.Б.: Меня на самом деле очень много вещей увлекают. Фотография нравится. Много в жизни интересно. Например, на сноуборде катаюсь. Но я не могу выделять этому много времени или просто сорваться и поехать в Шамони или Швейцарию ползать по скалам... Потому что постоянно в голове соревнования и подготовка к ним. Боюсь травмироваться. Недавно вот пробовала прыгать на биг-эйре и в какой-то момент, при одном падении, я четко поняла, что больше прыгать не надо. Потому что это очень опасно, а через неделю старт.

**ВМ: Прыгала стрэйт-джамп?**

О.Б.: Да, я пока прямо прыгаю. Безо всяких крутилок. Но все равно на биг-эйре это так страшно. Летишь - А-а-а-а!!!

**ВМ: А что еще увлекает в жизни?**

О.Б.: Было бы интересно журналистикой заняться. Есть сайт красноярской федерации – хотелось бы для него статьи какие-нибудь делать, фотографии. Хочется научиться на компьютере всяким вещам. Как-то пошла на курсы по Corel Draw – так меня эта программа заинтересовала. Мне Женя говорит: «Зачем тебе это вообще надо». А мне захотелось – и все. Кстати, логотип их фирме сделала. Еще очень хочется попутешествовать. Спокойно, безо всяких соревнований.

**ВМ: Наверно потому, что ты уже много чего увидела, попутешествовав в рамках соревнований...**

О.Б.: Да, соревнования не дают какого-то «путешественнического» фана. В них есть свой фан, но я уже устала от него. Хочется просто поехать в тот же Фонтенбло, замечательный боулдеринговый район – мне



даже стыдно, я там ни разу не была. Есть даже утверждение, что ты не боулдерингист, если не был в Фонтенбло. Хочется просто поехать, ползать, отснять какой-нибудь фильм... Это мечта моя – сделать хороший фильм. Поездить по известным боулдеринговым районам, наснимать там, все сделать качественно. Но в России тяжело с фильмами. Один купил – все скопировали. Не окупиться. Мне кажется, в Европе надо делать кино...

Еще очень хочется иметь свой скалодром, может, в рамках какого-нибудь фитнес-комплекса. Это наша с Женькой мечта. Пока исследуем возможности... Все упирается в финансы. Да и время нужно: найти помещение, спроектировать все, следить потом за всем.

**ВМ: Конкуренция еще...**

О.Б.: В Красноярске пока нет больших коммерческих залов... Есть школа, в которой два боулдеринговых зала, есть «Энергия», вот сейчас в Бобровке построили открытый скалодром. Но – хорошо в Сибири летом, целый месяц снега нет (*смеется*). Поэтому когда у нас лазать-то





на открытом скалодроме? То есть, по сути, такого зала, как Скала-сити в Москве, у нас нет. Хочется комплекс с сауной, тренажерным залом, комнатой для детей, кафешкой...

**ВМ: То есть, такой комплекс семейного отдыха.**

О.Б.: Да. У нас не скалолазные такие центры открылись совсем недавно.

**ДЕТЯМ ЛАЗАТЬ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНО**

**ВМ: С Семеном кто сидит?**

О.Б.: Сейчас Женька - основная нянька. Сестра Аня очень сильно помогает. Она - как вторая мама для Семена. Бабушка помогает, Женькина мама.

**ВМ: Берешь его на соревнования?**

О.Б.: Очень редко.

**ВМ: Он уже начал лазать?**

О.Б.: Да. Лазает везде, по всей квартире.

**ВМ: У вас там, небось, тренажеры по стенам развешаны?**

О.Б.: Нет, тренажера в квартире пока нет. Но есть всякие штуки, на которых можно лазать. Барная стойка, например. Практически на самый верх залезает, чем пугает всех гостей.

**ВМ: Откуда он эти навыки приобрел?**

О.Б.: Мне кажется, это что-то врожденное, с генами передается. Он постоянно, с детства, делал какие-то экстремальные вещи... На улице всегда по бордюрам ходит... Мы одно время от него прятали на верхнюю полку шкафа-купе всякие диски и тому подобные вещи, которые он может испортить. Потом я как-то раз смотрю: эти диски у него в руках. «Сема, ты где это взял?». И он мне продемонстрировал. По полкам спокойно на самый верх залез... У нас еще есть двухэтажная кровать, он без лестницы на нее забирается. По кромке. Ноги в упор – и наверх.

**ВМ: Ну, он наверно посмотрелся...**

О.Б.: Мы ему не показывали такого. Сам дошел... На холодильник залезает.

**ВМ: Дети вообще очень хорошо понимают кинематику движений...**

О.Б.: Детям лазать очень интересно. Я даже не знаю, какой вид спорта может для них быть так же интересен и увлекателен... Только вот заниматься-то детям пока не так много возможностей есть. Я очень хочу в будущем как-то помогать и участвовать в развитии скалолазания у нас...

**ВМ: Детей тренировать?**

О.Б.: Нет, я имею ввиду, вообще развитие скалолазания, продвижение массового спорта.

**ВМ: В идеале было бы, чтобы при каждом ДЭЗе построили скалолазные тренажеры, как раньше в каждом дворе делали хоккейную площадку. Ну, не обязательно в каждом дворе, но хотя бы в каждом микрорайоне...**

О.Б.: В детских садах, например...

**ВМ: А детские тренеры есть?**

О.Б.: У нас вообще очень сложно с этим моментом – с тренерством.

**ВМ: В Красноярске или в целом в России?**

О.Б.: В Красноярске. Я уже около года пытаюсь устроиться в нашу специализированную детско-юношескую школу, и все это время мне отказывают.

**ВМ: Тренер не нужен?**

О.Б.: Тренеров, на мой взгляд, катастрофически у нас не хватает. Остались только тренеры старой закалки, молодых у нас не жалуют, да и зарплата начинающего тренера слезу прошибает. Я даже бесплатно согласна была работать, и ставки в школе есть, но - никак. Отказ мотивировали тем, что я еще действующая спортсменка. Не смогу везде успевать. Но я из опыта других знаю, что при желании все можно успевать.



**СРЕДИ СКАЛОЛАЗОВ МОЯ ГЛАВНАЯ ПОДРУГА – ЭТО ДЖЕК****ВМ: Когда ты начала заниматься боулдерингом?**

О.Б.: Боулдеринг я с детства любила, просто соревнований проводилось не так много в этом виде. Их не просто было организовать. Первые старты в боулдеринге помню в Крыму и в Алма-Ате на скалах. Мне было тогда лет 13-14. А первые международные соревнования по боулдерингу, Топ Челлендж, по-моему, они назывались, с 1997 г. стали проводить. А я начала выступать в них с 1999 г.

**ВМ: Как долго длится соревновательный сезон?**

О.Б.: В этом году практически все этапы проходят весной. До июня – почти каждую неделю этапы. Потом в июле и августе нет соревнований по боулдерингу, а в сентябре чемпионат Мира.

**ВМ: Возвращаясь к интуиции – перед прошлым сезоном было предчувствие, что сможешь выиграть кубок?**

О.Б.: Да, еще в начале года. А перед заключительным этапом, который проходил в Москве, я точно знала, что его выиграет Юлия Абрамчук. Я ей уже после соревнований сказала: «Юлька, я знала, что ты выиграешь». И она ответила, что сама в первый раз в жизни тоже имела такое предчувствие. А вообще бывали старты, перед которыми я ей говорила, что мы хорошо выступим. В принципе, сбывалось.

**ВМ: Вы дружите?**

О.Б.: Ну не скажу, что прямо близкие подружки, но отношения достаточно дружеские.

**ВМ: А вообще среди спортсменов, участвующих в одних соревнованиях, бывают друзья?**

О.Б.: Именно подругами становятся, если живут в одном городе... А так – просто хорошие отношения. Как, например, нам с той же Юлькой близко дружить, если я ее вижу только на выездах? Вообще, если говорить о настоящей дружбе среди спортсменов, то она не так проста... Соперничество, все-таки, как-то отражается. Мои подруги дома вообще не имеют отношения к скалолазанию, но они мне очень дороги и всегда за меня переживают. А среди скалолазов моя главная подруга – это Джек (*смеется*).

**ВМ: Женя ведь довольно независимый человек...**

О.Б.: Да, это мне нравится в нем. Независимость – это здорово. За это я и люблю скалолазание и вообще экстрим. Скалолазание притягивает свободных, независимых по натуре людей, либо делает людей такими. В этом смысле, мне кажется, это уникальный спорт. Ты лезешь по скале, и все тело ловит ощущение свободы.

**ВМ: Помогает Женя тебе?**

О.Б.: Больше психологически, наверное. В определенный момент он сыграл важную роль для меня в спорте. А сейчас, наверное, даже я его чаще тренирую, нежели он меня.

**ВМ: А в какой момент он сыграл важную роль?**

О.Б.: Не могу даже точно сказать, все как-то так произошло... Наверное, после того, как я Сему родила. Он многие вещи мне объяснил... Например, если ты что-то делаешь, стараешься – то это никогда просто так не пропадет. У меня одно время было такое состояние, чуть подавленное: я тренируюсь, тренируюсь, а толку никакого. А Джек мне просто раскрыл глаза, сказав, что просто так ничего не бывает, и, когда придет время, все даст свой результат. Меня это успокоило, и я стала проще относиться к спадам формы и всяким подобным вещам. Потому, что знала, что потом будет лучше. Плюс какие-то вещи, связанные с питанием, разъяснял мне. Я и так довольно сильно этой темой интересуюсь. Считаю, что в скалолазании питание – очень важный аспект. Как и в любом спорте, но в нашем – особенно. Потому что большую роль играет вес.

**ВМ: Что важно в тренировках?**

О.Б.: Тренировка должна быть, прежде всего, качественной, а не количественной. И как сделать тренировку качественной, я поняла, когда начала тренироваться с Женькой.

**ВМ: То есть он сильно повлиял на тебя?**

О.Б.: Да. И в спорте, и в жизни.

**ВМ: Хотя, на первый взгляд, ты кажешься лидером...**

О.Б.: Да??? Кажусь? Нет, я на самом деле пытаюсь не быть таковой, гашу в себе это. Не хочу, чтобы так было. Хочу, чтобы рядом мужчина был, который рулит. Мне, конечно, хочется придавать направление... (*смеется*)

**ВМ: Ты много говорила о роли настрое на соревнованиях, о психологическом состоянии. Имеет ли смысл иметь штатного психолога в сборной?**

О.Б.: Лучшего массажиста. Массажист очень нужен, просто очень-очень. Все команды выезжают на соревнования с массажистами, мануальными терапевтами. Потому что в боулдеринге часто случаются всякие неприятные травмы.

**ВМ: У нашей сборной массажиста нет из-за финансовых проблем?**

О.Б.: Конечно. Если даже на всех спортсменов денег не хватает, то о каком массажисте может идти речь? Если бы призовые были, как в теннисе, я бы личного массажиста возила с собой. Но с деньгами, которые получаешь в скалолазании, сильно не раскрутишься. Для меня, кстати, Женя, раньше, когда ездил на соревнования, был массажистом. Не хватает его на соревнованиях.

**ВМ: Ну, так бери его с собой...**

О.Б.: А с Семеном кто будет сидеть? Мне вообще охота просто куда-нибудь съездить с Женей... Был бы у меня счет в банке – забыла бы про все соревнования, просто ездила бы по миру, лазала бы спокойно. Калимносом вот тоже душу растравили, хочется поехать и туда. Но Женя очень любит соревнования, ему сильно нравится этот процесс. Даже сейчас, когда он временно не выступает. Ему нравится испытывать себя на новой трассе, проверять свои возможности... Но это психологически очень тяжело. Вот, кстати, почему еще я не выступаю в трудности – мне очень не нравится соревновательная система. Я не особо люблю онсайты. Плюс, пока дождешься своей очереди, часа 4 просидишь в накопителе. Потом выходишь, одна попытка – 5 минут. И все. И не попал в полуфинал! (*смеется*). То ли дело в боулдеринге – 6 трасс, целый час напрягаешься, каждую трассу можешь несколько раз попробовать. Мне в трудности как раз больше всего не нравится, что всего одна попытка дается. Малейшая потеря концентрации или вдруг ты немного не понял трассу – и все. Я люблю лазать редпойнты. После работы над маршрутом, когда ты уже знаешь каждое движение.

**ВМ: Вот эта память на движения – она откуда?**

О.Б.: От того, что ты много раз пробуешь маршрут... Но некоторые даже на соревнованиях за 6 минут просмотра умудряются понять и запомнить трассу и примерно представлять, как на ней двигаться. У меня с этим всегда была проблема. Я частенько не могла правильно разложить маршрут. Думаю, это как раз из-за того, что я очень мало онсайтов лазала. Взять ту же Шарлот Дюриф – на ее счету 200 или бог знает сколько онсайтов 8а. Но у нее есть возможность лазать эти маршруты на скалах. А где мы их будем лазать? Надо ехать куда-то в Европу... А такая возможность есть мало у кого.

Спонсоры: Montura, Scarpa