

★  
**ЛЕГЕНДЫ** ★ ★ ★  
★ ★ ★ **СПОРТА** ★ ★  
★



Егор  
**ТИТОВ**

«СПАРТАК»  
НАШЕ ВСЁ

Откровения кумира красно-белых



Москва  
2016

**Титов, Егор Ильич.**

«Спартак» — наше всё. Откровения кумира красно-белых/Егор Титов. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 544 с. : ил. — (Легенды спорта).

Почему на самом деле, имея многомиллионное предложение от «Баварии», на тот момент лучший футболист России остался в «Спартаке», да еще с зарплатой 10 000 долларов в месяц?

Как родной клуб подставил своего символа и сделал его изгоем для большого футбола на целый год?

Какой уникальный подарок в день последнего спартаковского чемпионата сделал Титов его близкий друг Михаил Крут?

Что нужно для того, чтобы забить 100 красивых голов и отдать 100 неординарных голевых передач?

Что такое спартаковский дух и как Олег Романцев строил фирменную спартаковскую игру?

Один из лучших и самых популярных российских футболистов Егор Титов совместно со своим другом известным футбольным экспертом Алексеем Зининым написал книгу-сенсацию. Потрясающая легкость и искренность изложения, призывающая к осмысленно глубина суждений, абсолютная неприкрытость правды и море юмора — все в этой книге.

**УДК 796.332 (470)**  
**ББК 75.578**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

В оформлении обложки использованы фотографии:

1-я страница — © Alexander Chernykh/Russian Look; 4-я страница — Сергей Панкратьев

Художественное оформление С. Ляля

Во внутреннем оформлении использованы фотографии Е. Титова, А. Зинина, ООО «НЬЮСПОРТ», а также: Игорь Уткин, Голубович Дмитрий / Фото ИТАР-ТАСС; Владимир Родионов, Александр Вильф, Михаил Фомичев / РИА Новости; Daniil Ivanov, Alexander Wilf, Maxim Burlak, Alexander Chernykh/Russian Look; Dmitry Azarov/Kommersant/Legion-Media

Научно-популярное издание

ЛЕГЕНДЫ СПОРТА

**Титов Егор Ильич, Зинин Алексей Николаевич**

**«СПАРТАК» — НАШЕ ВСЁ**

**ОТКРОВЕНИЯ КУМИРА КРАСНО-БЕЛЫХ**

Ответственный редактор Э. Салыхова. Младший редактор А. Михеева  
Художественный редактор А. Сауков. Технический редактор О. Куликова  
Компьютерная верстка С. Пяташ. Корректор А. Лавриненко

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Эндирүш: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үйі.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаштарды қабылдаушының

өкілі «РДЛ-Алматы» ЖШС. Алматы қ., Дембровский көш., 3-ғ., литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты Эндирүш «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Эндірген мемлекет: Ресей

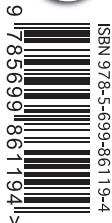
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.12.2015. Формат 84×108 1/32.

Гарнитура «Нью-Баскервиль». Печать офсетная. Усл. печ. л. 28,56.

Тираж

экз. Заказ



В целях проверки качества книги используйте наш сканер  
книжки на [www.itrack.ru](http://www.itrack.ru)

ЛитРес:  
ЭЛЕКТРОННАЯ КНИЖКА



© Титов Е., Зинин А., 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-86119-4

## СОДЕРЖАНИЕ



От редакции .....	9
Титов Егор Ильич.....	11
Зинин Алексей Николаевич .....	14
Книжная предыстория .....	15
«Предматчевая установка» читателям .....	18

## СТАНОВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. Как заложить в себе нужные для спортсмена качества.....	23
ГЛАВА 2. Как в период переходного возраста не отбиться от футбола.....	41
ГЛАВА 3. Как поверить в себя и свои возможности ...	52
ГЛАВА 4. Как воспользоваться полученным шансом. ...	63

## ПРОВЕРКА ПСИХИКИ

ГЛАВА 5. Как сохранить почву под ногами в период больших побед.....	73
--	----

## СОДЕРЖАНИЕ

- ГЛАВА 6. Как держать удар после  
горьких поражений . . . . . 86
- ГЛАВА 7. Как преодолеть психологический  
барьер после травмы . . . . . 94
- ГЛАВА 8. Как справляться с давлением  
общественности . . . . . 112

### ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР

- ГЛАВА 9. Как безболезненно влиться в коллектив . . . .127
- ГЛАВА 10. Как стать своим в футбольном мире . . . . .146
- ГЛАВА 11. Как выстраивать отношения с тренерами . . .156
- ГЛАВА 12. Как примерить себя  
к тренерской профессии . . . . .172
- ГЛАВА 13. Как взаимодействовать  
с административным штабом . . . . . 181
- ГЛАВА 14. Как сочетать спорт с личной жизнью . . . . .193

### ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СЕКРЕТЫ

- ГЛАВА 15. Как работать на тренировках . . . . . 207
- ГЛАВА 16. Как готовиться к играм . . . . .221
- ГЛАВА 17. Как переключаться в игре . . . . . 236
- ГЛАВА 18. Как вести себя с судьями . . . . .251
- ГЛАВА 19. Как выстраивать контрактные  
отношения с клубным руководством . . . . . 269

## СОДЕРЖАНИЕ

### ИСПЫТАНИЕ БРОМАНТАНОМ

ГЛАВА 20. Как не попасть под допинг . . . . .	285
ГЛАВА 21. Как реагировать на известие о подставе . . .	293
ГЛАВА 22. Как не наделать политических ошибок . . . . .	302
ГЛАВА 23. Как прожить год без футбола . . . . .	311
ГЛАВА 24. Как вернуться в большой спорт . . . . .	325

### ЗА КРОМКОЙ ПОЛЯ

ГЛАВА 25. Как разобраться в своем окружении и сохранить дружбу со знаменитостями в чистоте . . . . .	335
ГЛАВА 26. Как сохранить верность в футбольной дружбе . . . . .	349

### ИГРАЙ ПО-КРУПНОМУ

ГЛАВА 27. Как сохранить свежесть в восприятии жизни и мотивацию в спорте . . . . .	365
ГЛАВА 28. Как не испугаться звезд мирового уровня . . . . .	377
ГЛАВА 29. Как не сделать чемпионат мира своим разочарованием. . . . .	394
ГЛАВА 30. Как не поблекнуть в сборной страны . . . . .	418
ГЛАВА 31. Как забить 100 голов . . . . .	428
ГЛАВА 32. Как отдать сто голевых передач . . . . .	443

## СОДЕРЖАНИЕ

### ИМПЕРИЯ «СПАРТАК»

ГЛАВА 33. Как провести четверть века в одном клубе .....	451
ГЛАВА 34. Как не потерять себя, когда исчезает команда.....	460
ГЛАВА 35. Как воскресить спартаковский футбол.....	477
ГЛАВА 36. Как проникнуться спартаковским духом.....	491
ГЛАВА 37. Как стать «нашим всем» .....	498
ГЛАВА 38. Как открыть для себя Черчесова .....	517
ГЛАВА 39. «В стеночку» с Титовым.....	524
Блиц-опрос .....	528
Игра в сослагательное наклонение .....	533
Приложение .....	536

## ОТ РЕДАКЦИИ



Издательство «ЭКСМО» больше восьми месяцев потратило на то, чтобы добиться права на переиздание автобиографической хрестоматии Егора Титова.

В итоге вы держите в руках удивительную книгу. Искреннюю и глубокую, аналогов которой в России нет. Каким Титов был неординарным футболистом, таким же он оказался филигранным рассказчиком.

Уникальность книги заключается еще и в том, что соавтором Егора является не журналист, как принято в подобных случаях, а владелец Агентства стратегического консалтинга и трансферных решений, консультант футбольных клубов, популярный футбольный аналитик и специалист по личностному росту спортсменов Алексей Зинин. Именно поэтому в книге затронуто такое огромное количество важных нюансов, каждый из которых позволяет создать более полную картину мира профессионального спорта.

За время наших переговоров по переизданию книги в жизни Егора многое поменялось. Самое главное, спустя годы он вернулся в родной «Спартак». Вернулся в качестве тренера, который, вместе с другими прославленными спартаковцами Дмитрием Аленичевым и Сергеем Родионовым, должен возродить чемпионскую мощь красно-белых.

Конечно, соблазн переработать книгу и дополнить ее новыми деталями был велик. Но мы столкнулись с тем, что в свете времени, в свете новых событий размышления Егора 7–10 летней давности теперь воспринимаются вдвойне интересней. Как многое он предвидел! Как многое предсказал!

Теперь мы уже знаем, каким его мечтам так и не довелось сбыться. Мы знаем цену, которую он заплатил. Знаем, кого из дорогих его сердцу людей ему пришлось проводить в последний путь. И перечитывая сегодня события давно минувших дней, мы переживаем их с особым трепетом.

Мы признательны Егору за его мужество. Он согласился сохранить книгу в прежней версии, не изменив ни слова, если и есть сокращения, то они сделаны редакцией и не касаются деталей и оценок. А ведь многие из тех, кому в этой книге адресована та или иная глава, теперь находятся в ином статусе и далеко не всем из них понравится сегодня это прочитать.

Егор и себя не пытался подретушировать, переделывать хотя бы один из неудавшихся своих прогнозов, вычеркнуть хотя бы один неприятный факт. Что было, то было!

Уверяем, вы прочтете эту книгу запоем и будете ждать продолжения. Спешим вас обрадовать, Егор с Алексеем над продолжением уже работают. Ну а пока, прямо сейчас, специально для вас — откровения Титова-футболиста.

Кстати, эта книга хороша еще и тем, что каждая глава в ней самодостаточная. Открывайте на любой странице и получайте удовольствие.

**Издательство «ЭКСМО»**

## ТИТОВ ЕГОР ИЛЬИЧ



Родился 29 мая 1976 года в Москве.

Рост — 187 см, вес — 80 кг.

В московском «Спартаке» с 1983 года; с 1992 года — в дубле; с 1995 года выступал за основной состав. В июле 2008 года вынужден был «Спартак» покинуть. Но после быстротечных выступлений за «Химки» (Химки, Московская область) и «Локомотив» (Астана, Казахстан) принял решение о завершении карьеры игрока.

В сборной России с 1998 по 2007 год.

Капитан «Спартака» с 2000 по 2008 год.

Чемпион России (6 раз): 1996, 1997, 1998, 1999, 2000 и 2001 годы.

Серебряный призер чемпионатов России (3 раза): 2005, 2006, 2007 годы.

Бронзовый призер чемпионатов России (2 раза): 1995, 2002 годы.

Обладатель Кубка России (2 раза): 1998, 2003 годы.

Финалист Кубка России (2 раза): 1996, 2006 годы.

Участник матчей за Суперкубок России (2 раза): 2006, 2007 годы.

Серебряный призер чемпионата Казахстана (1 раз) 2009 год.

Обладатель Кубка чемпионов Содружества (3 раза): 1999, 2000 и 2001 годы.

Финалист Кубка чемпионов Содружества (3 раза): 1997, 1998, 2002 годы.

Полуфиналист Кубка УЕФА (1 раз): 1997/98 год.

Участник чемпионата мира (1 раз): 2002 год.

Участник чемпионата Европы среди молодежных команд (1 раз): 1998 год.

Лучший футболист России по опросу еженедельника «Футбол» (2 раза): 1998, 2000 годы.

Лучший футболист России по опросу газеты «Спорт-экспресс» (2 раза): 1998, 2000 годы.

Лучший атакующий полузащитник Чемпионата России по футболу за 20 лет (1992–2012) по версии официального жюри конкурса.

Обладатель высшей награды болельщиков ФК «Спартак-Москва» «Золотой кабан» (2 раза): 2003, 2007 годы.

Попадание в число 33 лучших игроков (9 раз): 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2006, 2007 годы.

Мастер спорта международного класса (звание присвоено в 2002 году).

Член клуба «100» для российских бомбардиров (вошел в 2006 году).

Обладатель титула «Джентльмен года»: 2000 год.

Лауреат премии «Стрелец» в номинациях: «Лучший полузащитник атакующего плана»: 1998 год. «Лучший диспетчер» (3 раза): 1999, 2000, 2001 годы. «Самый ценный игрок»: 2000 год.

Лучший футболист в истории российских чемпионатов по опросу футболистов Премьер-лиги.

Вице-бомбардир Кубка чемпионов Содружества за всю историю турнира.

## ТИТОВ ЕГОР ИЛЬИЧ

Рекордсмен «Спартака» по количеству сыгранных матчей в чемпионатах России.

Рекордсмен «Спартака» по количеству забитых мячей в чемпионатах России.

Рекордсмен «Спартака» по количеству голевых передач в чемпионатах России.

Рекордсмен «Спартака» по количеству матчей в еврокубках.

В составе «Спартака» сыграл: в чемпионатах страны — 324 матча (87 голов), в Кубке страны — 39 матчей (4 гола), в еврокубках — 77 матчей (15 голов).

В сборной России — 41 матч (7 голов).

Всего в карьере: 486 матчей — 113 голов.

9 сентября 2012 года состоялся прощальный матч Егора Титова

С июня 2015 года — тренер ФК «Спартак-Москва».

Один из лучших и самых популярных игроков в истории российского футбола.

## ЗИНИН АЛЕКСЕЙ НИКОЛАЕВИЧ



Футбольный эксперт на телевидении и в печатных СМИ, стратегический консультант российских и европейских клубов, президент Агентства стратегического консалтинга и трансферных решений AZ Sport Universal, футбольный функционер.

Автор книг со звездами спорта, автор популярного блога на Спортс.ру «Разоблачение игры», ведущей авторской рубрики «Спорт-экспресса» «Трансферная аналитика с Алексеем Зининым».

Преподаватель Высшей школы бизнеса РМА факультета «Менеджмент в игровых видах спорта», преподаватель МГУ Высшей школы культурной политики, руководитель факультета «Менеджмент в футбольной индустрии», тренер личностного роста по работе с представителями спорта, бизнес-структур и префектур города Москвы, коуч Академии ФК «Спартак-Москва» имени Федора Черенкова, автор и ведущий первого в истории российского футбола семинара «Стань селекционером».

Разработчик аналитических и скаутинговых методик в индустрии футбола, разработчик программ и тренингов по личностному росту спортсменов.

**[alexzinin@mail.ru](mailto:alexzinin@mail.ru)**

## КНИЖНАЯ ПРЕДЫСТОРИЯ



Мы сидим у меня в квартире на Кутузовском. Пьем фруктовый кефир (а что здесь удивительного?). По телевизору без звука крутится нарезка лучших фрагментов спартаковской игры 1990-х годов. Время от времени мы отвлекаемся от беседы, я хватаюсь за пульт, судорожно жму на кнопку громкости, и вместе с голосом комментатора в комнату врывается шум трибун. «Леша, смотри! — кричу я своему соавтору. — Сейчас Васька в центр отдаст, а я Шире покачу». Васька и впрямь отдает, я качу Шире. Саня забывает. Только что увиденный эпизод завладевает моим сознанием, и я окунаюсь в него без остатка.

Иногда я удивляюсь возможностям человеческого мозга. Это же просто поразительно, сколько всего он способен в себя вместить! Я по крайней мере без труда воскрешаю любую проведенную нами голевую комбинацию. Назовите мне любой матч, нарисуйте, кто где располагался в момент нашей результативной атаки, и я с точностью вам скажу, как будут развиваться события в дальнейшем.

Поскольку я и сегодня, как губка, впитываю в себя все, что имеет значение, мне становится уже как-то не по себе от объема информации в ячейках моей памя-