ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СПОРТА



Гладкова Марина, Канышев Степан, Карасева Полина,
Юрченко Александра, Гамылин Евгений, Занудина Анастасия.



Канышев Степан, Гладкова Марина, Карасева Полина, Юрченко Александра, Гамылин Евгений, Занудина Анастасия.
Жизнь после спорта – Москва.: 2024. – 53 с.

Аннотация.

В жизни каждого спортсмена однажды наступает момент, когда необходимо выбирать: остановиться или двигаться дальше. Мультимедийная книга «Жизнь после спорта» - это проект об этапе, в котором уже нет медалей и рекордов, но есть куда более важный поиск новых ориентиров и целей. Зачастую этот период бывает довольно болезненным, особенно, если нет достаточной психологической поддержки, не у кого спросить, как лучше, да и просто нет понимания, куда двигаться дальше.

Вместе с героями и экспертами мы постарались разобраться, что чувствует спортсмен при переходе на новый этап и как сделать процесс адаптации к жизни «после» менее травматичным.

https://lifeafterthesport.tilda.ws/



От авторов

Мы постоянно видим профессиональных спортсменов на экранах телевизоров, в журналах и новостных каналах. В глазах даже самого искушенного зрителя спорт складывается из побед и поражений, чемпионатов и первенств, известных комментаторов и фанатских клубов. Но мало кто заглядывает в часть пути спортсменов, которая начинается «после». Для профессионалов спорт – целая жизнь, но окончание карьеры совсем не означает окончание жизни.

«Жизнь после спорта» – это исследование переживаний спортсменов, которые завершили свою карьеру. Мы поговорили с четырьмя героями, которые вышли из профессионального спорта, и с двумя спортивными психологами, и составили диджитал-альманах ощущений «после спорта».

В мультимедийной книге вы найдете не только личные истории героев, но и правила видов спорта, которыми они занимались, словарь со значимыми терминами из монологов героев и таймлайны их жизней в спорте и после него.

Цель книги – не только рассказать о переживаниях спортсменов, завершивших профессиональную карьеру, но и попытаться узнать, как наименее травматично выйти из спорта, зачем работать со страхом будущего и можно ли сделать жизнь после спорта более комфортной на государственном уровне.

«Жизнь после спорта» позволяет взглянуть на привычную индустрию изнутри, снять с полок медали и кубки и посмотреть, что хранится за ними. Мы приглашаем вас в путешествие по миру, который может показаться не настолько красочным, как трансляция матча по телевизору, но точно более настоящим.



Глава I – Деятель

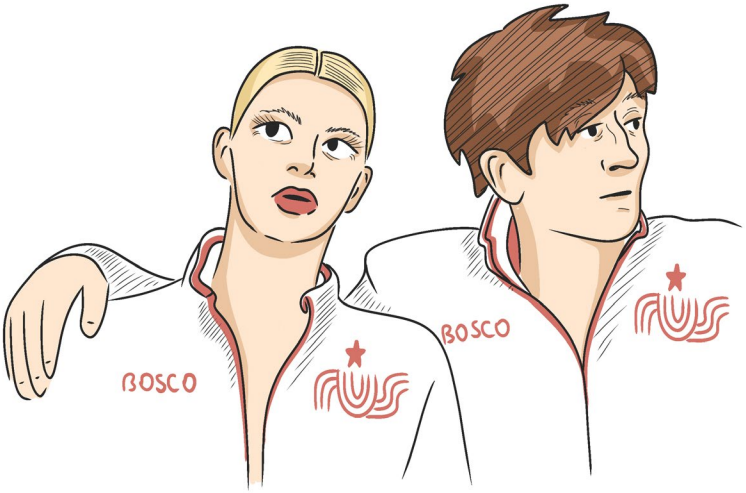
История Анастасии Скопцовой

23 декабря 2021 года, Санкт-Петербург. В спортивном комплексе «Юбилейный» проходит Чемпионат России по фигурному катанию, на котором решится, кто из спортсменов отправится в Пекин на Олимпийские Игры. Молодая пара Анастасия Скопцова / Кирилл Алешин завершают свой зажигательный **ритм-танец** под «Uptown Funk» Марка Ронсона. Переводя дыхание, спортсмены и тренеры поздравляют друг друга с удачным прокатом в зоне **«Kiss&Cry».** На больших экранах арены вот-вот должны появиться оценки.

Звучит голос диктора: «Анастасия Скопцова и Кирилл Алешин получают 75 целых 36 сотых балла». Улыбка на лице спортсменки на долю секунды сменяется искренним удивлением. Комментатор Александр Гришин несколько растерянно произносит: «Не самые высокие баллы…». По итогам ритм-танца пара занимает промежуточное седьмое место. На следующий день Кирилл и Настя вместе примут решение об окончании карьеры, а 23 декабря состоится их последний выход на соревновательный лед. Олимпиада-2022 пройдет без них.

Сканируй и узнай больше





В детстве, как и многие, я занималась всем, чем только можно: плавание, балет, фигурное катание, математические классы. Помню, что фигурное катание я любила тогда меньше всего – папа силком переставлял меня за борт катка, а я валялась на льду и плакала. Но в итоге именно этот вид спорта остался со мной на всю жизнь.

Когда стало понятно, что фигурным катанием я буду заниматься профессионально, я перешла в новую школу рядом с катком. Училась во вторую смену, а днем были тренировки с шести утра. Отношения с первым партнером были напряженные. Выступали вместе мы всего три года, и когда мне было 12, наша пара распалась. Тогда я впервые закончила с фигурным катанием, правда, всего на две недели. Больше я не продержалась – очень скучала по льду, даже плакала по ночам. Но потом мама нашла на специальном сайте анкету Кирилла, и мы договорились с тренерами о просмотре. В тот день я еще не знала, что вместе мы прокатаемся 10 лет.



Нашим самым успешным сезоном стал последний юниорский год: мы выиграли Финал серии Гран-При, Первенство страны и стали чемпионами мира. В новый олимпийский цикл мы вступали уже в статусе молодой перспективной пары, которая только-только начинала кататься «по взрослым».

Первые два месяца подготовки мы пропустили. Я восстанавливалась после травмы ноги: был полный разрыв таранно-малоберцовой связки и киста в пяточной кости. В таком состоянии я выиграла весной Чемпионат мира, и уже только летом выяснилось, что любой прыжок или приземление с поддержки могло закончится переломом. Тем не менее, в первом «взрослом» сезоне мы выступали очень достойно. Уже тогда я понимала, что готовлюсь к Олимпиаде. В своей голове я проводила расчеты: если на первых Играх, понятное дело, не победить, то уже на вторых, в 26 лет – вполне возможно. Эта мысль настолько вросла в мое сознание, что представить другой исход я не могла.

В 2018 году меня не хотели допускать до соревнований из-за кисты яичника: была угроза разрыва и риск остаться бесплодной. Но я помню, как кричала врачам и маме: «Вырезайте все к чертовой матери, мне все равно, я не буду рожать, лишь бы только поехать на Олимпиаду».

Человеку с детства прививаются убеждения той среды, в которой он растет. Для спортсменов высшей ценностью становится Олимпиада. Допустим, одной девочке говорят всю жизнь: «Ты вырастешь, родишь детей, создашь семью». А другую программируют на то, что счастливой ее может сделать только



олимпийская медаль. Кроме того, нередко происходит оправдание страданий – ведь все ради побед. Почему, например, некоторые спортсмены идут на допинг? Потому что готовы в какой-то момент сделать все ради результата. Потому что ценность этого результата чрезмерно высока.

Оксана Янковская, спортивный психолог

Локдаун из-за пандемии в 2020-ом я сначала восприняла спокойно. Подумала, что это хорошая возможность восстановиться и отдохнувшими вернуться к соревнованиям. Однако в итоге я так боялась поправиться без привычных нагрузок, что даже несмотря на травму ноги, бегала по 12 км в день, делала ОФП, пилатес, растяжку. У меня начало прогрессировать расстройство пищевого поведения: я почти не питалась в течение дня, могла съесть только огурец и вареное яйцо. При этом я пила в огромных количествах слабительные таблетки – однажды доза составила почти 80 штук.

Ради Олимпиады я была готова на все. Тем более, что шанс отобраться туда действительно был. От России на Игры могли поехать три пары: две из них были определены давно – безоговорочные лидеры сборной. При этом за третье место с нами не один год конкурировали еще два дуэта. И хотя со здоровьем на тот момент все было не так гладко, в олимпийский сезон мы с Кириллом входили в статусе первых претендентов на эту квоту.

***

Внезапно в борьбу вмешивается еще одна пара – вчерашние юниоры, к тому же пропустившие почти все главные



соревнования прошлого года. Их баллы стремительно растут от старта к старту, что в природе танцев на льду в принципе невозможно. Не бывает такого, чтобы еще недавние **«кандидаты»** получали настолько высокие оценки, первый сезон выступая **«по мастерам»**.

Такая высокая «конкурентоспособность» новой пары у многих вызывала вопросы. Еще недавно они занимали последнее место в Финале юниорской серии Гран-При, а сегодня уже претендуют на тройку лидеров сборной. Все это происходит накануне Чемпионата России, где должен определиться состав олимпийской команды.

Я хорошо помню этот Чемпионат. Помню, как во время разминки на большом экране увидела огромные баллы за дебютное выступление той «новой» пары. И в этот момент стало понятно, что бороться – бесполезно. Что можно прыгнуть выше головы, но результат соревнований уже предопределен.

И это понимали все, не только я и Кирилл. Мы сидели в раздевалке с девочками, о чем-то болтали, даже пытались смеяться, хотя сами улавливали нервные улыбки и тревожные взгляды друг друга. Это болезненное осознание витало в воздухе, просто никто не хотел до конца в это верить.

Кирилл и я тогда почти не разговаривали перед короткой программой, но мы абсолютно понимали друг друга без слов. Мы очень здорово выступили, нас классно встретила публика. Когда я увидела наши баллы, я засмеялась. Это было просто нелепо: мы проиграли тем, кого обычно побеждали.

Потом мы вышли **в микст-зону**, где спортсмены всегда общаются с прессой. Я до сих пор помню вопрос одного из журналистов: «Каково вам будет выходить послезавтра на лед,



если на вас уже поставили крест?». Меня это ужасно возмутило, и я ответила: «Мы пара, на которой всю жизнь ставили крест, но, как видите, мы до сих пор здесь». Мы действительно всю карьеру прошли не благодаря, а вопреки. В нас постоянно не верили, но из раза в раз мы доказывали обратное.

Происходящее нам не могли объяснить даже тренеры. Хотя обычно у них всегда есть замечания, они часто говорили: надо быть на десять голов выше соперников, чтобы у судей не было вопросов. Но здесь и они были бессильны.

На следующий день Кирилл сообщил мне, что он заканчивает карьеру. Я точно знала, что не смогу кататься без него, и мы решили, что выступление с произвольной программой на этом Чемпионате России будет нашим последним. Было совершенно понятно, что ничего уже не изменится, и что на Олимпиаду мы не поедем.

Есть фото, как мы встаем в финальную позу, и я начинаю плакать на плечах у партнера. Многие посчитали это актерством, но на самом деле еще тогда никто кроме нас не знал, что это был наш последний прокат. Мы совсем не планировали, что закончим карьеру на льду «Юбилейного» в Санкт-Петербурге.



