

УДК 796.41:929

ББК 75.6

Б64

Вера — твой пропуск к пьедесталу. 33 спортивные истории от Я до А / Вера Бирюкова — Москва: АСТ, 2021.— 240 с.— (Звезда тиктока).

Б64 Эта книга для будущих чемпионов, 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 книге использованы фотографии Дмитрия Гурьянова, Ирины Заргано, Натальи Непеиной и Широковой Елизаветы.

Модели: Дженифер Ду, Ереминой Софии, Софья Куклина, Дарья Радченко, Светлана Тетерина, Ника Фролова, Таисия Чиркина, Яна Чиркина, Анастасия Швеи, Елизавета Широкова, Елизавета Шипова.

УДК 796.41:929

ББК 75.6

ISBN 978-5-17-136486-1

© Вера Бирюкова, текст, 2021

© Наталья Непеина, фото на обложке, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

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 встречаются 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.



AMBO
70



Вера – твой пропуск к пьедесталу



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 подвывает, и крутит пальцем у виска, и просит все бросить и оказаться дома под теплым пледом и мамой рядом? Мне четырнадцать лет. И через

Вера – твой пропуск к пьедесталу

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. Подразумевается, 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».

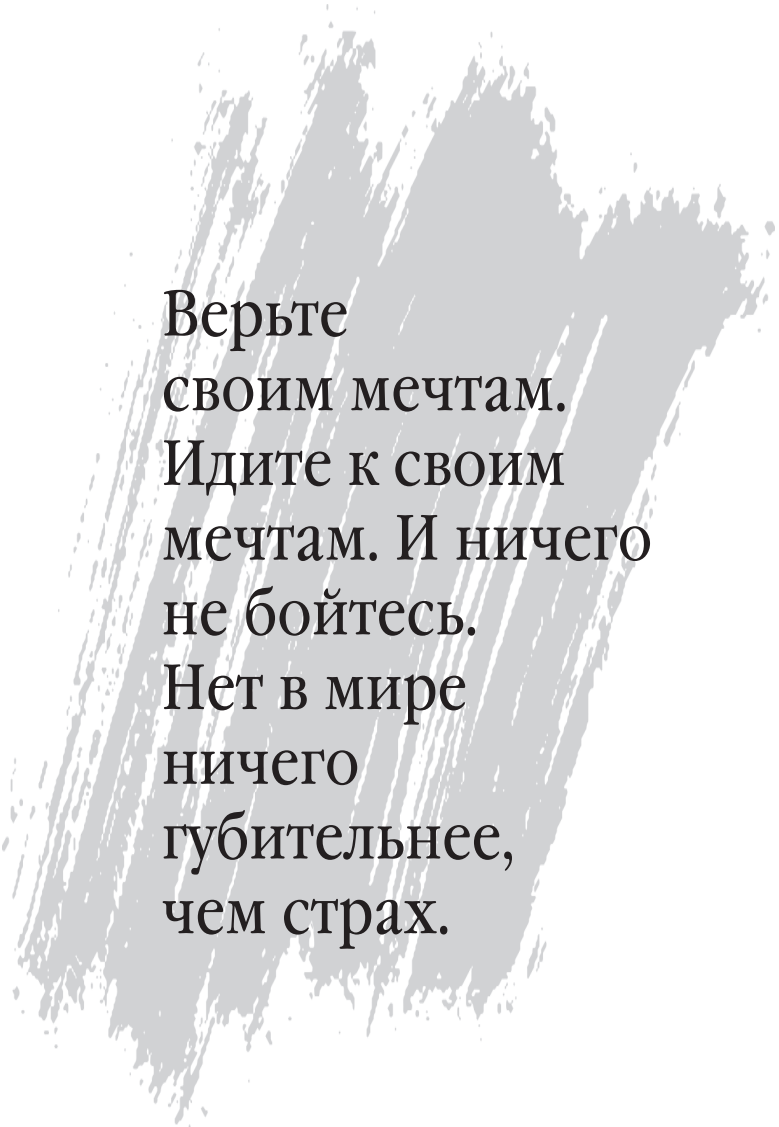
Конечно же. Куда без «Здравствуйте». Орать, орать в таких случаях надо, как учила мама. «ПАМАГИИИТЕ!»

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

Вера – твой пропуск к пьедесталу



Верьте
своим мечтам.
Идите к своим
мечтам. И ничего
не бойтесь.
Нет в мире
ничего
губительнее,
чем страх.

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 внутри 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 иззвонился.

— Не на тот автобус села.

Вера – твой пропуск к пьедесталу

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 небо, 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. Далее 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 разжедать себя и укреплять свои позиции внутри вас. Меняйте его на готовность решать проблему.

Вера – твой пропуск к пьедесталу

