

Симона Байлз

при участии Мишель Берфорд
предисловие Мэри Лу Реттон

СИМОНА БАЙЛЗ

Смелость взлететь

*Тело в движении,
жизнь в равновесии*



ОГИЗ

Издательство АСТ
Москва

УДК 796.413/418:929(73)
ББК 75.6
Б18

Все права защищены.

Любое использование материалов данной книги, полностью или частично,
без разрешения правообладателя запрещается

Печатается с разрешения издательства The Zondervan Corporation,
a subsidiary of HarperCollins Christian Publishing, Inc.
и литературного агентства Nova Littera SIA

Simone Biles, Michelle Burford, Mary Lou Retton (Foreword)

COURAGE TO SOAR:

A BODY IN MOTION, A LIFE IN BALANCE

Фотография на обложке Thomas COEX/AFP
предоставлена фотоагентством EAST NEWS Russia

В оформлении издания использовались изображения,
предоставленные Shutterstock/FOTODOM

Перевод с английского *Ирины Голыбиной*

Байлз, Симона.

Б18 Симона Байлз. Смелость взлететь. Тело в движении, жизнь
в равновесии / Симона Байлз, Мишель Берфорд, Мэри Лу Рет-
тон (предисловие); пер. с англ. яз. И. Д. Голыбиной. — Москва :
Издательство АСТ, 2022. — 224 с. : илл. — (*Спортивные легенды*).

ISBN 978-5-17-139245-1 (рус.)

ISBN 978-0-310-75966-9 (англ.)

В своей автобиографии американская гимнастка Симона Байлз рассказы-
вает о том, как, опираясь на веру, поддержку семьи и умение преодолевать
любые препятствия, стала одной из самых знаменитых и выдающихся спор-
тсменок в мире.

Из книги вы узнаете:

- Как вера и семья помогли Симоне идти вперед и сохранять позитивный
настрой.
- Как ей удавалось соревноваться на мировом уровне и одновременно
получать удовольствие от жизни.
- Что происходит за кулисами гимнастических соревнований, включая
Олимпийские игры.
- Какие события и испытания ей пришлось пережить на пути из приемной
семьи до желанного места в Олимпийской сборной США и мировой славы.

УДК 796.413/418:929(73)
ББК 75.6

ISBN 978-5-17-139245-1 (рус.)
ISBN 978-0-310-75966-9 (англ.)

© 2016 by Simone Biles
© И. Д. Голыбина, перевод, 2021
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2022



Маме и папе

Ваша любовь удержала меня на земле
и помогла взлететь к моим мечтам.

«Я наблюдала за тем, как Симона Байлз росла как личность и как гимнастка в последние несколько лет, и больше всего меня поражали ее искренность, позитивный настрой и любовь к жизни. Будучи большой ее поклонницей, я с радостью думаю о том, какое блестящее будущее лежит перед этой фантастической, удивительной юной девушкой. Читая “Смелость взлететь”, вы будете наслаждаться знакомством с олимпийской чемпионкой, выросшей в большой любящей семье, которая до сих пор играет огромную роль в ее жизни. Она именно такая, какой хочется видеть успешную спортсменку, — скромная, добрая, искренняя и просто потрясающая!»

*Доминик Мосеану,
самая молодая американская золотая медалистка
Олимпийских игр в истории спортивной гимнастики (14 лет)
и автор бестселлера New York Times «Теряя равновесие»*

«Рассказ Симоны — это одна из величайших историй успеха в спорте. Читая “Смелость взлететь”, вы узнаете, как природный талант сочетается в ней с упорством и настоя-

чивостью, готовностью идти на жертвы, чтобы достичь своей цели. Я искренне наслаждалась, сопровождая ее на этом пути к всемирной славе!»

*Марта Каройи,
координатор сборной США
по спортивной гимнастике в 2000–2016 гг.,
в том числе на Олимпийских играх*

«Вся Америка восхищалась Симоной Байлз этим летом в Рио, но ее история — повод влюбиться на нее раз и навсегда. Ее книга, исполненная силы, мужества и вдохновения, — это по-настоящему увлекательная история выдающейся спортсменки и личности. Я не только наслаждалась чтением каждой главы, но и всякий раз заново испытывала вдохновение».

*Настя Люкин,
американская гимнастка,
олимпийская чемпионка,
мотивационный спикер, радиоведущая*

Сила мечты

*Предисловие Мэри Лу Реттон**

С первого взгляда, когда я увидела Симону Байлз, мне стало ясно, что она особенная. Это была невероятно одаренная двенадцатилетняя спортсменка, и я вручала ей золотую медаль на товарищеских соревнованиях Мэри Лу Реттон в Хьюстоне. Когда она одарила меня своей знаменитой улыбкой и сказала «спасибо», я сразу поняла, что эта девочка обладает уникальной комбинацией таланта и характера: потрясающим врожденным атлетизмом и взрывным темпераментом, небывалой трудоспособностью и, самое главное, изяществом, верой в собственные силы и любовью к гимнастике, которые вскоре приведут ее к вершинам. Пройдет еще совсем немного времени, и мир узнает, как высоко Симона может взлететь.

Еще до Олимпийских игр 2016 Симона стала обладательницей четырнадцати медалей мирового первенства, в том числе десяти золотых, — рекорд для американских

* Американская гимнастка, олимпийская чемпионка, трехкратная чемпионка США. Первая американская гимнастка, победившая в абсолютном первенстве на Олимпийских играх (*Прим. ред.*).

гимнасток. Она завоевала три титула чемпионки мира подряд — единственная женщина, добившаяся такого результата, — и четыре раза становилась чемпионкой США*. В Рио на главном мировом помосте она стремительно пополнила свой медальный счет, когда американская женская сборная взяла золото в командном зачете. Затем в личном первенстве Симона продолжила свое рекордное шествие, опередив соперниц в опорном прыжке, на разновысоких брусьях и на бревне. Но это была Олимпиада, и россиянка Алия Мустафина и Александра Райсман из американской сборной шли за ней по пятам. В финальном упражнении Симона выходила на помост последней.

Глядя на нее, я вспоминала свой собственный решающий выход на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе в 1984, когда от золотой медали личного первенства меня отделяло одно упражнение. В моем случае это был опорный прыжок, и мой тренер Бела Каройи, стоя у помоста, кричал: «Ты сможешь, Панда! Давай!» Услышав свое прозвище, ощутив на себе груз всеобщих ожиданий, я сосредоточилась изо всех сил. Каким-то образом я знала, что сегодня совершу лучший прыжок в своей жизни. Не имело значения, что американские гимнастки никогда раньше не становились чемпионками в личном первенстве. Я справлюсь на отлично, потому что верю в себя.

Сейчас, спустя все эти годы, в Рио, когда Симона поприветствовала судей и ступила на ковер, что-то в развороте ее плеч — свободном и одновременно решительном — сказало мне, что она тоже верит. *У нее получится*, подумала я. Публика притихла, заиграла музыка. И Симона двинулась вперед: прыжок, вращение, взлет — прокладывая

* На момент публикации русского издания Симона Байлз — семикратная чемпионка США в абсолютном первенстве. Книга Симоны охватывает период до 2016 года (*Прим. ред.*).

себе путь в книгу рекордов. Она не просто победила — она превзошла всех. Пускай некогда я была первой американской гимнасткой, получившей в личном первенстве золотую медаль, которой очень горжусь, еще большую гордость вызывает у меня факт принадлежности к особому братству, включающему Карли Паттерсон (2004), Настю Люкин (2008), Габриэль Дуглас (2012) и Симону Байлз (2016).

После того, как Симону провозгласили чемпионкой, Настя Люкин, комментировавшая Олимпиаду для *NBC*, объявила: «Симона Байлз лучшая из всех, кого мы видели». А капитан американской сборной Александра Райсман, взявшая в личном первенстве серебро, пошутила, что второе место было единственным доступным для всех остальных спортсменов, потому что Симона соревновалась в собственной категории. В ходе двухнедельных состязаний Симона завоевала пять медалей — еще две золотых в отдельных видах, за опорный прыжок и вольные упражнения, и бронзу на бревне. Она стала первой американской спортсменкой, победившей в опорном прыжке, и единственной, кто увез с собой четыре золотых медали в один олимпийский год.

Теперь то, что я заметила в Симоне еще в 2009, стало ясно всем — она одна из величайших спортсменок всех времен. В Рио она сохраняла спокойствие и жизнерадостный настрой, несмотря на возложенные на нее ожидания, которые бурно обсуждались в прессе. Она выдержала этот напор. Симона просто выходила на помост и делала свою работу, наслаждаясь каждым моментом и не позволяя грузу ответственности себя сломить. Она понимала — что бы ни произошло, пока она выкладывается на полную, ей можно каждое утро вставать с легким сердцем и продолжать улыбаться. Эта черта нравится мне в Симоне больше всего — она не теряет присутствия духа, не расстраивается

из-за ошибок, искренне поддерживает подруг по команде и остается верной себе.

Как все мы, Симона порой сталкивается с враждебным отношением. Как будет ясно из ее истории, у нее тоже случались тяжелые дни и моменты отчаяния. Однако из всех испытаний она выходила еще более сильной и решительной. Симона изменила лицо женской спортивной гимнастики, выведя ее на новый уровень. Когда я выступала на Олимпийских играх 1984, девушки-гимнастки были крошечными симпатичными эльфами, изящными бабочками. Я выглядела совсем не так: крепкая и мускулистая, природная акробатка, мощно использовавшая снаряды. Такой силовой подход больше ассоциировался с мужской гимнастикой, чем с женской. Сегодня для Симоны он является основным достоинством. В сочетании с мастерством и артистическими данными ее уровень сложности и технического совершенства практически недостижим: видимо, именно поэтому Симона ни разу не уступала в личном первенстве с 2013. Благодаря ей и ее поколению гимнасток — а также прозорливости легендарной ныне Марты Каройи, координатора американской женской сборной (которую прозвали «двигателем» ее мужа Белы), — спортивные гимнастки перестали быть милыми маленькими девочками и начали выполнять, пожалуй, самые опасные элементы в спорте. С Симоной во главе американская женская гимнастика приняла и теперь в полной мере выражает свою мощную атлетическую силу.

Когда выступаю с мотивационными лекциями перед молодежью, я всегда говорю, что если они поверят в себя и приложат достаточно усилий, то добьются чего угодно. Симона — живое тому доказательство. Когда я начинала тренироваться, единственным примером для меня были спортсменки из другого полушария. Сейчас американским

девочкам, мечтающим об олимпийских медалях, не надо смотреть так далеко, чтобы найти пример для подражания в спорте. Однако важно, чтобы они понимали: каждая победа, которую они видят по телевизору, — это вершина жизненного пути, полного тяжелого труда и преодолений. Симона стояла на олимпийском пьедестале не один, а целых пять раз*, потому что всегда боролась, преодолевала сомнения, шла на жертвы и не сдавалась. Симона *верила*, что сможет добиться совершенства. Думаю, прочитав ее вдохновляющую историю, вы поймете, что тоже на это способны.

* На момент публикации русского издания у Симоны Байлз 2 бронзовых, 1 серебряная и 4 золотых медали Олимпийских игр (*Прим. ред.*).

Решающий день

« Ты можешь не всегда быть сильной,
но всегда можешь быть храброй »

Бо Тэплин, писатель

Я не отрывала глаз от гигантского экрана высоко над ареной. Шел второй день Чемпионата США *Visa* 2011 года в Сен-Поле, Миннесота, и я вот-вот должна была узнать, прошла ли в американскую юношескую сборную по спортивной гимнастике. Сердце у меня колотилось так сильно, что, казалось, его слышат все вокруг. Я соревновалась с лучшими в нашем виде спорта — удалось ли мне пройти?

Мы все знали правило: только самых успешных возьмут в команду. И, как обычно, решающее слово будет за координатором сборной Мартой Каройи, которая решит, кому представлять Америку на международных соревнованиях. Годами я мечтала стать одной из этих удивительных девушек в сверкающих купальниках, что взлетают в воздух и точно приземляются на ноги. Представляла себя с медалями на шее, меловой пылью на руках и широкой улыбкой на лице. Больше всего на свете мне хотелось, чтобы меня взяли в сборную.

Мои родители Рон и Нелли всегда учили меня, что первым шагом к большой мечте должна быть молитва. Попроси у Бога, чтобы он тобой руководил. По воскресеньям в церкви вместе с младшей сестрой Адрией я вставала на колени, крепко зажмурировала глаза и молилась за свою семью и девочек из команды. Представляла себе, что прошла в американскую сборную, и это было словно в кино. Так я молилась — и верила, что Бог поможет мне. В конце концов, он дал мне не только любовь к гимнастике, но и храбрость взлетать высоко над помостом. Но достаточно ли я сама старалась? Сейчас, задержав дыхание и уставившись в экран, я надеялась на это от всей души.

Мне уже исполнилось четырнадцать, и для своего возраста я была невысокой. Сто сорок два сантиметра неутомимой энергии — и я говорила, что на самом деле мой рост метр сорок пять, потому что хотела казаться выше. Но зато я была крепкая. Я родилась с бицепсами и икрами, за которые в младшей школе меня прозвали качком. Наверное, другую девочку это обидело бы, да и мне поначалу не нравилось мое прозвище, но со временем я оценила его. Я словно бросала вызов: *Смотрите, я сильнее большинства мальчишек в классе, так что лучше не связывайтесь со мной.* Помогало и то, что я уже участвовала в гимнастических соревнованиях, и у большинства моих подруг по команде мышцы тоже имелись.

Чтобы оказаться сейчас на Чемпионате США, я с шести лет тренировалась в *Bannon's Gymnastix* в Хьюстоне, штат Техас. Можете мне не верить, но для гимнастики шесть лет — это поздно. Большинство девочек разучивали прыжки и кувырки на занятиях «Вместе с мамой» еще до того, как им исполнилось три, поэтому в каком-то смысле мне пришлось нагонять. Но если что про меня можно сказать наверняка, так это что я люблю трудные задачи.

Возможно, из-за того, что ростом я была ниже чуть ли не всех вокруг, мне отчаянно хотелось доказать свое превосходство. Поэтому, если мне говорили сделать пять отжиманий, я делала десять. Если кто-то пытался меня убедить, что элемент у меня не получится (за исключением, разве что, брусьев, но о них речь впереди), это подталкивало меня сделать его безупречно.

Но я не была отчаянной: спортивная гимнастика — опасный спорт, и я понимала, как важна тщательная подготовка. На соревнованиях мы всегда выполняли элементы, которые предварительно изучили и освоили, потому что — любой гимнаст вам подтвердит — граница между храбростью и опасностью получить тяжелую травму очень тонка.

На Чемпионате Америки эту границу я едва не перешла. Марта Каройи сообщила мне через тренера Эйми Бурман, что мне надо выполнить Аманар, прыжок назад с двумя оборотами. Иными словами, самый сложный опорный прыжок в мире — а я ни разу не выполняла его на соревнованиях.

— Эйми, я не готова, — сказала я, задохнувшись от волнения. — Я недостаточно его отработывала. Это небезопасно.

— Симона, тебе идти туда и делать прыжок, — спокойно ответила она. — Что бы ты не решила, я тебя поддержу.

В конце концов я выполнила тот прыжок, который планировала заранее, двойной Юрченко, в котором была уверена. Но выступила я в тот день не блестяще. Я слишком сильно оттолкнулась от трамплина, потеряла контроль и переступила при приземлении. Короче говоря, в опорных прыжках я оказалась на седьмом месте.

С другой стороны, это был мой первый юниорский сезон, и я получила больше медалей, чем надеялась. К моему удивлению, на некоторых соревнованиях до этого я даже победила. Но я выступала против девочек, которыми вос-