

ПОДЪЕМНАЯ СИЛА

«Летающая лыжница» **Ирина Аввакумова** о килограммах, аттракционах и фильмах ужасов, а также о нелегкой доле моделей

Интервью **ПОЛИНА СУРНИНА**

Ирина, женские прыжки на лыжах с трамплина не так давно стали включать в программу крупных соревнований: первый Чемпионат мира прошел в 2009 году, первый этап Кубка мира – в 2011-м. И вот первые Олимпийские игры. Почему так долго ждали? Было мало спортсменок?

Считалось, что женские прыжки – не зрелищный вид спорта, в отличие от мужских. Почему – не знаю, я разницы не замечаю абсолютно. А спортсменок много, особенно у нас. В последние годы в каждом первенстве России участвовали до 40 девочек. Когда я говорю об этом в Европе, все удивляются.

В 2013 году несколько «летающих лыжниц», претендовавших на медали, травмировали колени, и их участие в Олимпийских играх оказалось под вопросом. Какая сейчас ситуация?

Не успела восстановиться Жаклин Зайфридсбергер, которая упала за полтора месяца до Игр. У остальных, насколько я знаю, дела обстоят лучше. Саша Преториус участвовала уже в этапах Кубка мира в Словении. Аня Тепеш уже прыгает. Даниэла Ирашко тоже.

А у спортсмена может промелькнуть нехорошая мысль – вот, кто-то упал, конкуренция уменьшилась? Я, наоборот, начинаю переживать. Мы с Жаки сейчас переписываемся в социальных сетях, я интересуюсь, как у нее дела. Конкурент конкурентом, но человек-то человеком остается.

А в сборной?

Естественно, я всех девочек считаю конкурентами, но только на трамплине. Когда мы приходим домой, все хорошо, любовь. Мы как семья.

Как вы настраивались на Сочи?

Я на любые соревнования настраива-

«Если не занимаю призовое место, я не думаю, что все пропало. Точно так же с победами: если побеждаю, это не значит, что я лучше всех. Как только схожу с пьедестала, становлюсь рядовой спортсменкой»

юсь, как на тренировку. Если начинаешь думать, что надо победить во что бы то ни стало... Есть риск сгореть раньше времени.

А то, что это первые Олимпийские игры в вашем виде спорта, имеет значение?

Для меня важнее, что они проходят в России и что на меня сейчас делают очень большие ставки. А так – ну, первые и первые, все бывает в первый раз.

Когда вы начали заниматься прыжками с трамплина?

Мы переехали в 1997 году в Московскую область с родителями. И я увидела чисто случайно, как мальчики тренируются – это называется имитация, как я потом узнала. Ты на стуле делаешь то же самое, что на трамплине, только без лыж, без комбинезона, без скорости. А тренер тебя ловит. Мне захотелось попробовать. Но до того, как всерьез пришла тренироваться, я еще успела позаниматься беговыми лыжами. Побегала три года, и в один прекрасный момент мне стало скучно, потому что я всегда побеждала. Не понимала, зачем надо приходиться на тренировки, что я там забыла? Все равно всех обогно. Начала кататься на горных лыжах, уже думала в них себя про-

явить. А у нас в Чулково трамплин стоит маленький, и ребята там занимались как раз с тем тренером, к которому я в 1997 году пришла. Он мне тоже предложил прыгнуть, а потом позвал к себе тренироваться. Так что первый прыжок я сделала на горных лыжах с маленького трамплина. А в 2006 году начала заниматься.

Не переживали оттого, что пришли в новый вид спорта и не сразу всех победили?

Это даже хорошо. Есть к чему стремиться.

Есть ли возрастная планка в вашем виде спорта?

На Кубке мира и Олимпийских играх нельзя выступать до 15 лет.

А верхняя?

Нориаки Касай прыгает, ему 41 год.

Взаимоотношения с тренером много значат для спортсмена?

Да. Тренер, который уже давно со мной работает, может даже не говорить ничего. Просто посмотрит, и я пойму, что не так сделала. Когда тренер рядом на соревнованиях, я увереннее в себе, спокойнее. Он мне и брат, и дядя, и мама. Я могу с ним обо всем поговорить. Недавно, например, обсуждали моих молодых людей.



Личная жизнь не отвлекает от спорта?

Перед Олимпийскими играми в Сочи, когда все усилия направлены в одну точку, немножко отвлекает. Пока я больше на спорт настроена. Кроме того, обычному человеку понять спортсмена тяжело. Допустим, за последние полтора месяца я была дома всего неделю. Когда приезжаю к себе, не хочется заниматься делами. Надеешься отдохнуть хотя бы немножко. Не всякий муж это поймет. Обычный скажет: «Давай уже, поесть приготовь».

А как вы отдыхаете?

Склоняюсь к тому, что лучший отдых – смена деятельности. Люблю играть в баскетбол, волейбол. Сейчас хожу в школу, где я училась, играть с детьми.



КАК МОЖНО НЕСТИСЬ НА БЕШЕНОЙ СКОРОСТИ И ЕЩЕ ПРЫГАТЬ, КОГДА У ТЕБЯ НА НОГАХ ОДНА ЛЫЖА?

Им весело, и я радуюсь, настроение повышаю себе и им.

Адреналин любите? Американские горки?

Когда в московском парке Горького еще стоял аттракцион «Евростар», я специально приезжала на нем кататься. Если скучно или настроение плохое, порешь, поймаешь мешок адреналина килограммовый, и все проходит.

А фильмы ужасов?

Фильмы ужасов я люблю. Когда вышел первый «Астрал», мы поехали с друзьями в кинотеатр, и я там плакала от страха. Музыка, все это нагнетание – страшно было очень. Иногда хочется что-нибудь такое посмотреть ради необычных эмоций. А вообще я кино разное люблю, стараюсь следить за новинками.

Что вы предпочитаете из еды?

Я не привереда, ем абсолютно все, кроме плова. Люблю японскую кухню, супчики всякие. И бутерброды. В любом виде: на завтрак, на обед, на ужин, в промежутке. Мне кажется, человек, который придумал бутерброды, в рай прошел без очереди.

А это с вашей диетой не конфликтует?

Сейчас у меня диеты особой нет. А вот когда я сгоняла десять лишних килограммов, отказывалась от мучного, от сладкого, от ужина... Был трудный

период, но, слава богу, все нормализовалось. Я, конечно, стараюсь есть поменьше сладкого, но если уж очень хочется, почему бы и нет?

Действительно так много нужно было согнать? Вес для разгона – хорошо.

А для полета – плохо. Мы же должны парить в воздухе.

Кстати, какой самый большой трамплин в мире?

Сейчас, по-моему, 225 метров. В Норвегии стоит. Но у девочек самый большой – 120-метровый.

А с 225-метрового вы бы прыгнули?

С удовольствием.

Действительно, обычным людям трудно понять спортсменов. А как вы учились в школе?

Я окончила школу с четырьмя четверками, остальные все пятерки. До 10-го класса меня обязывало хорошо учиться то, что моя мама – учительница, работала в той же школе. Последние два класса я оканчивала не дома, а в Пермском крае, куда уехала тренироваться. Но я уже понимала, что надо готовиться, куда-то поступать.

И куда поступили?

В МГАФК. Специализация – лыжный спорт. Я уже на 5-м курсе, скоро буду защищаться.

Какая тема?

«Когда я начала тренироваться, еще не было ни Чемпионатов мира, ни Олимпиад. Я тренировалась потому, что мне это нравилось. Когда летишь, такие чувства испытываешь – словами трудно описать. С тех пор ничего не изменилось: я прыгаю потому, что получаю от этого удовольствие»

Иновационные технологии подготовки юных лыжников-двоеборцев.

Защититесь, и на этом – все?

Нет, второе высшее. Пока что склоняюсь к менеджменту.

Спорт бросать не собираетесь?

Думаю, что на Игры в Корею еще съезжу.

Какой-то еще вид спорта всерьез попробовать не хотите? Сноуборд?

Катаюсь на сноуборде, но это для меня развлечение. Всерьез – нет. Я не знаю, как можно нестись на бешеной скорости и еще прыгать, когда у тебя на ногах одна лыжа. Фристайл и хафпайп – не для меня.

На жизнь в интернете есть время?

Я человек инстаграма. Выкладываю все подряд, кроме еды.

Что вас всегда радует?

Сюрпризы. Я не умею принимать подарки. Вроде радуюсь там, внутри, а как это показать – не знаю. Зато сама очень люблю дарить подарки. Я даже больше удовольствия от этого получаю. Особенно если вещь нужная или находишь то, что человек хотел.

У вас много друзей?

Знакомых очень много, друзей – несколько человек. Приезжаю со сборов и один вечер всегда посвящаю им, чтобы встретиться, все рассказать.

Про что спрашивают?

После встречи с президентом звонят: «Ну как там Владимир Владимирович?» Я же говорила речь. Приготовилась, настроилась. А когда настало время выходить, все слова забыла, в глазах потемнело. Столько людей, и ответственность такая. Но я быстренько выдохнула-вдохнула – и все сказала. Поблагодарила наше правительство за то, что сейчас очень многое делается для нашей женской команды.

Как вы себя чувствуете в роли спортивной звезды?

Ко мне интерес стали проявлять только после недавних удачных выступлений. Раньше иногда звонили журналисты, спрашивали что-то. А сейчас три съемки за несколько дней. Очень тяжело, тренироваться гораздо легче. Модели – железные люди. ☺