

ВЕРА БИРЮКОВА

biryukova98



ПОДПИСЧИКОВ
в TikTok

ВЕРА- ТВОЙ ПРОПУСК К ПРЕДЕЛАМ

33 спортивные истории от Я до А

Звезда ТикТока

Вера Бирюкова

**Вера – твой пропуск к пьедесталу.
33 спортивные истории от Я до А**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 796.41:929
ББК 75.6

Бирюкова В. Л.

Вера – твой пропуск к пьедесталу. 33 спортивные истории от Я до А / В. Л. Бирюкова — «Издательство АСТ», 2021 — (Звезда ТикТока)

ISBN 978-5-17-136486-1

Эта книга для будущих чемпионок, для тех, кто уверенно идет к своей мечте и когда-нибудь обязательно окажется на пьедестале Олимпийских Игр. А я поделюсь своим опытом, расскажу о трудностях и превратностях спортивного пути художественной гимнастики и дам советы, как пройти свой путь и не сломаться, вновь взлететь после падения и как не потерять веру в себя и свою уникальность. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 796.41:929

ББК 75.6

ISBN 978-5-17-136486-1

© Бирюкова В. Л., 2021
© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	8
Глава 2	11
Глава 3	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Вера Бирюкова

Вера – твой пропуск к пьедесталу.

33 спортивные истории от Я до А

Автобиография. Тсс... факты и истории, которых нет нигде.

Перед тем как приступить к чтению этой книги, вам понадобится карандаш или блокнот с ручкой. Потому что сто процентов вы захотите что-то взять отсюда для своей жизни. Педанты сейчас скажут, как можно черкать карандашом в книге? Ну хорошо. Тогда вы воспользуйтесь блокнотом и ручкой, но я всегда делаю в книге пометки и подчеркиваю то, что мне важно, простым карандашом. Моя книга, не библиотечная. Что хочу – то и делаю.

Предисловие

Это не просто моя биография, написанная скучным языком Википедии. Это инструкция будущим чемпионкам и их родителям, которые идут своим путем и встречают на нем преграды, закрытые двери, непредсказуемые обстоятельства, подножки от жизненных ситуаций и от завистливых людей. Вместе с этим это инструкция о том, как не пропустить мимо себя чудо, успеть прыгнуть в последний вагон поезда, уходящего в СВОЙ Рио-де-Жанейро, обрести новых и верных друзей, уверовать в свои силы и о многом другом.

У меня нет цели рассказать свою историю по порядку, поэтому книгу можно читать с любой главы. Открывай ее тогда, когда тебе нужна поддержка. Выбирай любую от Я до А. Или наоборот. Как хочется. Я за свободу выбора в первую очередь. И за свободу мысли – во вторую. Или наоборот. Как хочется.





Глава 1

Якутск

Многие, кто знает меня не так давно, сейчас удивились. А при чем тут Якутск в твоей биографии? Ну, давайте я немного расскажу.

Самое необыкновенное, что у нас есть, – это дыхание. Не надо проходить курсы, получать дипломы и сдавать экзамены на то, чтоб научиться дышать. Пожалуй, это самый большой дар всему живому на Земле. Тело дышит. Вдох – выдох. Ну разве не чудо? Чудо.

Я удивлялась этому, уже не дрожа от холода. Дрожь закончилась давно. Мое тело медленно окоченевало. «Как они выживают в таких условиях?» Мне хотелось плакать. Но слезы не текли. Вам знакомо состояние, когда внутри что-то стонет нечеловеческим голосом, и подывает, и крутит пальцем у виска, и просит все бросить и оказаться дома под теплым пледом и мамой рядом? Мне четырнадцать лет. И через год моя судьба изменится. Но, стоя на какой-то остановке в якутской деревне в минус пятьдесят с лишним градусов, я об этом даже не догадывалась.

«Как я могла сесть не на тот автобус? Говорили, говорили же мне якутские девчонки... Ну разве я могла знать, что между номером сто третьим и номером сто третьим есть какая-то разница? Оказывается, нужно было спрашивать, в каком направлении он идет». Очнулась, когда уже начались таблички на якутском языке. А может, у меня просто дар попадать в странные истории?

Вокруг все было белым. Белый снег, белое небо, белый сметанный воздух. Понимается, что он тоже был. «Теперь я понимаю, что такое кислородное голодание. Господи, как же хочется глубоко вдохнуть... Но дышать было нечем. Вдох был очень коротким и никак не мог насытиться, как бы ему ни хотелось. Ну хоть кто-нибудь пройдет в этом белом холодном молоке? Куда идти? Где остановка, чтобы вернуться в город? О! какая-то женщина бежит». Тело не хотело замерзнуть и умереть в этом странном ледяном месте. Мысли активно боролись за двоих. За себя и за это уже ничего не чувствующее тело.

«Здравствуйте! Подскажите, где остановка, в город чтоб уехать, до Дворца спорта? Я заблудилась».

Конечно же. Куда без «Здравствуйте». Орать, орать в таких случаях надо, как учила мама. «ПАМАГИИИТЕ!»

Огромный меховой шар на уровне глаз, из которого торчали белые иголки инея, махнул в сторону такой же пустыни, что и была вокруг. Пришлось поверить этому взмаху руки, и на окоченевших ногах я двинулась в указанную сторону. Буквально через метров двадцать из сметанного облака нарисовалась остановка. На ней никого не было. «Пожалуйста, пожалуйста, пусть автобусы еще ходят!» Слезы захотели вновь прорваться к выходу. Им было меня жаль. Такая молодая, в самом расцвете подростковых сил, и на тебе... замерзнет и помрет на чужой якутской земле. Ум спохватился и подсказал слезам, что это плохая идея жалеть и реветь сейчас, потому что на выходе их ждет смерть от обледенения и они помрут первыми. Они послушно отступили.

«Не может быть! Магазин на остановке!» – эмоции зашевелились, но предатель-тело еле передвигалось. Дошла. Я ввалилась туда кулем и онемевшими руками сорвала шарф с лица, чтобы вдохнуть воздух. Все пространство магазина было забито якутами, которые спасались от мороза, ожидая автобус. Но, несмотря на это, воздух какой-никакой все же был.

Страх пропустить свой автобус переборол стеснительность, и я протиснулась к окну. О чем я мечтала в тот момент? Я мечтала о горячем, вкусно пахнувшем, сладком-пресладком горячем шоколаде. Какая гадость! Аж передернуло от этого желания сейчас. Ну, мне сейчас

двадцать два, и я сижу в своей теплой квартире с панорамными окнами, а тогда мне было четырнадцать и я стояла окоченевшая и глядела, не отрываясь, в замерзшее якутское стекло, чтобы не пропустить свой автобус. Мобильник сдох еще часа два назад, да и звонить мне было некому. Папа был на выезде в другом городе с командой, а пугать маму, которая осталась в Омске, я бы не стала. Хватит ей и так переживаний. «Автобус!!!» – толпа рванула. Я, как Пятачок из мультика, бежала за всеми, заглядывая в лица, еще не успевшие замотаться в шарфы, и спрашивала: «До Эллей Боотур доеду на этом? Доеду до ледового дворца? Точно? Пройти немного надо будет?» Толпа, плотно сбившись в кучу, несла нас в открывшиеся двери автобуса.

Верьте своим мечтам. Идите к своим мечтам. Я дошла. Вот она. Я стою перед сверкающим разными огоньками Богом. На этот раз Бог – это автомат, который сейчас исполнит мою мечту. Мой сладкий-пресладкий горячий шоколад. Как долго я о тебе мечтала, я шла к тебе, ты грел меня своим ароматом, я не сдалась, я не замерзла навечно, и за это я сейчас получу награду. Начинаю выковыривать из кармана монетки. Руки не слушаются еще, но нетерпение берет верх. Мимо идет тренер по хоккею. «Помочь?» Киваю, говорить пока тоже не могу. Видок еще тот, наверное, был. Достает, бросает свои деньги. Бог выдает стаканчик мечты. «Сможешь держать?» «Ага. Спасибо», – выдавливаю наконец из себя звуки. Он вставляет стаканчик в сложенные ладошки с корявыми пальцами.

– Ты где была? Отец извонился.

– Не на тот автобус села.

Я вообще не из говорунов, не люблю пояснений своей тупости в частности. Зачем рассказывать о своем приключении человеку, отнимать его время.

– Разотрись. Смотри, вон лицо все белое. Как бы не отморозила.

Я еще ни разу не отмораживала себе ничего, да и нельзя мне. Завтра тренировка по расписанию, как я пойду с отмороженным лицом? Что я скажу тренеру? Что я гуляла в минус пятьдесят на окраине Якутска? Мысли скакали в голове.

Тренер, не дождавшись от меня рассказа, ушел. Я с наслаждением начала пить... Нет, не так. Я набросилась на горячую мечту и, обжигая нёбо, язык, глотала эту сладкую вредную жижу, а моя душа просто таяла от этого блаженства. Ну вот. Раз все хорошо закончилось – можно рассказать маме. Я зашла в тренерскую Ледового дворца, где работал мой папа, и села на диванчик с ногами. Сейчас немного отогреюсь и сяду за уроки. Я прислонилась к спинке дивана и мгновенно уснула. Эту и еще несколько ночей мне придется спать тут, потому что два дня назад мы съехали со съемной квартиры и новую еще не нашли. Ну вот. Кто знал, что какое-то время, а именно полгода, я жила в Якутске?

Советы будущим чемпионам

Нет в мире ничего столь губительного, как страх. Это я прочитала в книге своей мамы. Страх ставит барьеры, туманит мозг. Здесь важно отловить момент, увидеть тот самый барьер, который навязал страх. Что поможет вам в этот момент? Объективность. Она дает зеленый свет началу для борьбы со страхом. Объективность выявит проблему. Дальше ищите ее решение. Разделите на маленькие фрагменты и ставьте каждый на свое место. Так у вас получится целостная картинка вашей проблемы. Но к этому времени, пока вы складываете пазлики-фрагменты, – страх улетучится. Вы же помните, да? Страх наделен качеством преувеличения, и проблема, из-за которой, собственно говоря, и возник этот демон, казалась более масштабной, чем оказалась на самом деле. Не давайте страху разъедать себя и укреплять свои позиции внутри вас. Меняйте его на готовность решать проблему.



Глава 2

Юниорка

В этом возрасте я первый раз ощутила запах соперничества. Начиналась борьба за попадание в сборную сначала школьную, потом сборную города, за ней сборную региона, затем шла сборная страны. Все решали отборочные соревнования, нужные тренеры и, конечно же, результаты самой гимнастики. «Нужно быть на две головы выше, чтобы тебя никто не смог засудить», – так говорила мне директор моей первой спортивной школы Лариса Владимировна Лебедева.

В сборную школы я прошла. Мне начали усиливать программы, предъявлять выше требования и больше уделять внимания тренировкам. На городских соревнованиях, где собирались все омские школы, я смогла доказать, что достойна представлять город, войдя в тройку лучших. Все это шло поэтапно, год за годом. Помню одни региональные соревнования, где мой тренер до последнего надеялась, что я пройду в финалы, потому что хорошо выступила, но этого не случилось. Меня отбросили за то число юниорок, которые могли пройти в финал. Не помню сейчас, какая я была. Возможно, девятая. А в финал проходили восемь. Помню, как все расстроились. И я, и тренер, и директор моей школы. Все, кроме мамы. Наверное, она тогда уже знала, что все впереди. Мы возвращались с ней домой на автобусе, и она рассказывала разные истории про знаменитых людей, которые никогда не сдавались. В этом плане у меня всегда была сильная поддержка. И в ее лице, и в лице моего тренера, и главного тренера нашей школы. Я слушала и впитывала как губка. Я закалялась раз за разом. Неудачи делали меня сильнее. Я понимала, где дала слабину, где показала некстати свой характер, где недотянула, где направила мысли не туда. Это был обалденно трудный и вместе с тем чудесный период становления. Я соперничала с лучшими гимнастками страны и побеждала себя раз за разом, доказывая себе, что есть куда расти. Мой первый юниорский успех был на первенстве России, где я прошла во все финалы. И да. В финалах в тройку я не вошла, но была шестой. Для нас, для всех, кто работал со мной, это был большой успех, и именно это дало мне шанс попасть в запас сборной России. Пока только в запас, но это и есть одна из тех ступенек, про которые я вам периодически говорю в своем Инстаграме. Идите к цели поэтапно. Шаг за шагом. Не расстраивайтесь из-за неудачных стартов, это ваши репетиции будущих побед. Это ваша акклиматизация.

На самом деле спортсмены-юниоры проживают очень непростой период. Внимательный родитель, конечно же, это заметит, если даже сам ребенок будет скрывать свои переживания. Вот мне частенько говорят: «Вер, почему ты всегда выделяешь спортсменку от такой же девочки, но не спортсменки?» Чтобы это понять, нужно влезть в шкуру этой спортсменки и понять ее нагрузку. Только так можно понять и убрать порой язвительные неуместные замечания ребенку. Когда вы дойдете до глав на буквы «У» и «Ш», вы еще ярче представите путь будущих чемпионов.

В период подросткового возраста ребенок более раним морально. В этот период особенно важна связь тренер – гимнастка – родитель. Одно слово может стать началом конца гимнастической карьеры. Это непростой период не только для гимнастки, но и для тренера, которому при жизни нужно будет поставить памятник, если вывезет гимнастку, и для родителя, которому памятник нужно будет поставить рядом с тренером. Можно в обнимку, так символичнее.

Помимо моральных аспектов, идет физический рост гимнастки. Внутренние органы не успевают развиваться за быстро растущим телом. А физические нагрузки, на минуточку, никто не отменял. Девочка как тренировалась в своем режиме, так и продолжает тренироваться. А

тело-то уже другое. В этот период нужно быть особо внимательным к своему здоровью, потому что именно в этот период бывают частенько травмы и проблемы со здоровьем.

А рычаги? Да-да. Я про руки и ноги, которые из детских не-ожиданно стали длинными-предлинными. И этими рычагами нужно теперь управлять по-новому. Заново приспосабливаться к предметам и ощущениям своего нового тела. И конечно же, наши любимые гормоны, «наши психи», «бесы», наши любимые «фи» и «фу» с поводом и без повода.

Сейчас читаете и уже заранее боитесь за свою пока подрастающую преюниорку. Не бойтесь. У меня для вас отличная новость. Даже две. Во-первых, вы предупреждены. Во-вторых, есть тысячи спортсменов, которые прошли период юниорства на «отлично». И вы справитесь, и у вас получится.

Я любила выступать юниоркой. Это уже не детские упражнения преюниорок. Ближе к мастерам упражнения становились более взрослыми, наполненными смыслом. Мне нравилось выражать музыку, и если мне ставили такую, что я не понимала ее, тренеры разжевывали мне каждую ноту, заставляли читать произведение или сходить на балет или в театр с этой постановкой. И я научилась слышать и выражать музыку. Особенно на это делала упор Лариса Владимировна, главный тренер и директор школы. Так же, как в сборной России работает с этим Ирина Александровна Винер-Усманова. Это очень важно понять, поймать волну понимания музыки именно в период юниорства. И я думаю, что вы понимаете почему. В мастерах добавляется больше элементов, трудностей тела. Нужно работать над техникой. Нарботанный навык не только понимать и слышать звук, выходящий из колонок, но и выражать это все на ковре, автоматически идет с тобой. Ты слышишь музыку, ты понимаешь, что она рассказывает, и стараешься телом передать ее язык зрителю и судьям. В мастерах ты уже больше уделяешь внимания технике. Все вместе у взрослой гимнастки: музыкальность, артистизм и техника – это высший пилотаж. И почему-то в этой главе мне захотелось сказать следующее. Не забывайте, что наш характер наиболее отчетливо проявляется во время взлетов и падений. Будьте скромны, оказавшись на вершине. Будьте сильны, оказавшись внизу. И не теряйте веры в себя, когда вы на середине пути. Это часто случается в нашем виде спорта.

Часто в директ я получаю такие сообщения, как «Все при ней, но нет стабильности; заболела в самый неподходящий момент; травма на пустом месте; психологический срыв...» И это естественно. Сейчас вы поймете.

Весь тренировочный процесс состоит из цепочки. Как бусы, которые нужно аккуратно надевать, друг за другом на ниточку. Первая бусинка это осознанность. Если девочка на тренировках, несмотря на высокую погруженность, отлично составленную программу, да еще и притом, что с ней работают лучшие из лучших, не отдает себе отчета, зачем это делает, ей нужно срочно делать переоценку и работать над осознанностью. Именно она включит концентрацию, расслабление, избавление от мыслей и накручивания еще неизвестных результатов-оценок. Она даст на 50 % больше уверенности и силы, если будет соревноваться с примерно одинаковой по физической подготовке девочкой и начнет побеждать. Ровно и планоно, касаясь своих целей.

Именно эта бусинка потянет за собой умственную подготовку, за ней техническую и все остальные, такие как вес, отношения в команде и с тренером, мотивацию, артистичность, здоровье.

Советы будущим чемпионам

Если у тебя есть энтузиазм, ты можешь совершить все, что угодно. Энтузиазм – это основа любого действия, ведущего тебя к мечте.





Глава 3

Эверест

Подъем на вершину Эвереста занимает у опытного альпиниста около двух месяцев, в это же время входит и акклиматизация. То есть вы поняли, куда я клоню, да? У опытного альпиниста – два месяца, чтобы взобраться на вершину. Я подчеркиваю для невнимательного читателя: опытного. Два месяца, день за днем. Он идет. Идет вверх. Чтобы дойти к своей цели, к своей заветной мечте. Как думаете, сколько идет неопытный мечтатель-покоритель Эвереста? Правильно. Вы совершенно правы. Неопытный в такой путь не тронется. По дороге он может просто погибнуть. Этот путь – непростой, и нужна длительная подготовка. Так и вы должны, как тот альпинист, который покорил вершину самой высокой точки Земли, набраться опыта и пройти акклиматизацию. Что это значит для вас? Набирайтесь опыта на тренировках, сборах, мастер-классах, соревнованиях. Побеждайте с радостью, терпите поражение с достоинством. Внимайте слову тренера, ведь за каждым его словом стоит ваш будущий Эверест. Тело день за днем запоминает алгоритм действия. Ваш мозг очень пластичен, и если его не заталкивать в ограничения и ненужные убеждения, он будет быстрее формировать опыт. Он станет союзником вашему телу. Больше соревнований – быстрее проходит акклиматизация, больше мастер-классов – больше вдохновения от новых фишек и мотивация двигаться вперед, больше сборов – больше опыта. Не успеете оглянуться – вы профессиональный спортсмен с непоколебимой психикой и готовы покорять Эверест. Помните одно. Эверест у каждого свой, и не нужно смотреть по сторонам. Присматривайтесь только к своей горе.

Меня много раз пытались сбить с моего Эвереста. Кто-то из-за зависти, кто-то, наоборот, желал мне добра и не понимал, что мне это важно. Но я дошла. В пять-шесть лет, прозанимавшись уже какое-то время и научившись садиться на шпагат, я говорила о том, что стану «знаменитой гимнасткой и буду жить в Москве, у моря». Я понятия не имею, почему я говорила о Москве, у нас там даже родственников не было. Про море – простительно. Откуда было знать ребенку, что в Москве нет моря? Моя фантазия все свалила в кучу. Но уже в десять лет я осознанно решила, что моя вершина – это Олимпийские игры и я стану олимпийской чемпионкой. Дойти и не сломаться. Стать опытной. Стать сильной. И с того момента я начала нарабатывать себе необходимые качества чемпиона и проходить акклиматизацию всевозможными путями, чтобы в самый ответственный момент не подвести команду и страну. Человек строит себя сам, создавая свое представление о себе. Может быть, строить лучше? Ведь Эверест очень высоко и вместо себя за своей целью вы никого не пошлете.

Что же делать, если вы все-таки сорвались со своего Эвереста? Не дошли в силу каких-то обстоятельств? Продолжать верить в себя. Вера останется вашим фундаментом. А если есть фундамент – начнут строиться этажи. День за днем, месяц за месяцем, возможно, год за годом. И каково же будет ваше удивление, если тот Эверест, с которого вы оборвались, окажется вовсе не вашей самой высокой точкой. И так будет, поверьте. Вы проложите другой путь и достигнете своей вершины, но при условии если останется фундамент после падения.

Также хочется сказать для мам еще маленьких малышей. Тревога в спортивном мире. Она возникает перед стартом, но опытная гимнастка, хорошо подготовленная, ее отслеживает и понимает. Это происходит перед взрывом энергии. Не переживайте за своих малышей, им нужно научиться понимать это состояние. Напряженность перед стартом имеет функцию самостоятельного энергетического источника. Тревога – своего рода источник активации спортсмена. Не надо всей семьей, с бабушками и дедушками, вместе и по отдельности, наговаривать слова напутствия своей маленькой гимнастке. Для этого есть тренер. Для этого есть ваши каждодневные разговоры обо всем. Перед стартом не накручивайте ничем. Что кажется вам важ-

ным на тот момент, даст не ту реакцию у вашей гимнастки в самый неподходящий момент. А потом начнут шептаться: «Тренер виноват. Плохо подготовил». Доверьтесь тренеру, вам долго с ним плыть в одном направлении. Запомните. Подготовка к соревнованиям – это как ходьба по тонкому льду.

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.