



## Дмитрий Шарафутдинов: «В боулдеринге самое главное – разозлиться»

Фото: Дмитрий Шушпанов

**В прошедшем сезоне Дмитрий Шарафутдинов добился очень серьезных успехов. Он выиграл два этапа Кубка мира по боулдерингу, занял второе место в общем зачете Кубка, доминировал на российских соревнованиях и главное – стал чемпионом мира в боулдеринге. Можно смело сказать, что в 2007 г. Дмитрий был самым успешным российским скалолазом. По окончании сезона М.А. Пиратгинская побеседовала с Дмитрием и распросила его главных событиях года.**

ностью, конечно – ведь базу, которая была заложена в начале года, не сломать. Но боялся, что не успею за оставшееся время наверстать. Но так получилось, что те две недели пошли на отдых, и как показало дальнейшее развитие событий – это сыграло только положительную роль.

**Этот чемпионат чем-нибудь принципиально отличался от предыдущих чемпионатов Европы и мира, в которых ты участвовал?**

Я бы сказал – народ сейчас здоровый пошел.

**То есть все атлеты хорошо готовы были?**

Да. Разве что, кроме лидера в мировом рейтинге по боулдерингу – Килиана Фишхубера, у него травма перед чемпионатом мира была.

**И тем не менее, почти никто из сильнейших по рейтингу скалолазов этого года не попал в финал: Верховен, Матсусима, Хуккотайвал. Почему, на твой взгляд?**

Во-первых, боулдеринг – такая штука, в которой все зависит от трасс. Они могут быть техничные, силовые, хитрые, по рельефам. И кто в большей степени владеет способностью прохождения именно различного рода трасс, трасс разных подготовщиков, а не умением вылезать суперсложные проблемы, у кого опыта больше – тот и проходит дальше. Я с начала года поездил по этапам, приблизительно знал уже, что бывает. В голове же откладывается – кто из подготовщиков какие трассы любит. Соответственно и отработывал предполагаемые варианты.

**На чемпионате мира ведь был незнакомый подготовщик?**

Да, но того опыта – с другими – хватило. Все-таки элементы повторяются.

**А были неожиданности в трассах?**

Было пару незнакомых мне элементов. И вообще, если брать финал, трассы поставили непривычно длинные – по 12 перехватов, даже сказал бы, что впервые встретился с такими. Обычно от 4 до 7. Иногда даже на вторую попытку народу времени не хватало. В финале мне понравилась четвертая, последняя, трасса – не столько сложная, сколько хитрая такая. Когда увидел, она меня сильно озадачила. Даже мысли посещали: «Дима, тебе это не пролезть». Но в боулдеринге можно делать много попыток, попробовал пару раз и понял, что вполне реально.

**Все-таки пролез?**

Да, с 5-го раза. Не знаю, плюс это или минус, но я люблю на последней секунде пролезать трассу. И выглядит это зрелищно.

**Почему так получается? Ведь с каждой попыткой больше и больше устаешь?**

Вроде бы, да, а с другой стороны – какая-то злоба просыпается. И резерв сил появляется – такой выброс энергии чувствуешь, больше, чем когда первый раз к трассе подходишь. В боулдеринге, я считаю, самое главное – разозлиться. Лучше, конечно, с первого раза пролезть. Но если не получается, то потом – на последних секундах.

**Для тебя важна поддержка на соревнованиях товарищей по команде?**

Да, всегда важна. Слышишь какие-то слова перед стартом – и чувствуешь, что не только для себя выступаешь. И непосредственно во время лазания поддержка тоже огромный плюс. Особенно Серега Синецын мне часто помогает. Естественно – никаких подскоков нет. Кричит, вроде, простые слова: «давай», «поработай», «подумай». А я такой человек, что меня это очень сильно злит, особенно, когда трасса не получается и охота просто повернуться лицом к залу и что-нибудь ему ответить. И в этом весь плюс, когда вот эта злость просыпается – обнаруживается какой-то резерв.

**После чемпионата мира как тебе дались соревнования в Брно?**

На одном дыхании. Как я говорил, на чемпионате мира я выступал не в оптимальной форме, и вот к Уфе и Брно она пришла, как раз на самый пик вышел. Так что чувствовал я себя в Брно просто прекрасно, легко лезлось. Даже, я бы сказал, первый раз в этом году почувствовал, что лезу на порядок лучше всех. И был очень доволен.

**Поговорим еще о трассах. Все часто говорят, что трассы на международных соревнованиях и «у нас» отличаются. Ты согласен? Чем?**

Конечно – отличаются. Во-первых, у нас абсолютно другие зацепы – очень маленькое разнообразие. А за рубежом на каждый старт приезжаешь – и каждый раз новые зацепы, что, честно говоря, всегда ставит в своеобразный тупик – как что держит, не знаешь. А иностранцы на них свободно кидаются – уже знают. А именно по уровню, там, за рубежом, трассы, конечно, будут поинтереснее, позрелищнее. Как-то они делают такие именно элементы, хитрые, красивые: интересные прыжки, интересные позы, какие-то сумасшедшие рельефы, на которых мучаешься, думаешь, где ж там братья, как лезть... А у нас стандартные трассы – вышел, все понял и полез.

**Сейчас российская команда стала гораздо лучше выступать в боулдеринге. Потому что ездить на международные соревнования**

**Начнем с главного – с чемпионата мира, конечно. Какие ощущения от победы были? Какие остались сейчас?**

Сразу после чемпионата мира как-то не верилось, что это произошло. А сейчас уже – такая гордость за себя, за то, что все мои друзья, родственники, близкие, тренеры мной гордятся. И еще, после этого у меня неожиданно появилось очень много знакомых, как-то они вдруг вышли на меня. Круг общения расширился, с людьми стало интереснее разговаривать.

**Как проходили соревнования?**

Если брать весь чемпионат мира, то трудность и скорость очень тяжело далась, видно, была плохая акклиматизация. Можно сказать, я на этих видах произвел разминку и к боулдерингу подошел уже пусть не в оптимальном состоянии, но более-менее готовым.

**Для тебя главным был боулдеринг?**

Естественно!

**Но ты выступал еще и в многоборье. Не боялся устать?**

Боялся, конечно. Даже хотел отказаться от многоборья, потому что после чемпионата России почувствовал, что мне и на соревнованиях ниже рангом тяжело выступать в таком режиме. А на чемпионате мира еще и другой регламент. Боялся, что может получиться «везде и нигде». Но за месяц меня известили, что без вариантов я участвую в многоборье, и деваться было уже некуда.

**Ты чувствовал напряжение, стресс? Волновался?**

На чемпионате мира волнения как такового не было, все-таки опыт международных соревнований уже есть, и чемпионат мира не первый – знал, что выступлю в свою силу. То есть не трясло, спокойненько, аккуратненько, на что был готов – так и выступил.

А что касается подготовки к чемпионату – буквально за месяц до него получил травму пальца на скалах во Франции. Тогда я расстроился – две недели из подготовки вылетело. Не пол-

**начали больше?**

Да, думаю из-за этого. И еще на скалы в Европу больше стали выезжать, на них тоже большой опыт получаешь.

**Расскажи, как готовился к чемпионату? Какие основные моменты в последние недели подготовки?**

После соревнований в Шамони я лазил во Франции, по скалам, как раз там травмировался. То есть больше отдыхал. Выступил еще в Аржентьере. А как приехал домой, быстренько переработал тренировочный план, примерно за месяц. Две недели «вкачивал» силовую подготовку. В основном, на пальцы, потому что они вообще имеют тенденцию быстро «уходить» из формы. В то же время работал над боулдеринговой выносливостью. Помимо этого, приходилось еще заниматься скоростью и трудностью. Но на них уходило всего две тренировки в неделю, так как это не основные мои виды.

**А вообще, ты всегда тренируешься по плану или больше по внутреннему чутью?**

Все началось с того года. В сентябре 2006 г. был расписан годовой тренировочный план подготовки к чемпионату мира. Я от него не отходил, и выполнил его полностью. Исключение небольшое было только из-за травмы. А так я шел строго по плану. Были свои нормативы, графики, кривые...

Три раза в неделю – боулдеринг, один раз – трудность, один – скорость. Но, конечно, нельзя тупо делать каждую неделю то же самое. Нужна вариативность, чтобы организм не привыкал, ведь тогда эффект от тренировок не тот. Еще можно совмещать различные типы лазания: я делаю тренировку как в одном виде, так и комбинирую в одно занятие, например, боулдеринг и скорость, боулдеринг и трудность, иногда даже все три вида, и, считаю, эффект от этого хороший.

**Сколько ты тренируешься - по объему, по времени?**

Один раз в день, пять раз в неделю. Когда готовился к чемпионату мира, тренировка длилась по 5-6 часов и с очень высокой интенсивностью, очень изматывающая. Домой идешь чуть ли не ползком, зато приходишь - и заваливаешься в кресло довольный.

**Ты считаешь, что много тренируешься?**

Специально готовясь к конкретным соревнованиям, я очень много тренируюсь.

**Можешь привести какие-нибудь цифры - например, подтягиваний за тренировку?**

По подтягиваниям как раз перед чемпионатом мира поставил своеобразный рекорд: на «мизерах» - неважно по сколько раз, сколько попыток, набирал именно количество – получилось 700 раз, на «пассивах» раз 200 и потом еще на турнике с железом работал. Ну и вышло примерно 1200 раз за одну тренировку.

**А многие думают, что ты просто талант...**

Я бы сказал, что я, наоборот, не талантливый. Мне всегда казалось, что в спорте есть талантливые люди, а есть «пахари». И я себя отношу к последним, потому что у меня долго в скалолазании ничего не получалось. Очень много работал, но ничего не складывалось. И мой первый тренер Сергей Иванович Сигов согласится со мной, что я вышел на сегодняшний



уровень за счет того, что очень много «пахал». Талант тоже, безусловно, есть, но основная заслуга именно в том, что очень много усилий прилагал.

**А какие тогда у тебя преимущества? За счет чего выигрываешь?**

Воля к победе. Думаю, что я вышел на такой уровень, потому что очень стремился, была очень сильная мотивация. В боулдеринге это особенно ярко проявляется.

**Что-нибудь повлияло на твою мотивацию?**

Когда я поступил на первый курс, уже отдавал предпочтение боулдерингу, и передо мной стояла фигура, не давала пройти – Салават Рахметов, грозный противник. Никак не получалось его обойти. Как будто стопор был три года. Все уже говорили: «Да ты уже никогда не будешь впереди него». И летом прошлого года я решил – пора уже, все. Причем не просто быть на равных, а по всем статьям обойти. Такая

злость на самого себя, на всех. И огромная мотивация открылась, перезагрузка произошла – опыт переработал, ненужное отбросил, нужное оставил. Спокойно потренировался летом. А осенью, на 4-м курсе уже сказал: «хочу». Не просто «могу», «надо», а именно - хочу. В сердце просто рвение проснулось: «Я хочу выиграть у этого человека, хочу выиграть Кубок мира, хочу выиграть чемпионат мира». Цель была поставлена. И воля такая проснулась... Хорошо потренировался – никогда так не тренировался – просто изматывал себя, мучил. И уже в начале этого года пошли результаты.

**Ты начал тренироваться очень рано. Лет в 6?**

Да. Брат привел в секцию.

**Говоришь - не сразу стало получаться? Почему все-таки не бросал?**

Меня тренер держал. Говорил – потерпи, все будет. Повезло, что брат занимался – тянулся



за ним, не хотелось бросать. Так бы, мне кажется, бросил. Ну и компания у нас была хорошая, именно моих ровесников.

#### И когда «пошло»?

В 1998 г. выиграл первенство России среди подростков, а заниматься начал в 1992 г.

#### Как ты решил переехать в Екатеринбург и поступить в УГТУ-УПИ?

Опять за братом потянулся. Причем, он меня не уговаривал. Я тогда сам решил, что нужно получить высшее образование. Тренер не хотел меня отпускать из Коркино, но идти в горный техникум мне никак не хотелось.

#### Твои первые ощущения в новой команде?

Естественно, сперва закрытый был. А команда понравилась. Такая дружелюбная, веселая.

#### В чем сильные стороны сборной УПИ?

Поступают молодые абитуриенты, в которых

таятся большие нераскрытые возможности, и эти ребята попадают, вливаются в среду, в которой уже состоявшиеся спортсмены, мастера-международники. Они постепенно, с каждым курсом прибавляют и доходят до этого уровня. Потом сильные уходят, кто подросли – остаются, и постоянно вливается свежая кровь. Получается такой непрерывный процесс. Среда, безусловно, благоприятная.

#### А ты считаешь, что ты в команде тренируешься, или один?

Сложный вопрос. Получается, что боулдеринг я один тут тренирую. А трудность и скорость – в компании. Но я все-таки одиночка.

#### А хотелось бы иметь сильного напарника?

Конечно. Именно моего уровня и желательно, чтобы мужского пола.

#### Кроме Салавата, каких скалолазов считаешь великими?

Пожалуй, Пашу Самойлина. Я его, к сожалению не застал. Но много слышал о нем, видел записи. Очень был гибкий, веселый парнишка, сильный, крепкий. И у меня перед ним такое восхищение – он ведь лучшим из наших был в трудности на чемпионате мира – в 1991 г. Уже столько лет прошло, а никто лучше-то и не выступил. Про него даже в книгах написано, что очень был талантливый, в какой-то иностранной даже сравнивают его технику с техникой Хираямы.

#### Сейчас ты чемпион мира – главная цель достигнута. Что дальше?

Хотелось бы давнюю мечту осуществить [стать чемпионом мира в трудности – прим. Пиратинской М.]. Но мотивация уже не та. Будет тяжело перестроиться на другой вид. Сейчас думаю – какую цель поставить, в трудности по-другому все. Хотя в детстве меня именно в этом виде готовили. И эти 10 лет подготовки никуда не исчезли. Думаю, что можно все вернуть, и потребуются на это полгода, если все правильно и добросовестно выполнить. Потом посмотреть – насколько приблизился к лидерам. И целенаправленно уже начать работать.

#### Если посмотреть результаты в трудности у мужчин – сейчас у нас просто «яма», ни разу никого даже в десятке нет. Почему? Может, просто нет талантов? Или они как-то не так тренируются?

Таланты есть. Они всегда есть. Но талант надо же огранять, чтоб он стал бриллиантом. Да, сейчас просто смешной уровень. Можно было на чемпионате мира заявить юниорскую сборную – и тот же результат получился бы, а может, и лучше. Будущее, все-таки – за молодежью. Тренеры должны лучше заниматься с ребятами на тренировках. Конечно, надо вывозить спортсменов на международные старты, Кубки мира – именно на взрослые. И не менее важно, чтобы психолог работал с ними. Всегда, сколько помню, проблема у нашей сборной – выходишь к трассе и трясешься, то есть проигрываешь уже на старте.

#### Сейчас тебе помогает психолог?

Да. Как-то внушает веру в себя. Говорит, что не стоит особо задумываться, что я хорошо готов и нет смысла трястись, чего-то и кого-то бояться. Весь этот год я выходил на старт спокойно и выступал в свою силу. И именно в этом году понял, что можно на равных бороться со всеми. В этом, считаю, ошибка многих – они не занимаются психологией, а зря.

#### А насколько сейчас важен для тебя тренер?

Я считаю себя уже профессионалом. Конечно, тренер корректирует какие-то моменты, но основная деятельность держится на мне. Я сам составляю тренировочный план, сам себя подгоняю, сам подбадриваю. Есть, конечно, минус в том, что со стороны иногда меня никто не видит. Тренер нужен, чтобы мог остановить вовремя, так как самому нагрузку тяжело контролировать.

#### Вот еще один частый спорный вопрос в скалолазании – скалы. Говорят, скалы – это основа, лазить можно научиться только там. Твое мнение?

Я бы сказал, что скалы далеко не главное. В частности, если брать трудность, я бы предпочел именно тренажерное лазание. Все-таки мы живем уже в 21 веке, соревнования проводят

не на скалах, поэтому и больший уклон должен быть на тренажеры. На скалах больше разнообразия, очень много элементов. А в трудности все-таки самое главное - выносливость, и такую выносливость на скалах не набрать. Конечно, скалы нужны, и должны занять какое-то место в подготовке. Если брать в процентном соотношении «скалы-тренажеры», то я бы выбрал где-то 25% скал и 75% тренажеров.

#### А вообще – тебе нравятся скалы?

Лазание по скалам – это всегда такой азарт. Потому что, когда начинаешь: сперва простые маршруты, потом средние – всегда хочется что-то посерьезнее пролезть. Для меня это огромное удовольствие.

#### Если бы не было никаких ограничений – сколько бы времени ты в следующем году хотел провести на скалах?

Мне достаточно полутора, максимум 2 месяцев. Думаю, то, что мне нужно, я за это время получу.

#### А куда хотел бы поехать?

В Европу. Наверное, во Францию. Там ведь все ведущие скалолазы лезят, значит - там есть что-то такое интересное. Наверно, и я найду что-нибудь привлекательное для себя.

#### А ты читаешь в Интернете, кто что пролез на скалах?

Да.

#### Сообщения типа: «Итан Прингл повторил достижение Криса Шармы, пройдя легендарную трассу Revolution, 9A», «Адам Ондра в 12 лет вылез онсайтом 8C+» как-то на тебя влияют?

Разве что обидно немного. Они живут - у них эти скалы под носом. А мне за тридевять земель надо ехать. Есть какая-то обида, озлобленность, что у них и возможности другие, они могут себе это позволить. Сели в машину, проехали 100 километров - и месяц лезят эту Revolution. К тому же, Крис Шарма ничем, кроме скалолазания, не занимается, а я еще учусь.

#### Не хочется – поехать и тоже пролезть какую-нибудь крутую «девятку»?

Хочется, конечно. Из стран постсоветского пространства только один человек, Вадим Винокур, он тогда еще за Украину выступал, пролез «девятку»: Underground (9a) в Арко.

#### А если узнаешь, что твои соперники пролезли что-то очень сложное, это тебя не беспокоит? Что они сильнее стали, что ты можешь им проиграть?

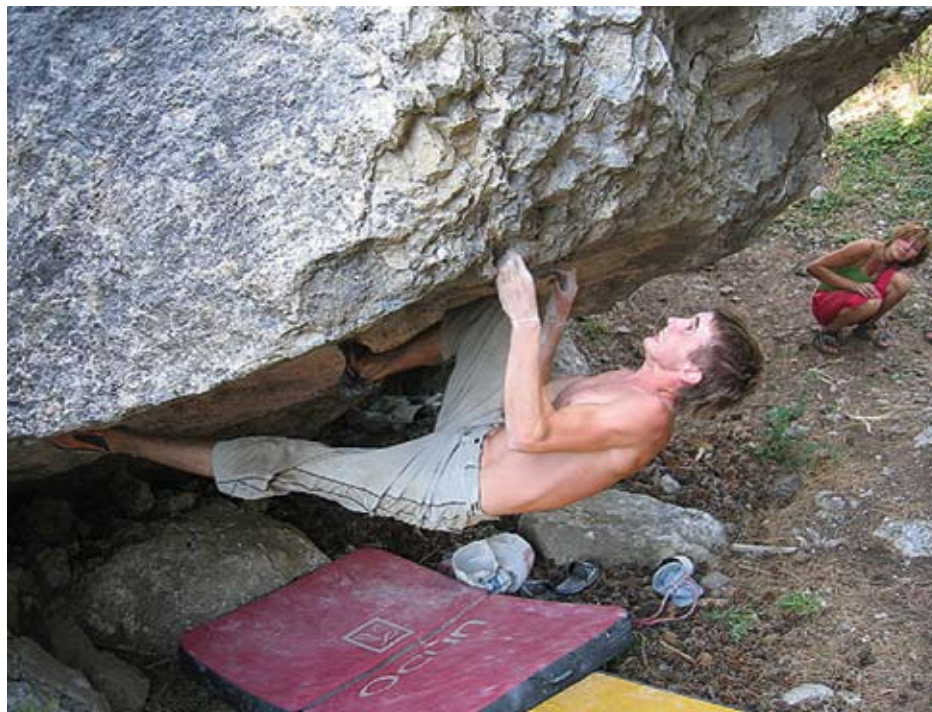
Это меня совсем не беспокоит. На тренажере совсем другая борьба. Велика роль психологии, насколько хорошо работает голова. Тем более, на тренажере трассу делает не природа, а подготовщик - здраво мыслящий человек. Тут уже другая задача – угадать, что у подготовщика в голове, что он задумал.

#### Ты общаешься с иностранными спортсменами? После старта делишься впечатлениями?

Общаюсь – с переводчиком. Надо английский учить, конечно.

#### Они тебя не спрашивали, как ты тренируешься?

На моей памяти - нет, ни разу. Может, какие-то предубеждения. Даже самому интересно.



#### А самому не хотелось узнать – как тренируются они?

Конечно, хотелось бы узнать, хотя не спрашивал... Новые методы всегда приветствуются.

#### Какие видишь тенденции в развитии спортивного скалолазания?

Приближаемся к Олимпийским Играм. Соответственно, возрастет и финансовое обеспечение скалолазания, и качество проведения соревнований на порядок выше будет. Призовые тоже вырастут.

#### А как это отразится на трассах?

В боулдеринге и трудности изменятся в сторону усложнения. Потому что каждый будет пахать – всем захочется стать олимпийским чемпионом. И целенаправленно будет развиваться фармакология. Народ просто станет потихоньку звереть.

#### Ты сейчас все время в Екатеринбурге. Считаешь себя уже местным?

Да.

#### Скучаешь по родному городу? Часто дома бываешь?

Домой сейчас езжу чаще - где-то раз в два месяца, на недельку. Раньше, бывало, раз в полгода. Да, скучаю по маме с папой, звоню им часто.

#### Когда едешь и видишь разные страны, места, природу - не возникает мысли: «Как тут здорово! Я бы тут жить остался»?

Один раз было такое ощущение. В Болгарии. Именно природа понравилась – горы, речки. Но не жить, хотелось недельки на две остаться после соревнований.

#### А кто оплачивает твои поездки? У тебя есть спонсоры?

На соревнования командует областное министерство спорта, УГТУ-УПИ. Но, конечно, хочется, чтобы и на сборы, и «на жизнь» что-то

было. Личных спонсоров нет. Надеюсь, появятся.

#### Кроме скалолазания, занимаешься каким-нибудь видом активного отдыха – сноуборд, велосипед, горные лыжи, паркур вот сейчас в моде?

На тренировках сильно устаю, и нет времени на какие-то сноуборды. Поэтому я для себя увлечений не делаю. Тем более боюсь поломаться, какую-нибудь травму получить. Будет очень неприятно столько тренироваться и глупо травмироваться. К этому я очень серьезно отношусь.

#### А как тогда отдыхаешь?

Правда? (Смеется) Хожу в ночные клубы. Люблю ходить в кино, театр. На пикник с друзьями. Редко, правда.

#### А хобби?

Я сейчас собираю игрушки из «Киндерсюрприза». На полке стоят, штук 150 уже.

#### На личную жизнь хватает времени?

Хватает.

#### А что для тебя важнее – личная жизнь или спорт?

Как-то так сложилось, что мне нетрудно ответить на этот вопрос – спорт. Как показывает практика, личная жизнь много сил отнимает. Может, я еще не научился правильно понимать это понятие – «личная жизнь», правильно относиться к этому. Считаю, что мне пока мешает. Сразу концентрация падает на другого человека, и забываешь, зачем пришел на тренировку.

#### После завершения карьеры - связываешь свою дальнейшую жизнь со спортом?

Может быть. Но это будет не основной уклон. Буду заниматься другой деятельностью. Хотелось бы со временем открыть свое дело. Но из скалолазания тоже не хотелось бы уходить, я ведь столько лет тут, и лучше всего в этой среде ориентируюсь.