

ОЛЬГА ЗАЙЦЕВА:

«ВАЖНО ПОЙМАТЬ “ВКУС ПОБЕДЫ”»

В гостях у журнала «Полиция России» известная российская биатлонистка Ольга ЗАЙЦЕВА.



? – Ольга, чтобы выступить в биатлоне, вам, тогда 16-летней лыжнице, пришлось быстро учиться стрелять. Был ли прежде стрелковый опыт? Почему решили дополнить лыжи винтовкой?

– Не было так: мол, ах, всё произошло впервые. Моя сестра Елена занималась биатлоном, поэтому я и этот вид спорта знала, и винтовку в руках держала. Но вот стрелять из неё не доводилось. В Москве набирали сборную команду биатлонисток нашего возраста для участия в соревнованиях и решили быстро пере-

обучить лыжниц. Видимо, рассчитывали так: пусть попадут – не попадут в мишени, зато пробегут быстро. К тому времени я уже серьёзно занималась лыжами и результат получался – в Москве считалась одной из лучших в своей возрастной группе. Мне предложили поучаствовать в биатлоне – согласилась, получила винтовку. Стрельбе меня и ещё одну девочку – Лену Подлубную, мою одноклассницу и коллегу по спорту, обучал Виктор Никитич Изотов (его уже нет с нами). Общей подготовкой команды руководил Александр

Иванович Суслов (которого тоже, к сожалению, не стало). Я прошла все отборы, которые положены для попадания в команду для участия во всероссийской зимней Спартакиаде. Отбирались на соревнованиях, которые проводили в Истре и Красногорске. В результате я отправилась на турнир, а там, конечно, чуда не произошло, стрелять толком не научилась, но в итоге стала восьмой, так как очень быстро бежала. Признаться, в 90-х скорости в биатлоне были невысокие, вот и «выехала». Сейчас попробуй на каких-нибудь соревнованиях с четырьмя промахами попасть в первую десятку – это просто невозможно. Но для меня тогда это был хороший результат и в итоге биатлон затянул. Благодаря Александру Ивановичу я осталась и продолжила тренировки с ним.

? – Первое личное серебро на юниорском чемпионате мира в Контиолахти, через год – золото (в команде)... Какая из этих наград дороже?

– Серебро было настолько дорогим, насколько и неожиданным. Ведь перед началом соревнований об этом даже думать не приходилось. Тогда по возрасту до юниорки я не дотягивала года и в команде вообще считалась запасной. Спринт бежала, чтобы попробовать силы, и тут – второе место. Без него, наверное, не было бы и золота на следующем чемпионате. Меня включили в эстафетную команду, которая победила. Вообще, тогда время классное было, весёлое, мы – молодые. Перед чемпионатом у нас проходили сборы в Кавголово под Санкт-Петербургом. На одной из тренировок нам сказали пройти небольшую дистанцию без серьёзной нагрузки, а мы с девчонками по ошибке заехали на марафонскую трассу. Часа три катались, нас уже искать начали. Потом, когда золото выиграли, над нами долго подшучивали: мол, какие чудеса марафончик делает.



ЗАЙЦЕВА ОЛЬГА АЛЕКСЕЕВНА

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

Родилась 16 мая 1978 года в Москве.
Увлекалась лыжами с 1987 года, в 1991-м начала заниматься в московской СДЮШОР № 43. Через три года перешла в биатлон.

Окончила Российскую государственную академию физической культуры.
С 1999 по 2003 год служила в Подольском УВД. С 2001 по 2014 год выступала в основном составе сборной команды страны. Заслуженный мастер спорта Российской Федерации

Участвовала в четырёх Олимпиадах. Дважды становилась их победительницей в эстафете (2006 и 2010) и дважды – серебряным призёром (2010 и 2014). Трёхкратная чемпионка мира в эстафете (2005, 2009) и масс-старте (2009), многократный призёр этого первенства. Одержала 13 побед на этапах Кубка мира в личных гонках.

Награды: орден Дружбы (2010), медали ордена «За заслуги перед Отечеством» I степени (2014) и II степени (2003 и 2007)

Воспитывает двоих сыновей.

всё это требуется уйма времени. Когда я вошла в сборную команду страны, там этими вопросами централизованно занимался тренерский штаб. Так что на время подготовки и соревнований личный наставник не требовался. Но вот в межсезонье мы с Оксаной снова трудились вместе. Вообще-то, я против тренировок под руководством близкого человека, например, мужа. Ведь это работа. А зачем в семье лишний повод для служебных стычек? С сестрой несколько иначе. Во-первых, она – женщина, и ей легче меня понять: когда подойти, поговорить, а когда лучше не трогать. Во-вторых, мы с ней с детства очень близки – родная кровь. Я ей очень

? – Много наград вы завоевали в эстафетных гонках. Признайтесь: Ольга Зайцева – «одиноким рейнджер» или командный игрок?

– Скорее, командный. Выступая в команде, всегда за неё. Ради этого перестроюсь, настроюсь, но сделаю и покажу отличный для команды результат. Лично для себя так не смогу. И, если станет совсем тяжело, – могу себя пожалеть, а для команды буду терпеть.

? – С 2000 года вашим тренером стала старшая сестра. Если не секрет: почему приняли такое решение? Трудно ли заниматься под руководством близкого родственника?

– Тогда было сложное время. Мой тренер Александр Иванович Суслов ушёл с работы – денег не хватало, а ему надо было кормить семью. Я как раз переходила из юниоров во взрослые и осталась у разбитого корыта. Тогда моей сестре Оксане Рочевой, она работала в Минспорта России, подсказали взять меня под свою опеку. Оксана занималась любой работой: договаривалась по поводу сборов, тренировок, выездов на стрельбища, искала спонсоров, поддерживала на тренировках, а ещё и помогала с моим старшим, тогда маленьким, сыном. На

В начале 90-х скорости в биатлоне были не высокие, вот и «выехала». Сейчас попробуй на каких-нибудь соревнованиях с четырьмя промахами попасть в первую десятку – это просто невозможно.



Выступая в команде, всегда за неё. Ради этого перестроюсь, настроюсь, но сделаю и покажу отличный результат для команды. Лично для себя так не смогу.

благодарна, что она взяла на себя массу административной работы. Мне же оставалось честно впахивать и показывать результат.

? – Насколько возможно и трудно ли подходить к каждому старту в оптимальной форме, как это делает, например, Мартен Фуркад?

– Фуркад довольно нетипичный биатлонист, но это его секреты. По себе скажу, что пик формы, когда показываешь наилучшие результаты, – состояние довольно неустойчивое. Стоит подхватить небольшой насморк – начинается спад, форма ушла, и ты уже никакой. Можно тренироваться сто лет, но важно «попадать» в нужное время. Когда становишься взрослее, начинаешь рассчитывать, тренеры помогают. Меня по молодости спортивный журналист Константин Бойцов назвал «декабристкой» из-за того, что в начале сезона показывала лучшие результаты. Пришлось много работать, хотела доказать, что не только в декабре показываю результат, а всегда бегаю. А вообще, пик формы, как и спад, заложен в физиологии организма. Это нормальное явление, ведь человек – не машина.

? – Выступления на многих чемпионатах и кубках мира, четырёх Олимпийских играх, других крупных международных соревнованиях не стали для вас рутинными буднями? Какие из них для вас самые знаковые?

– Всегда больше всего готовишься к Олимпиаде. Этапы Кубка мира воспринимаешь, скорее, как предварительные старты. По молодости же отобраться и выступить на нём было очень значимо. Правда, сейчас зачастую некоторые спортсмены, видимо, не стремятся на Кубок мира, говорят, что им и на Кубке Европы хорошо. Хотя эти соревнования ниже рангом. Возможно, у них поменялись ценности, и они борются уже не за идею, а за гонорар.

? – Вы частично ответили на следующий вопрос: в чём причина достаточно длительного периода нестабильного выступления наших биатлонистов – неправильная подготовка, психологическое давление, тренерские ошибки или что-то иное?

– Неправильная мотивация спортсменов – да, но ошибки наставников вряд ли. Хотя за последнее время тренерский штаб несколько изменился, но всё равно эти люди видели, как работали их предшественники. Насколько мне известно, при подготовке сборной нет нововведений, которые бы помешали показать хороший результат. Наоборот, сейчас тренировочный процесс развивается и становится разнообразным. Думаю, очень влияет психологическое давление на спортсменов. Благодаря СМИ биатлон стал очень популярным видом спорта. Если происходят какие-либо трения между спортсменами или федерациями, те же журналисты подчас раскручивают эти нестыковки в настоящие войны. На таком фоне вся страна ждёт от биатлонистов только побед. Этого хотят и сами спортсмены, и их тренеры. Но, например, наши девчонки часто не справляются с таким психологическим грузом. У многих опыта ещё маловато, однако с возрастом это пройдёт. Часто привожу в пример Татьяну Акимову. Она один раз выиграла Кубок мира, запомнила состояние победительницы, наверняка захочет его снова пережить. И это получится! Очень важно поймать и не терять «вкус победы» – это особые чувства и эмоции.

Ещё одна причина – смена поколений. Сейчас пожинаем плоды того периода, когда детей уже не воспитывали работать на благо страны. Вырастут другие, готовые тренироваться и напрягать себя до изнеможения. Надеюсь, со временем всё наладится.

? – Некоторое время назад говорилось, что вы планируете войти в тренерский штаб женской

биатлонной сборной России. Почему до сих пор этого не произошло?

– Действительно, президент Союза биатлонистов Александр Кравцов сделал такое громкое заявление. Но именно тогда же я узнала, что у меня родится второй ребёнок. Пообщалась с Александром Михайловичем, он понял, что такая работа пока не для меня. Думаю, всё впереди. Пока воспитываю своих детей, помогаю сестре Оксане – она работает в спортивной школе № 102. Для этой школы сейчас строится спортивный комплекс, в котором будет стрелковый тир, длина – как у настоящего биатлонного стрельбища.

Я помогаю популяризировать свой вид спорта. Моя задача – заинтересовать как можно больше детей. В общем-то, ребят, желающих заниматься биатлоном, достаточно много. Но, к сожалению, в столице негде сегодня растить биатлонистов, нет места с настоящим стрельбищем и лыжной трассой. И я очень надеюсь, что такое место в скором времени у нас появится. И это будет лыжно-биатлонный комплекс, не хуже, чем в Ханты-Мансийске или Тюмени...

? – Насколько дружными были отношения в «большой биатлонной семье» в период ваших выступлений? Изменились ли они сейчас?

– Разве на работе бывают семьи? Дружные коллективы – да. Наша команда была такой. Хотя вид спорта индивидуальный, и ты борешься на трассе даже со своими подругами. Но вне соревнований мы тепло общались, дружили, не враждовали. На международном уровне тоже друг к другу всегда уважительно относились. Каких-то грубых высказываний не слышала, может, их просто не раскручивали. Единственное, когда в 2009 году дисквалифицировали несколько российских биатлонистов за допинг, народ откровенно косился в

нашу сторону. Конечно, это их проблемы, но вслух никто из «биатлонной семьи» ничего не говорил.

? – А доклад Макларена по допингу?

– Мне кажется, эти доклады – грязная тень на нашу Олимпиаду. Там и обо мне писали. Ужасно неприятно. Знаю: мы ничего не меняли и не царапали. Непонятно, что решат. Говорят, и в руководстве WADA не все довольны результатами – у них своя война. Но со стороны кажется, что хвост виляет собакой.



? – Какие качества, необходимые биатлонисту, могут пригодиться полицейским?

– Биатлон не только требует меткой стрельбы, но и развивает, как говорят, «дыхалку», функциональные возможности организма, физическую выносливость. Думаю, для людей в погонах это совсем не лишние качества.

Беседу вёл Сергей ФЁДОРОВ
Фото Антона ПОЛЫНОВА
и из личного архива Ольги ЗАЙЦЕВОЙ

Биатлон – спорт индивидуальный, и ты борешься на трассе даже со своими подругами. Но вне соревнований мы тепло общались, дружили, не враждовали.

