

ANN

*Юлия
Чекалева,
чемпионка мира
по лыжным гонкам*

Справка «Рандеву»

Достижения Юлии Чекалевой

2007 год — золотая медаль на молодежном чемпионате мира в Италии и пятое место в гонке на 10 км свободным ходом.

Сезон 2007/08 гг. — участие в составе сборной страны на этапах Кубка мира.

2008/09 гг. — бронзовая медаль на дистанции 10 км на чемпионате России в Рыбинске.

2009 год — серебряная медаль в лыжных гонках на Всемирной зимней Универсиаде в Китае. В эстафете 3х5 км в составе сборной России завоевала золотую медаль. Две бронзовые медали на дистанциях 10 и 15 км.

Сезон 2010/11 гг. — лидер сборной команды страны, чемпионка России, участница чемпионата мира в Осло, Норвегия.

Декабрь 2012 года — бронза на этапе Кубка мира в Кусамо, Финляндия.

Февраль 2013 г. — две бронзовые медали чемпионата мира на дистанции 10 км свободным стилем и в эстафете



ИСКУССТВО БЫТЬ СОБОЙ

Принято считать, что результатов добиваются люди, одержимые любимым делом, эдакие одиночки, нацеленные на борьбу, не оставляющую места личным привязанностям и домашнему счастью. История Юлии Чекалевой развенчивает этот миф: одного упорства для успеха недостаточно.

Со знаменитой лыжницей Юлией Чекалевой мы встретились в середине лета. На интервью она приехала сразу после тренировки на стадионе «Локомотив»: спорт требует каждодневной работы.

Ставка на спорт!

— У меня вообще вся семья очень спортивная. Мама — трижды мастер спорта:

по лыжным гонкам, биатлону и диатлону. Папа занимался лыжными гонками, тетя — мастер спорта по гимнастике, сестра — тоже мастер спорта по гимнастике. Так что, можно сказать, у нас настоящая спортивная династия. В три года меня отдали на фигурное катание. На тренировки приходилось ездить из Прилук в «Спектр». С утра меня отвозили на занятия, а после работы мама забирала. Потом сама стала туда ездить, да еще и младшего брата





на секцию отвозила. Я и сама еще была ребенком, только в первый класс идти собиралась, а приходилось его из садика забирать, куда-то тащить. И так мне надоело все это! Может, поэтому и бросила. К тому же не было во мне нужной пластики, гибкости, с трудом давались хореография, все эти позиции у станка.

Когда ушла из фигурного катания, буквально сразу на лыжи встала. Здесь у меня уже не было такого чувства, что как под пыткой заниматься ходишь. На фигурное катание — да, силой таскали, со слезами. Ну а, кроме того, мне еще с тренером повезло очень: я попала к Желтухиной Вере Сергеевне. Она сразу смогла меня увлечь и с первой тренировки сказала: «Толк будет!» Вера Сергеевна была моим личным тренером до 2007 года, вплоть до ее кончины. Очень жаль, что она не дождалась моих успехов в большом спорте. Она была для меня родным человеком, как вторая мама. Она воспитала во мне ответственность, амбициозность и стремление достичь высоких результатов. Уже в старших классах я четко для себя понимала: ставку хочу делать именно на спорт.

Я поступила в ВИПЭ, и на первом курсе меня приняли в юниорскую сборную России. Там спортивные нагрузки совсем другие, много поездок и сборов, и в институте приходилось заниматься по индивидуальному графику. Приятно, что мне тогда пошли на встречу и отнеслись с пониманием.

О кризисах, друзьях и команде

На самом деле я считаю, что я — удачливый человек, потому что судьба меня сводит с теми, кто постоянно мне помогает. Сегодня я готовлюсь к Олимпиаде, и в мой личный прогресс, без сомнения, вложили свои труды многие люди: наш губернатор Олег Кувшинников, директор центра спортивной подготовки команд Александр Анатольевич Мартюков, председатель спортивного комитета Сергей Ростиславович Фокичев, Лукин Николай Васильевич,



Назаров Сергей Николаевич и два моих личных тренера: Турутин Вениамин Николаевич и Курицын Алексей Юрьевич. Для меня созданы все условия, чтобы была возможность эффективно подготовиться. Так что мои результаты – это тоже в принципе командная работа.

Для любого спортсмена важна поддержка не только когда ты в топе и на слуху. Когда результат не получается, это всегда очень болезненно, и особенно ценны те, кто остается рядом. Это вообще хороший такой фильтр: сразу ясно, кто есть кто и у кого какие намерения.


В Вологде я бываю нечасто, даже соседей по подъезду толком не знаю. Родители вот мои знают всех, к ним постоянно ходят, интересуются, мол, как там Юля, как успехи, когда вернется. И все мои подруги так или иначе связаны со спортом. Тяжело отношения поддерживать, когда все время в разъездах. Все равно лучшие друзья приобретаются до 25 лет, потом уже сложнее сходить близко с людьми, в основном новые знакомства превращаются просто в приятельские ненавязчивые отношения.

О главном женском – о любви

Сейчас я тренируюсь в сборной России. Муж – мой личный тренер, он мастер спорта международного класса, как и я. На интервью к вам я приехала из Эстонии и через два дня улетаю в Болгарию.

С будущим мужем Алексеем мы познакомились на тренировках клуба «Север-сталь», за который оба тогда выступали. Это такая типичная история для спортсменов. Но это здорово, ведь только человек, находящийся в системе, может понять тебя до конца и главное – принять твой график. Согласитесь, далеко не каждый мужчина согласится на такую жену. Всем же хочется, чтобы жена всегда была рядом, ждала его дома и встречала вечерами с горячим ужином. А у меня разъездной характер работы.

У нас не было какой-то безумной романтики, такой, чтобы голову снесло, и мы потеряли контроль. Мы серьезно подошли к нашим отношениям, долго встречались, вместе ездили на сборы, пытались понять, что может из себя представлять наша семья, когда и муж, и жена со своими сложносочиненными графиками. Но Леша настоял на своем. Оставил спорт и ради меня приехал жить в Вологду. Он полностью занялся моей карьерой, стал вести мою подготовку, составлять планы тренировок и т. д. Два года назад мы поженились, а потом решили родить ребеночка.



Во время съемок Юлия вела себя крайне деликатно и скромно. «Я не избалована вниманием прессы, — признается девушка. — Таких фотосессий для гляцевых журналов у меня никогда не было, поэтому все это немного волнующе».



Жакет фирмы «Malvin»
Топ «Kenny S»,
Брюки от «Rc sport»

Реклама



ЦУМ, Благовещенская, 4,
3-й этаж



Сынишка Юлии – Матфей

Пока все дома

Сейчас нашему Матфею полтора годика. Для любой женщины всегда трудно расставаться с ребенком, тем более с таким малышом. Конечно, в бытовых моментах мне помогают родители, но все основные моменты берет на себя муж. Когда мы с Лешей только планировали мою беременность, точно решили, что после родов я должна вернуться в спорт. Это очень важно – знать, что твой мужчина тебя понимает, поддерживает твои устремления, а не пытается уравнивать под расхожие стереотипы жены-домохозяйки. Тренеры тоже отнеслись к моему решению достаточно лояльно. Не ругались, хотя обычно лыжницы стараются до 30 лет бегать по максимуму, рожать уже потом: возвращаться после года перерыва – реально очень трудно, адская работа. Но мне в этом плане было легче: я знала, что через год меня снова возьмут в сборную.

Первые месяцы после родов меня корректировал муж, я потихонечку набирала былую силу, а потом еще сильнее стала. И сразу в первом сезоне я взяла две медали на чемпионате мира. Это было потрясающе! Я чувствовала, что все в жизни идет правильно.

Когда я приезжаю со сборов, домашние начинают меня расспрашивать, как я, что я. А мне и рассказывать особо нечего, каждый день спорт-спорт-спорт, все предсказуемо. Мне неинтересно рассказывать о себе, гораздо интереснее, как тут ребенок, что у него нового появилось, какие новые слова стал говорить.

Летом с графиком проще: неделю дома, потом уеду на 20 дней. А в сезон вообще большая удача дома побывать. За прошлую зиму я с ноября по март была всего шесть дней дома в общей сложности. Хотя люди со стороны говорят: ну, мол, это же твоя работа, это был твой личный выбор и т. п. Так-то оно все так, но все гладко и понятно на словах. На самом деле это очень большая моральная работа. Я же тоже живой человек и как женщина переживаю из-за того, что практически не вижу своего маленького ребенка, хочется чаще быть с любимым, видеть родителей... Когда Матфею было 5 месяцев, мне пришлось уехать на новый цикл тренировок, и я с ним виделась только по скайпу. Потом, когда приехала, я была рядом, и его спрашивали: «Где мама?» — он пальчиком на компьютер показывал. Не узнавал меня долгое время. Но сейчас, конечно, все понимает, как только бабушка говорит: «Мама звонит!» —



ЦУМ, Благовещенская, 4,
3-й этаж

Костюм фирмы
«Anna Verdi»,
Топ «Kenny S»,
Клатч от «Picard»



Платье
«Anna Verdi»



ЦУМ, Благовещенская, 4,
3-й этаж

сразу к компьютеру бежит. Это очень трогательно, сердце сжимается.

О тактиках и стратегиях

В любой гонке очень силен дух соперничества. Есть старты, когда выбегаешь на дистанцию с 30-секундным разрывом, и есть масс-старты. Но если ты хочешь выиграть, не обязательно быть быстрее всех и сильнее всех в абсолютном выражении – очень важно правильно вести тактическую борьбу. Ты бежишь и думаешь о своем физическом состоянии, попутно сканируешь ситуацию соперников, на раздумья времени нет. Решения должны быть моментальными: где ускориться, где лучше отсидеться и т. п. Но если это индивидуальная гонка, ты должен работать от первого до последнего метра.

Два года назад я пережила серьезный кризис, когда собралась на Олимпиаду в Ванкувере. Прошла все критерии отбора, но меня не взяли в сборную. Хотелось все бросить, хлопнуть дверью, уйти в себя, замкнуться. Меня вновь поддержал Алексей: «Продолжай. Чемпионами единицы становятся. Может, получится, а может, и нет. Но если даже не получится, ты будешь знать, что делала все возможное, чтобы добиться результата». Мой муж – мой лучший наставник, психолог и друг. Он всегда в меня верил. И сейчас верит, что я могу выиграть Сочи-скую Олимпиаду. Я вижу его уверенность, внутреннее спокойствие – это придает мне сил и мотивирует работать дальше.

О спортсменах часто говорят как о людях с каким-то чуть ли не железным характером. Наверное, в этом есть доля правды. Скажу лишь, что в обычной жизни спортивный характер действительно помогает. Точнее, главная черта, выработанная годами, – терпение. В семейной жизни и в быту это становится очень полезным. Я прошла большую череду бесконечных отборов, большую школу жизни, и теперь я точно знаю, что я сильный человек. Показывать свои девичьи капризы и разыгрывать из себя принцесску не привыкла. Муж говорит, что ему это нравится, со мной всегда можно договориться и не тратить время, которого у нас и так немного, на какие-то эмоциональные выпады или ненужные обиды. Кстати,

когда мы только стали общаться- влюбляться, Леша с удивлением реагировал на мои некоторые комментарии. А потом признался, что я его покорила своими принципами и подходом. Вот, говорит, девушки моих друзей требуют всегда подарков дорогих в духе «купи мне сапожки новые», а хорошие сапожки меньше чем за 15 тысяч не найти... А ты не просишь у меня ничего, и мне самому приятно тебе делать сюрпризы. В жизни так и есть, всем нужно свое: кому – сапоги, а кому – отношения.

О планах на будущее

Сейчас все мои силы брошены на подготовку к Олимпиаде. А потом – не знаю. Может, рожу второго ребенка, а может, буду лыжный спорт в области развивать. Но тренером точно не хочу. Есть у меня одна идея – заниматься поставкой инвентаря для спортивных школ. Это действительно насущно и важно. Хочется детишкам помогать. Сама через это прошла, когда все время не было должного инвентаря, экипировки, все на свои деньги приходилось покупать. Сейчас ситуация не слишком изменилась. И если в Вологде еще хоть что-то есть, то в отдаленных селах с этим очень туго. А большинство талантливых лыжников и биатлонистов, кстати, как правило, родом из таких вот деревень и поселков.

Недавно я встречалась с председателем комитета по физической культуре и спорту области Сергеем Фокичевым, мы решили разработать под мое имя благотворительную программу. Я рада, что мои идеи совпадают с позицией руководства области: это значит, что все может случиться, и наша работа принесет пользу конкретным людям и, может, даст старт блестящим спортсменам. Но это пока только все идеи, мысли, надеюсь, что все получится. И вообще, наблюдая за областью, меня искренне радует, что люди стали больше заниматься спортом. Конечно, для этого прикладываются большие усилия, но, безусловно, много еще над

чем надо работать. Вы никогда не задумывались, почему сейчас все ходят в фитнес-клубы? На самом деле потому, что толком нет дорожек велосипедных, хороших стадионов. Если бы у нас было больше доступных площадок, люди из фитнес-залов вышли бы на улицы.

О стиле жизни

Фирменной диеты у меня никакой нет, но я придерживаюсь базовых принципов здорового питания, хотя, бывает, позволяю себе лишнюю булочку. Чуть-чуть можно. С нашими нагрузками тяжело вес набрать. Все от человека зависит: если он хочет быть в форме – все равно будет. Даже спорт бросать резко нельзя, все должно быть планомерно. А если тебя штормит, то ты на диете, то резко начинаешь есть, то тренируешься, то нет – так можно быстро посадить сердце. У меня если два дня без тренировок, я чувствую ломку – срочно бежать, прыгать, отжиматься.

Гардероб мой тоже в принципе предопределен: штаны, футболки, кроссовки, толстовки... Таков мой образ жизни, я себя в такой одежде чувствую «как дома». Конечно, я надеваю по случаям платья с туфлями. Но скажу вам честно, для меня это целая мука, особенно если нужно идти куда-то на мероприятие или в ресторан. Но вот, например, сегодня на нашей с вами встрече мне даже понравилось побывать в таком образе: с укладкой, в юбочке, на каблучках. По секрету скажу: в примерочной сделала фото в платье, послала мужу, ему понравилось. Так что, думаю, выхода этой статьи с фотографиями он будет ждать с нетерпением!

Татьяна Марданова



Ваше самое ЯРКОЕ впечатление за последнее время?

Недавно мы ходили с мужем и ребенком в Костромской зоопарк. У меня впечатлений было больше, чем у сына. Я впервые увидела живых льва и медведя! Это было действительно здорово!