



ОТКУДА Взялось это маленькое чудо?

Именно такими словами почти двадцать лет назад зрители сопровождали победу на играх в Нагано крошечной тары Липински. Девочки из простой и не бог весть какой состоятельной американской семьи, которая уже в четыре года сооружала в детской комнате импровизированный пьедестал почета из пустых картонных коробок и упорно карабкалась на верхнюю – постоять. И кто тогда мог предположить, что спустя 16 лет светловолосая русская девочка с созвучным именем, родившаяся в год той самой Олимпиады в Нагано, будет сидеть на пресс-конференции олимпийских игр, сжимая в кулаке золотую медаль за победу в командном турнире, и рассказывать:

Юлия Липницкая Бороться



Елена ВАЙЦЕХОВСКАЯ

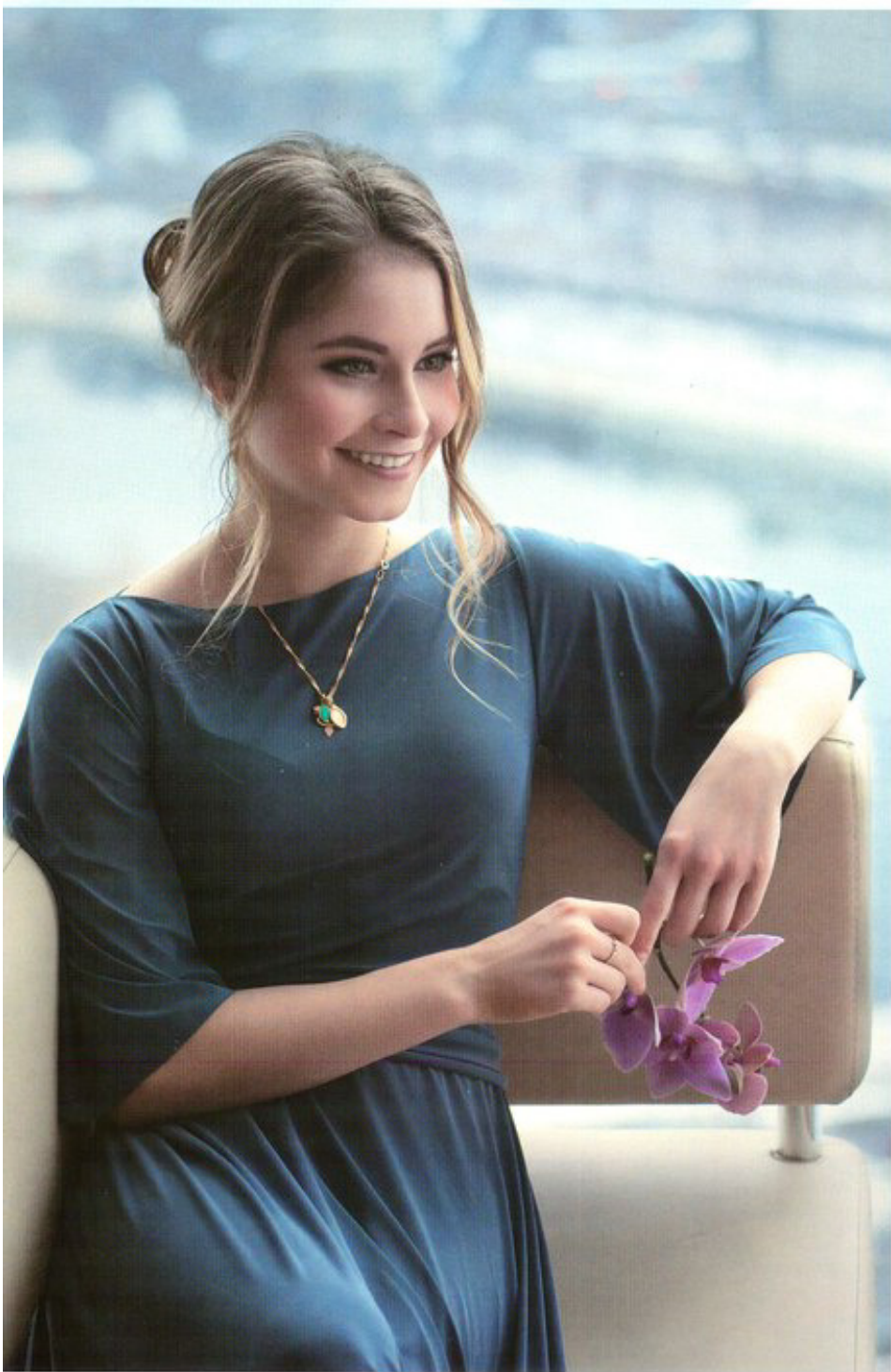


Наталья ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ, Юлия КОМАРОВА



«
- Когда я была маленькая...
Но это глупая история...
У нас в квартире была
двухэтажная кровать,
и я все время стояла или
сидела на втором этаже,
представляла, что я на
Олимпиаде, и пела гимн.
Почему-то знала, что
обязательно должна быть
на Олимпиаде...

и мечты



Похоже, она всегда была взрослой. Детство закончилось ровно в тот момент, когда девятилетняя Юлия села вместе с мамой в машину, набитую домашним скарбом, и отправилась в Москву. Менять жизнь. Так она сама сказала в одном из давних интервью, причем в словах не было даже намека на жалобу или сожаление. Когда знаешь, ради чего живешь, любые жертвы – это всего лишь средство достижения результата.

– Как много существует в жизни вещей, в которых вы вынуждены себе отказывать?

– Да во всем отказываю. Наверное, могла бы делать все, что мне хочется, ну, разумеется, в меру, но ведь у меня тренировки с утра и до вечера. Больше я, получается, никуда и не хожу.

– А хочется? Надеть, скажем, каблуки вместо коньков, пойти куда-нибудь с друзьями?

– Каблуки я вообще не ношу. Понимаю, что нужно беречь ноги.

– Не устаете от постоянных ограничений?

– Я так устроена, что если мне что-то нельзя, то и не хочется. Хотя раньше было наоборот: того, что мне

запрещали, хотелось сильнее всего. Почему-то некоторые думают, что все, что я показываю на льду, появилось как бы само собой, и я не прилагаю к этому никаких усилий. Это абсолютная неправда. Взять ту же растяжку: если я не позанимаюсь ею хотя бы пару дней, спина тут же становится «деревянной». И на шпагат уже с такой легкостью не сяду.

– Перед выступлением вы производите впечатление человека, который не видит ничего и никого вокруг: ни соперниц, ни их тренеров, ни зрителей...

– Так оно и есть. Я не знаю, как это объяснить словами. Но кроме того, что мне предстоит сделать, я вообще ни о чем не думаю.

– Нет ощущения, что жизнь проходит мимо?

– Это просто такое время. Я же не буду заниматься фигурным катанием всю свою жизнь?

Эти слова были сказаны еще до того, как мир безудержно влюбился в 15-летнюю Юлию в Сочи. После того, как в командном турнире Липницкая стопроцентно использовала выпавший ей шанс и победила в обеих программах, обеспечив российской сборной громадное преимущество, канадские журналисты наперебой заговорили о том, что если Юлия станет первой и в личном турнире тоже, это можно будет сравнить со значимостью олимпийской хоккейной победы канадцев – для Канады.

Но там же в Сочи Тара Липински произнесла гораздо более важные слова:

– Вы даже не представляете, до какой степени заблуждаются те, кто считает, что в 15 лет гораздо проще переносить стресс и давление трибун, – сказала тогда она. – Про меня в Нагано тоже говорили, что мне нечего терять и, соответственно, нет причины нервничать сверх меры. Это абсолютная неправда. Ты точно так же нервничаешь, как любой другой спортсмен, а еще тебе дико страшно. Потому что нет никакого опыта, и ты попросту не понимаешь, что со всем этим делать. С ногами, которые не едут, с руками, которые трясутся так, что из них выпадает носовой платок. Мне было очень страшно в Нагано. И больше всего я горжусь как раз тем, что справилась на тех Играх с собой. Про вашу русскую девочку тоже будут говорить, что ей было легко, но это не так. Легко ей не будет уже никогда...

Тогдашняя всенародная любовь к Юле была в общем-то объяснима: человечеству всегда было свойственно любить сюжеты жестоких сказок, в которых маленький мальчик или маленькая девочка борется со злыми силами и неизменно их побеждает. Вот и Липницкую, после ее неожиданного триумфа в командном турнире и потрясающих, берущих за душу программ, российские болельщики стали воспринимать как маленького бесстрашного воина, призванного спасти олимпийскую честь огромной страны.

Но в личном турнире Юля стала пятой. Полтора месяца спустя завоевала серебро чемпионата мира, потом все начало разлаживаться.

Когда после затянувшейся череды неудач впервые прозвучала мысль о том, что Липницкая может поменять тренера, все стрелки были переведены на спортсменку. Ей ставили в вину своевольность, невыносимый характер, неспособность ладить с окружающими и, разумеется, черную неблагодарность по отношению к наставнику. Другими словами, поведение 17-летней Юли обсуждала вся страна.

И, пожалуй, никто вообще не допускал, что у фигуристки, потерявшей опору, хватит мужества и сил еще раз резко изменить свою жизнь: она уехала из Москвы в Сочи – к Алексею Урманову.

Сейчас можно только гадать, насколько тяжело и болезненно давалась известной на весь мир и обласканной вниманием спортсменке та ежедневная и не всегда успешная борьба за свою судьбу. Сама Юля впоследствии рассказывала об этом с большой долей иронии:

– Было интересно. Уезжала-то я одна, причем впервые в жизни, и речь шла не только о тренировках, но и о том, чтобы начать новую самостоятельную жизнь. Для начала я с удивлением выяснила, что еда, оказывается, берется не в холодильнике, а шампунь – не появляется сам собой на полочке в ванной. Раньше о таких вещах я вообще не задумывалась. На тренировки первое время старалась ходить пешком или ездить на велосипеде, но обнаружилось, что это не так просто. После того, как в Сочи построили трассу «Формулы-1», по пути на каток приходилось делать приличный крюк, и если ты с велосипедом, то его нужно было взваливать

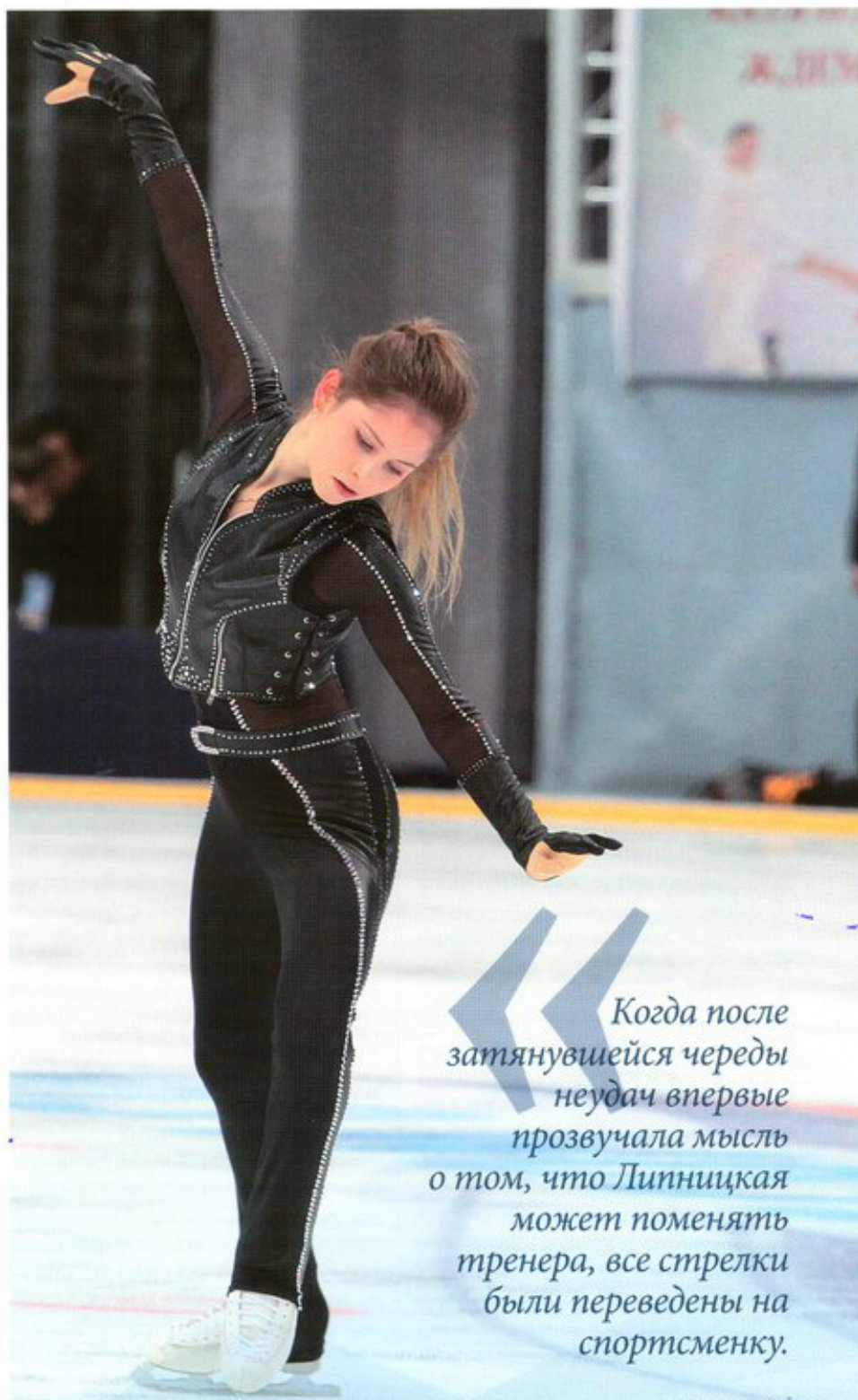
на себя и тащить через все мостики.

В тренировках я тоже каждый день испытывала шок. Новым было все. Например, очень большое количество общефизической подготовки, которое нужно было как-то сочетать с тренировками на льду. В Москве мы вообще не занимались ОФП организовано – только хореографией. О своей физподготовке каждый заботился сам.

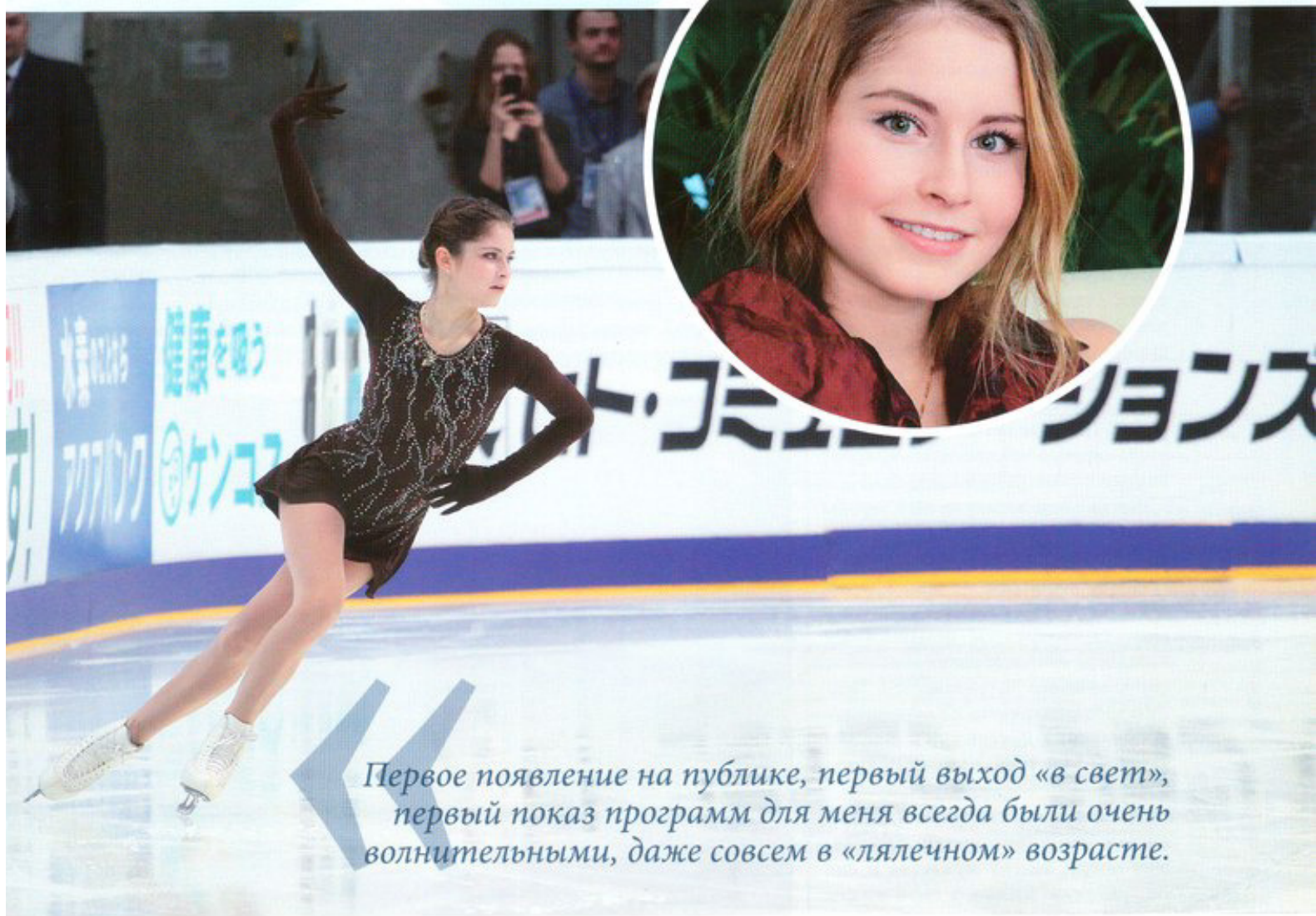
Поначалу меня освобождали от значительной части работы в зале, поскольку нужно было готовиться к

чемпионату России и много работать на льду. Очень быстро выяснилось, что по сравнению с другими ребятами, которые катаются у Алексея Евгеньевича, у меня, можно сказать, вообще нет мышечного корсета. А попытки его наработать за короткий срок приводили к тому, что следующий день после полноценной тренировки в зале я лежала пластом и вообще не могла встать.

У Урманова я столкнулась еще и с тем, что приходится разучивать совершенно непривычные для меня заходы на прыжки. Это по сути самое важное



«Когда после затянувшейся череды неудач впервые прозвучала мысль о том, что Липницкая может поменять тренера, все стрелки были переведены на спортсменку.»



← Первое появление на публике, первый выход «в свет», первый показ программ для меня всегда были очень волнительными, даже совсем в «лялечном» возрасте.

для фигуриста: если заход построен неправильно, никакого прыжка, понятное дело, не будет. И я всегда думала, что заход всегда должен быть одинаков. А Алексей Евгеньевич мог дать задание сделать тройной лутц с шагов. Допустим – крюк-выкрюк-подпрыжка-подпрыжка-перетяжка-прыжок.

Каждый день мы прыгали с самых разнообразных заходов, то есть даже привыкнуть к какому-то определенному набору элементов было нельзя. Это был такой ужас... На кого из ребят ни посмотрю, все прыгают тройные, причем безо всякого труда. У меня даже двойные прыжки не получались. Переживала страшно, причем не столько за себя, сколько за тренера. Мне казалось, что он смотрит на все это и думает: «Боже, кого я взял? И эту девочку мне придется выводить на чемпионате России?»

За свой очередной шанс Липниц-

кая дралась, как никто другой. Из той звездной олимпийской сборной она, пожалуй, осталась единственной, кого не волновали ни житейские блага, ни деньги, ни популярность. Только цель: вернуться на уровень, о котором мечталось столько лет.

Лишь через год после начала совместной работы у них с Урмановым что-то начало получаться. Липницкая приобрела массу новых качеств, похудела, вернула прыжки. В сентябре, впервые появившись на публике на открытых прокатах, рассказывала:

– Я очень боялась начала сезона в прошлом году. Хотя сейчас, когда думаю о соревнованиях, где буду участвовать, страха не испытываю. Понимаю, что за оставшееся время мы успеем сделать нужное количество прокатов, и все будет совсем не так, как сейчас. Первое появление на публике, первый выход «в свет», первый показ программ для меня

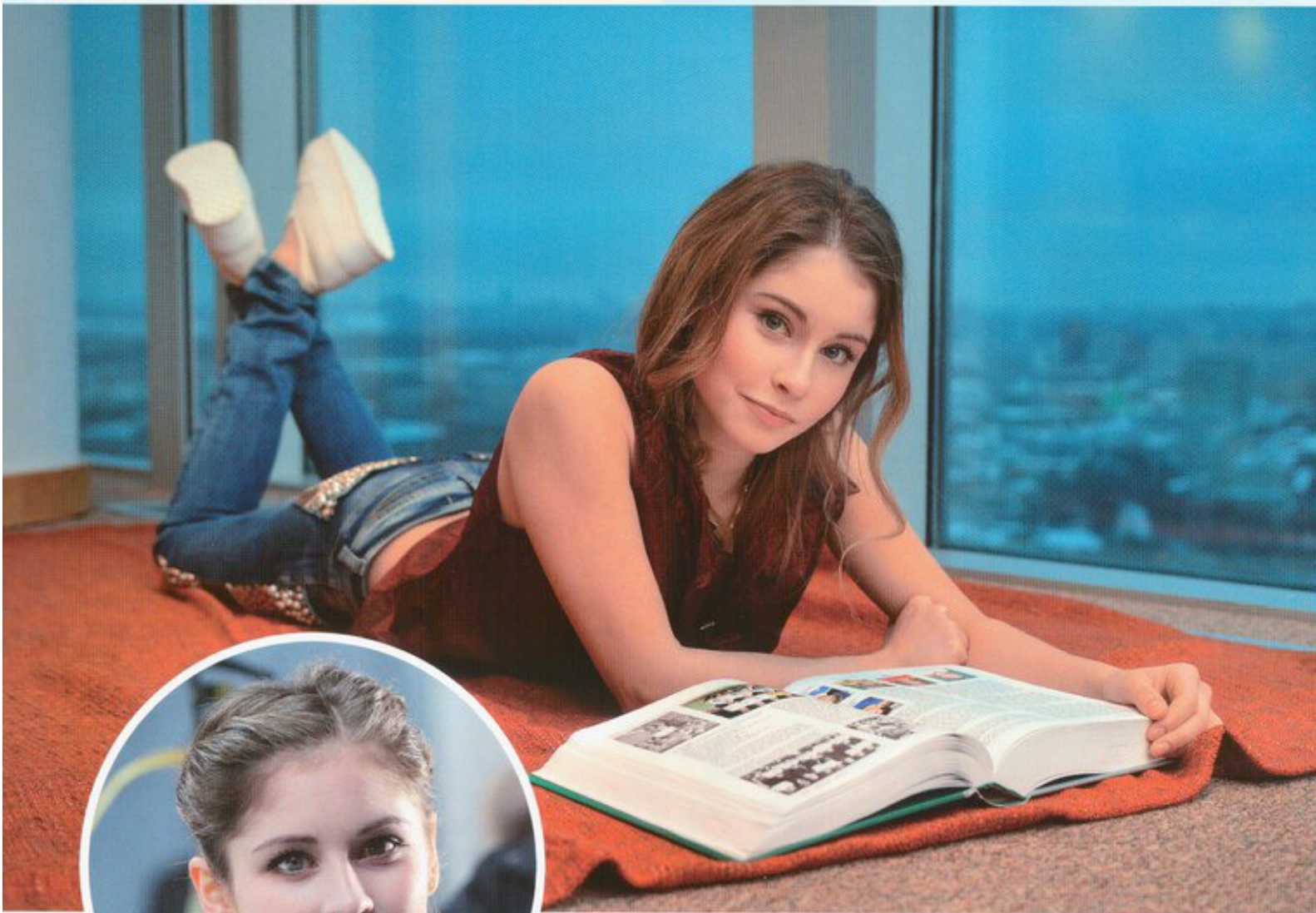
всегда были очень волнительными, даже совсем в «лялечном» возрасте. Каждый раз ведь хочется показать все, что удалось наработать. И от одной только мысли, что не получится, страшно становилось раньше так, что ноги сводило.

Хотя могу сказать, что сдвиги к лучшему в этом отношении сейчас есть. По ходу произвольного проката я, например, пыталась бороться за каждый элемент, пусть какие-то из этих элементов получились кривыми и косыми. Раньше я просто напрыгала бы «бабочек».

– Технические планы на межсезонье были у вас грандиозными и касались прежде всего прыжков.

Удалось реализовать задуманное?

– Межсезонье гладким не получилось – не обошлось без болячек. Но сделать, тем не менее, мы успели достаточно много. Много работали над самыми разнообразными варианта-



ми каскадов, делая упор на второй прыжок, и скажу честно, возвращать эти прыжки было тяжело.

– Знаю, что летом вы дополнительно работали еще и с танцевальным специалистом – Екатериной Рублевой. Вам понравилось?

– Да, очень. Мы как-то очень быстро нашли общий язык. Катя сразу взялась за работу так, как будто я всю жизнь провела в танцах. Хотя танцоры в фигурном катании – это вообще отдельная история. Они могут всю тренировку отрабатывать шаги, которые я ненавижу всем сердцем.

– Речь о каких-то особенно сложных шагах?

– Если бы! Обычная «елочка» на прямом ребре. Основной шаг в фи-

гурном катании. У одиночников это просто шаги, которыми набирают ход: сделал – и забыл. У танцоров – целая история: плотно сесть «в ноги», толкнуться от конька, держать при этом спину, не поворачивать плечи и бедра – то есть держать так называемый прямоугольник... Я пока осваивала все это, с ума сходила. Выматывалась на шагах похлеще, чем на прокате произвольной программы. Прыгать куда легче было.

– Что дала вам эта работа по ощущениям?

– Более мощный шаг, другое катание. Мы, к сожалению, не работали так много, как хотелось: Катя приезжала в Сочи несколько раз, выкраивая время между работой со своими танцевальными парами. Иногда на несколько дней, иногда на недельку. Постоянного тренера по скольжению у нас в Сочи нет.

– С появлением новых правил в

одиночном катании стало модно приглашать для постановок дорожек специалистов из танцев.

– Танцоры не тратят свое драгоценное время на такую «мелочь» как прыжки. У одиночника же прыжки отнимают львиную долю тренировки: техника, подготовка и так далее. Поэтому, если одиночник делает танцевальную дорожку, составленную из шагов, которые танцоры отрабатывают изо дня в день по многу часов, уже одно это смотрится необычно. Это действительно круто – делать дорожки так, как их делают танцоры. Поэтому многие и стараются поработать над шагами со специалистом из танцев, отточить технику. При правильном исполнении становится легко делать даже очень сложные шаги. Соответственно, проще потом добавлять работу колена, корпуса – чтобы дорожка смотрелась максимально выигрышно, начинала

играть, а сам ты не помирал бы в ней, а чувствовал себя комфортно.

Дорожку в короткой программе мы ставили в Швейцарии со Стефаном Ламбьеом. В Сочи я ее несколько упростила, делала не в полную силу, причем сознательно – чтобы нормально отработать все прыжки. В начале сезона всегда подсознательно экономишь силы на первой части, чтобы гарантированно доехать программу до конца. Я четко контролировала свое состояние по ходу проката и удивлялась, насколько мне легко. Потому что когда мы ставили эту программу, неудобным было все.

– Как же вы с вашим характером это неудобство выдерживали?

– Мне еще в детстве тренеры часто повторяли: если с самого начала все ставить так, как удобно, спортсмен никогда не вырастет. А вот «неудобные» элементы заставляют более тщательно их вкатывать, и уже от этого ты растешь в техническом плане. Я запомнила это тогда очень крепко. Поэтому, работая с Ламбьеом, не раздражалась, а скорее с удовлетворением думала: «Зато я вырасту»...

Интересно, что тренер Юли Алексей Урманов впервые произнес слова: «Девочка выросла» совсем не по спортивному поводу. Случилось это там же, в Швейцарии, где тренер со своими фигуристами жил по приглашению Ламбьеа в его доме в Шампери. Кашеварили там в основном Алексей со Стефаном, но на второй или третий день Юля вдруг вызвалась приготовить всем ужин.

– Утром мы провели тренировку, потом пошли вместе с Юлей в магазин, купили каких-то специй, соус песто, яйца, муку – много всего, – вспоминал Алексей. – Принесли все это домой, после чего мы со Стефаном снова пошли на каток, а Юлю оставили дома. Мне было страшно интересно, что из этого получится. В тот день в гости к Стефану приехала его хореограф Саломе Брюннер, и когда мы все вместе вернулись с катка домой, застали замечательную картину: Юлька стоит у плиты, завернута в какой-то фартук, физиономия мукой перемазана, но лазанья получилась у нее та-акой вкусной! И я понял, что



человек действительно вырос.

Сама Юля вернулась с того сбора в прекрасном расположении духа:

– Мне очень понравилось работать со Стефаном, – рассказывала она в начале сентября. – Возможно, все дело в том, что он не первый постановщик в моей жизни, и мне есть с чем сравнивать. Скажем, когда в детстве постановками занимаются тренеры, эти программы всегда удобны детям, поскольку изначально ставятся под прыжки. Очень удобно ставил Николай Морозов: обычно он просил показать ему какие-то шаги, внимательно смотрел и говорил: «Сюда мы вставим

вот это – оно туда ложится». И получилось, что вся дорожка строилась именно от удобства. Марина Зуева старалась внести в программу какие-то новые связки и хореографические приемы, просто я попала к ней в тот момент, когда не очень хорошо понимала сама себя. Понятно, что человеку со стороны было еще сложнее понять, как со мной работать. По ходу сезона те программы улеглись, но в начале я чувствовала себя в них достаточно странно.

Стефан же – это вообще отдельная история. Заиграла музыка – и он улетел. Он до такой степени любит музыку и лед, что наблюдать за его импровизациями колоссальное удовольствие. Но мы-то приехали не его катанием любоваться, а программы



... сейчас стараюсь попробовать и понять: что такого видит в том или ином замысле тренер или хореограф, чего не вижу я?

ставить. На практике это выглядело так: Стефан включает музыку, начинает быстро-быстро накручивать какие-то шаги, мы с Алексеем Евгеньевичем стоим, раскрыв рты, и вообще не понимаем, как он все это делает. Потом я прихожу в себя, прошу повторить, он начинает повторять – и делает все вообще по-другому, причем иногда даже не отдает себе в этом отчета, поскольку не запоминает ни шагов, ни их очередности. Спрашивать, что он вот именно сейчас делал, бесполезно. Поэтому я приучилась зрительно выхватывать из его дорожек какие-то куски и повторять их. Ездил следом, уткнувшись глазами Стефану в ноги. Он ведь еще и ноги постоянно заплетает каким-то непостижимым образом. Заворачивает их, скрещивает. Столько, сколько я валялась в Швейцарии по льду, пытаюсь повторить за Ламбьедем какие-то движения, я не валялась никогда в жизни.

– Для вас по-прежнему принципиально, чтобы идея программы изначально была вам понятна и нравилась?

– Я стала иначе к этому относиться. Если раньше с ходу отметала любую идею, если не понимала ее, то сейчас стараюсь попробовать и понять: что такого видит в том или ином замысле тренер или хореограф, чего не вижу я?

– За минувшее лето вам удалось привести себя в фантастическую внешнюю форму. Это было тяжело?

– Вес начал уходить еще перед февральским Кубком России в Саранске. Недавно я положила рядом фотографии, сделанные в конце прошлого года на показательных выступлениях чемпионата России, и те, что были сделаны накануне прокатов на шоу в Москве. У меня был шок. Мне казалось, что тогда, в декабре, я уже хорошо выгляжу, что дальше можно

и не худеть уже. Но на самом деле между этими фотографиями минус восемь килограммов.

– Вы прилагаете сейчас усилия к тому, чтобы вес оставался стабильным?

– На самом деле нет – все нормализовалось само по себе. Как только я начала заниматься ОФП – с резиной, в тренажерном зале – проблема веса исчезла. Комплекс упражнений направлен на то, чтобы мышцы укрепились, но не увеличивались. Хотя раньше я до жути боялась тренажерного зала.

– Почему?

– Мы занимались там очень редко, но нагружались по максимуму. Из-за этого у меня возникало чувство, что мышцы ног отекают и начинают распухать, словно в них закачали воду. Это совпало с периодом, когда начал расти вес, поэтому само словосочетание «тренажерный зал» вызывало в моем сознании панику: мало того что толстая, так еще буду вся распухшая. И это тело еще и на льду не катается никак, катастрофа полная, в общем. А в Сочи все стало налаживаться как-то само собой, хотя первые две недели я шла в тренажерный зал на трясущихся ногах.

– Изменения фигуры в зеркале отслеживали?

– Любые изменения раньше всего замечают массажисты. Они и стали мне говорить, что у меня стали появляться мышцы: на спине, на ногах, просто за спину мы переживали больше. Я пыталась закачивать спину и раньше, но, как выяснилось, делала это неправильно, из-за чего возникали проблемы с позвоночником, с копчиком, с крестцом, с нервными окончаниями. Чуть не так повернулся, что-то защемило, и нога не работает. Правильно закачать спину – вообще проблема в фигурном катании – думаю, все фигуристы с ней сталкиваются...

Принято считать, что судьба никогда не дает человеку испытаний, которые тот не в силах перенести. Но иногда очень сильно хочется отыскать тот сундучок, что предназначен Юле и заглянуть в него. Слишком уж тернист тот путь, который Липницкая по-прежнему мужественно преодолевает изо дня в день. В октябре на турнире в Братиславе она травмировала спину, из-за чего пришлось отказаться от выступления в первом этапе «Гран-при».