

# ЧЕМОДАННОЕ НАСТРОЕНИЕ АННЫ ГУСЬКОВОЙ



МАЛО ЧТО МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ О ЧЕЛОВЕКЕ СТОЛЬ ЖЕ КРАСНОРЕЧИВО, КАК ЕГО ДОМ, МЕСТО, ГДЕ ОН ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ЗАЩИЩЕННЫМ И СВОБОДНЫМ. СПОРТСМЕНЫ В ЭТОМ ПЛАНЕ ЗАЧАСТУЮ КОЧЕВНИКИ, ПРИВЫКШИЕ КУРСИРОВАТЬ МЕЖДУ АЭРОПОРТАМИ И ГОСТИНИЦАМИ. КИБИТКИ, КОНЕЧНО, НИКТО С СОБОЙ НЕ ВОЗИТ, А ВОТ В ЧЕМОДАНАХ КРОЕТСЯ ЦЕЛАЯ ЖИЗНЬ ВЕЧНО СТРАНСТВУЮЩИХ В ПОГОНЕ ЗА ПОБЕДОЙ АТЛЕТОВ. «СПОРТТИМЕ» ЗАГЛЯНУЛ В БАГАЖ К АННЕ ГУСЬКОВОЙ, КОТОРАЯ ОТПРАВИЛАСЬ В ПХЁНЧХАН В СТАТУСЕ ЛИДЕРА ЖЕНСКОЙ ОЛИМПИЙСКОЙ СБОРНОЙ ПО ФРИСТАЙЛУ.

# СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА

**В 17 лет Анна Гуськова сделала себе первую тату и с тех пор регулярно обновляет «коллекцию». Но самый заветный росчерк — олимпийские кольца — появится на теле спортсменки только в случае медального выступления в Корее. Это цель и заветная мечта. Фристайл — ее жизнь, а потому эта хрупкая девушка уже давно привыкла перевозить огромные баулы со спортивной амуницией.**

Да, наш багаж миниатюрным не назовешь: чехол с двумя парами лыж, комбинезон, перчатки, шлем, очки — все это постоянно с нами и всегда должно быть под рукой. Благо современные чемоданы и сумки всегда на колесиках, так что даже мы, девушки, не перегружаем себя тяжестями. Лыжи мы меняем почти каждый год, а вот шлем и очки у меня уже давно, меня в них все устраивает, я к ним привыкла, нет смысла искать что-то новое и опять принаршиваться к экипировке.

## На соревнованиях вы практически всегда в яркой цветастой бандане...

Розовая бандана со мной уже невероятное количество лет, даже не вспомню точно сколько. Это для удобства, я не приписываю ей никаких магических свойств, как обычно делают спортсмены. Слава богу, у меня нет ни талисманов, ни ритуалов. Привязываться к каким-то вещам или действиям? Себе дороже. Представьте, есть у вас счастливые перчатки, а они взяли и промокли на склоне прямо перед самым стартом. И все, где-то в подсознании ты уже думаешь, что теперь ничего не получится. А таких мыслей в спорте нельзя допускать ни на секунду. Я себе никаких ритуалов не создаю и это к лучшему.

## Насколько на вас вообще влияют посторонние вещи во время стартов: трибуны, соперники, мелочи, которые могут выбить из колеи?

Я стараюсь отгородиться от всего, где-то музыку послушаю, где-то просто уйду в себя. Стараюсь не слышать ничего и никого во время стартов, любой обмен мнениями может подождать до конца соревнований. Все люди разные, не хочется принимать какую-то энергию извне и отдавать свою, ее нужно копить для хорошего прыжка. А вообще у нас порой попросту нет времени, чтобы с кем-то

общаться на склоне. Состязания идут в непрерывном формате: одно, второе, треть... Не успел приземлиться, уже нужно готовиться к следующему прыжку.

## ДЛЯ ТЕЛА...

**За год Анна Гуськова проводит дома в общей сложности не больше месяца. Моменты редких встреч с родными и близкими становятся особенно ценными. Едва привыкнешь к домашнему теплу, снова пора собирать чемоданы в дорогу — на сборы, тренировки, соревнования...**

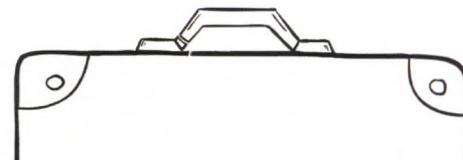
Чемодан спортсмена не слишком отличается от багажа обычного человека. В первую очередь в нем одежда. Конечно, чаще всего спортивного плана. На выход всегда стараюсь брать что-то с надписью «Беларусь», не потому что кто-то сказал так сделать, просто для меня это важно, всегда приятно, когда за рубежом знают и отмечают, откуда ты и кого представляешь. Платья мы, конечно, с собой не возим, но что-то более-менее парадное всегда есть. Периодически ведь случаются мероприятия и официального характера.

## А что насчет косметики? Находится ли ей место в багаже Анны Гуськовой?

Как и любая девочка, я, конечно, не обхожусь без косметики. Всегда нужно выглядеть соответственно. Неважно, что мы спортсменки, мы же остаемся при этом девушками.

## В вашем чемодане всегда порядок?

Когда пакуешь чемодан дома, там все в полном порядке, но до конечного пункта он редко доехает в таком же состоянии. После досмотров в аэропорту там все собрано так, как посчитали нужным работники аэропорта. Но вообще по жизни я люблю определенность. Не скажу, что я на этом зацикlena и книга у меня непременно должна лежать в этом месте, а телефон — вот в этом, и если что-то не так, то меня это будет нервировать. Предпочитаю знать, что и где у меня лежит. В конце концов, это облегчает поиски и экономит время.





## ...И ДЛЯ ДУШИ

**Смена часовых поясов, задержки рейсов — время то растягивается до бесконечности, то сжимается до точки. Переезды, перелеты, пересадки... Порой кажется, что в дороге они проводят не меньше времени, чем на склонах и в тренировочных залах. В багаже непременно есть что-то, что поможет «скоротать вечерок».**

Ничего оригинального, со мной всегда музыка и книги. Но иногда все эти перемещения из точки А в точку Б так утомляют, что ты просто спишь при любом удобном случае. Например, на последние этапы Кубка мира в Америку мы добирались больше суток, я пыталась отдохнуть при первой возможности. Но мы сами выбрали этот путь, это наша жизнь, это наш режим, так что мы привыкли к разъездам и вряд ли кто-то станет на это жаловаться.

**Кто-то может по-хорошему позавидовать, как много путешествуют спортсмены. Но когда этого чересчур много, впечатления могут слизываться. Не сливаются ли для вас все города, все склоны, все этапы в череду одинаковых будней?**

Наверное, когда обычный человек каждое

утро встает, надевает одни и те же часы, идет в один и тот же офис, у него тоже все сливаются в одно. Конечно, и мы не можем избежать однообразия, но у нас оно как раз проявляется в меньшей степени. Все-таки мы постоянно в движении.

### Есть у вас любимый склон?

Мне очень нравится склон в Дир-Вэлли, в Китае мы прыгали этап на почти идеальном склоне. Да и в Москве было интересно выступать, хоть трамплины там и непривычные, они сделаны в рампе, но было любопытно. К тому же я люблю вечерние этапы, темнота вокруг помогает сосредоточиться исключительно на склоне и своем собственном прыжке, отметая все вокруг.

### Олимпийский склон в Пхёнчхане попробовать вам не довелось...

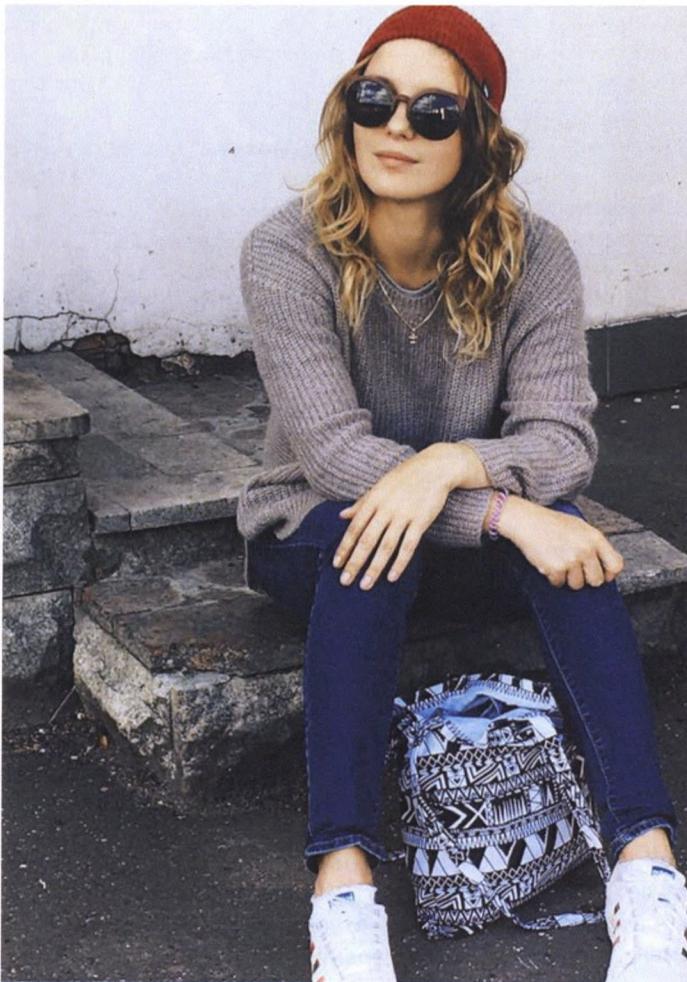
Да, к сожалению, в прошлом году я получила травму на сборе в Америке и выбыла почти в начале сезона. В Корее была исключительно в роли зрителя, поддерживала наших ребят в финале. Конечно, в прошлом году там было очень ветрено, но это не значит, что так будет и на Олимпиаде. Возможны совсем другие

погодные условия, а может, и сам склон сделают совершенно по-другому.

## НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ!

**Каждый раз, выходя на старт, Анна Гуськова преодолевает свой страх высоты. Фристайлисты говорят, если ты не боишься перед прыжком, с тобой определенно что-то не так. Главное построить вокруг себя кокон и не впускать туда ни тени сомнения. В день старта важна каждая мелочь, особенно — хороший сон накануне.**

Раньше у меня бывали бессонные ночи, как у студентов перед экзаменом: ложишься спать, вроде и нужно отдохнуть, но в голове столько мыслей и все это так давит на тебя, что заснуть невозможно. Сейчас я вроде научилась с этим справляться. Хотя иногда от переизбытка переживаний какие-то непонятные сновидения еще тревожат, но утром стараюсь напрочь все отмечать.



**Есть ли у вас определенный набор продуктов для завтрака, чтобы утро вышло добрым?**

Чего-чего, а вот привычек в еде у меня нет. С самого утра я выпиваю стакан воды, иногда с лимоном и медом, чтобы взбодриться, а дальше — произвольная программа. У меня нет такого, мол, на завтрак у меня обязательно должен быть грейпфрут, два тоста и апельсиновый сок. Единственное, чего стараюсь придерживаться, — есть каши, они действительно полезны по утрам.

**В день важных стартов мандраж появляется уже с утра?**

Иногда бывает, просыпаешься и у тебя ощущение такой легкости и уверенности, что ты точно знаешь: все получится. А иногда встаешь, и у тебя непонятно отчего дикий мандраж. Но у меня он всегда заканчивается, когда выхожу на склон. Меня обзывают, я поднимаю руку, опускаю ее, и с этим взмахом руки все волнение улетучивается, есть только я и моя попытка.

**Зачастую спортсмены в тренировках показывают результаты выше, чем непосредственно в соревно-**

**ваниях. Как научиться использовать потенциал по максимуму?**

Конечно, на соревнованиях мы учитываем все нюансы: какой склон, куда и с какой силой дует ветер. Наверху с нами стоит один тренер, внизу — другой и он никогда не даст отмашку, пока не будет подходящих условий. Но все рассчитать невозможно, а попытка только одна, и это добавляет нервозности: либо пан, либо пропал. На тренировке на тебя ничего не давит, ты раскрепощен, ведь в запасе всегда есть возможность повторить еще раз.

**В Пхёнчхане вас ждет ваш второй олимпийский шанс. Багаж сочинских игр не висит тяжелым грузом?**

Олимпиаду в Сочи я даже вспоминать не хочу и стараюсь этого не делать. Это был не самый приятный опыт. Конечно, хорошо, что он у меня вообще был, ведь это Олимпийские игры — вершина, то, к чему стремится каждый спортсмен. Но я наделала много ошибок в Сочи, поэтому оглядываться на них не стану. Я смотрю вперед и в Пхёнчхане хочу исправить свои ошибки.

