

Глава 3

«НАДЕЖДА АМЕРИКИ»

初生牛犊不怕虎

Новорожденный теленок тигра не боится

На заключительном этапе реабилитации в Колорадо-Спрингс я почти месяц катался один. Начал понемногу снова прыгать. Поскольку боль ушла, удалось даже освоить два новых квада: четверной флип и четверной лутц — они в числе наиболее сложных прыжков в моем арсенале. Я был очень воодушевлен прогрессом и хотел вернуться к Рафу, чтобы отточить эти прыжки и включить их в программы.

Раф лучше всех встраивает прыжки в программы так, чтобы повысились шансы выполнять их чисто и стабильно. Теперь нужно было найти применение этим двум квадам. Но отмечу: я прекрасно понимал, что они еще сырые — а значит, нужно было развивать новые навыки под руководством Рафа, чтобы я точно все правильно делал с точки зрения техники. А в вопросах техники я доверял исключительно Рафу. В этой области равных ему не было. Поэтому мне

было интересно увидеть, что же он придумает с появлением двух элементов.

Мы с мамой поехали из Колорадо-Спрингс в Лос-Анджелес. На этот раз за рулем был уже я. Я только получил права и хотел ездить как можно больше. И мне не терпелось встретиться с Рафом.

Он к тому времени стал тренировать на катке *Lakewood ICE* в Лейквуде. Первое время мы с мамой жили у родственников. Дорога занимала четыре-пять часов в день. Мы устали от таких поездок и через три недели сняли жилье в Ирвайне.

Вернувшись к Рафу, я тут же взволнованно показал ему два новых прыжка в надежде его впечатлить. Но даже если он и был впечатлен, это чувство омрачилось разочарованием. Раф все еще был расстроен, что я пошел на неоправданный риск и попытался сделать квад на показательных выступлениях. Он сказал, что я поступил неразумно, и был совершенно прав. Раф по-прежнему убежден, что некоторые мои травмы (в частности, тот отрывной перелом, вынудивший меня лечь на операцию) были вызваны тем, что я слишком храбрился на тренировках. Он говорил в своей характерной манере: «Если яма шире твоего прыжка, ты сразу попытаешься через нее перемахнуть и погибнешь? Или же потренируешься на ямах поменьше, каждый день усложняя задачу, пока не будешь готов безопасно преодолеть большую яму?» Я знал, что его огорчали мои травмы, ведь они тормозили реализацию его замыслов. Каждая травма требовала перерыва на восстано-

ление, а это был шаг назад не только для меня, но и для него.

Насколько мне показалось, Раф все-таки обрадовался, что я способен изучать новые элементы, но моим подходом к тренировкам все равно был недоволен. Это меня удивило: я-то считал, что не терял времени даром и хорошо потрудился, несмотря на операцию и реабилитацию. Мне было важно показать ему, что я по-прежнему конкурентоспособен, силен и готов снова работать. Я думал, что самостоятельное освоение двух новых прыжков и есть подтверждение моих намерений.

Но Рафа это не убедило, ведь он знал, что сам подготовил меня к их исполнению. Тем не менее у него был план. Я должен был отточить квады настолько, чтобы сделать шесть за произвольную программу. На такое не решался еще ни один фигурист. В начале того сезона я участвовал в небольших летних соревнованиях и исполнил там два новых элемента. Раф снова посчитал, что я сглупил и поторопил события. Ему не хотелось так рано раскрывать карты. По его задумке, надо было подождать еще годик, а уже потом выдать полный набор квадов. Следующий — 2017-й — год был предолимпийским. Раф чувствовал, что этот сезон идеально подходит для постепенного прогресса, пик которого должен прийти как раз на Олимпийские игры в Южной Корее. Кроме того, он не хотел раньше времени показывать конкурентам, на что я способен, чтобы они не начали отрабатывать похожие элементы и схемы прыжков.

Я же не соглашался и хотел использовать два новых элемента по максимуму. Я надеялся, что эти два квадрата сделают меня более конкурентоспособным — не только в США, но, возможно, и на мировой арене. Но понимал, что стать ведущим фигуристом международного уровня непросто. Моя стратегия заключалась в повышении базовой стоимости программы за счет сложных прыжков. Но даже после освоения двух новых квадратов я не был уверен, что этого будет достаточно. На чемпионате США я выполнил шесть четверных прыжков и финишировал только третьим. Сделают ли еще два погоду? Я не признался Рафу, что это меня беспокоит, и это, видимо, привело к некоторой напряженности между нами. Когда уверенность стала ослабевать, я начал от него отстраняться. В такие моменты нужен диалог, а мы оба не хотели ни открываться, ни слушать.

После чемпионата США 2016 года судьи и представители Ассоциации фигурного катания прокомментировали мое выступление. Они сказали, что прыжки привлекают внимание, а вот программных компонентов не хватает. Речь о мастерстве и мощности катания, чистоте ребер, о том, насколько хорошо сочетаются элементы и музыка, сколько в программе энергии и эмоций — все это учитывается и оценивается. Если коротко: мне посоветовали улучшить артистическую сторону катания.

И с этим я не спорил. Поскольку я привык решать задачи по отдельности, то заикнулся на том, чтобы

поднять на максимальный уровень технические способности. Теперь же пришло время уделить внимание программным составляющим.

В мае 2016 года, еще проходя курс реабилитации в Колорадо-Спрингс, я задумался о работе с новым хореографом, чтобы реально развить артистизм. Мы с мамой рассматривали нескольких известных хореографов. Прежде всего — Марину Зуеву. Марина — отличный тренер и хореограф, в основном она занималась с танцорами на льду. Среди ее учеников несколько олимпийских медалистов: Тесса Виртью и Скотт Мойр выиграли золото в 2010 и 2018 годах, Мэрил Дэвис и Чарли Уайт — золото в 2014-м, а Майя и Алекс Шибутани — бронзу в 2018-м. Я попросил Марину поставить мне короткую программу, и она согласилась. Я на неделю приехал к ней в Кантон, штат Мичиган. Там мы поработали над новой короткой программой под музыку из балета «Корсар» (*Le Corsaire*), а потом я вернулся в Колорадо-Спрингс дальше восстанавливаться.

В Калифорнии продолжало нарастать беспокойство, что я так никогда и не смогу стать по-настоящему конкурентоспособным фигуристом. И чем меньше оставалось уверенности, тем хуже давались прыжки. Мы с мамой опасались, что ситуация усугубится, и решили, что мне стоит сменить обстановку. Понимая, что в центре внимания должны быть программные компоненты, мы снова обратились к хореографу.

В команду Марины входили Олег Эпштейн, Джонни Джонс, Массимо Скали и Елена Соколова. Тем летом я провел с ними несколько дней и понял, что мне нужно побыть в Кантоне подольше. Я вернулся в сентябре и первым делом подумал: «Какая замечательная тренировочная атмосфера!» Тогда же из Канады в Кантон переехал Патрик Чан, чтобы тоже заниматься с Мариной. Он уже был трехкратным чемпионом мира и серебряным призером Олимпийских игр 2014 года, а в Кантон приехал готовиться к своей третьей Олимпиаде. Мне очень нравилась позитивная атмосфера на базе. Тренировка не была бесполезной, даже если никак не складывалось с прыжками. Удивительно, но даже тяжелые дни казались там продуктивными. Марина обращала внимание на каждую мелочь: где и как расположено лезвие, на которое я переношу вес тела, какого цвета костюм, какое у меня выражение лица в тот или иной момент на льду. На первой тренировке я работал над прыжками, а следующие два занятия мы с Мариной и другими тренерами совершенствовали программы. По четвергам и пятницам мы моделировали соревнования: после шестиминутной разминки фигуристы прокатывали программы в костюмах, прямо как на реальных соревнованиях.

Как я уже рассказал, Марина и ее команда в основном работали с танцорами на льду. Именно поэтому мама перед поездкой в Кантон задавалась вопросами, сколько времени я буду проводить на льду и как трене-

ры совместят прыгающих фигуристов (меня и Патрика) с непрыгающими танцорами. Решением стали разные схемы катания. Мы с Патриком быстро приноровились и спокойно прыгали, ни в кого не врезаясь. Он стал для меня еще одним старшим братом. Первое время я побаивался с ним тренироваться, но он очень тепло меня принял. Вне занятий Патрик обо мне заботился: например, возил за едой на своей спортивной машине.

Но таким дружелюбным оказался не только он. Все всегда друг друга поддерживали. Помню, как Чарли Уайт и Алекс Шибутани помогали мне с тройным акселем, который вызывал большие трудности. Они не пытались учить меня технике. Вместо этого они наблюдали за прыжком, указывали на то, что казалось им неестественным, и предлагали попробовать другие движения. К моему удивлению, это в некоторой степени пригодились.

Работая с танцорами на льду, уделяющими так много внимания артистизму и точности движений, я стал лучше понимать, какой может и должна быть полноценная программа.

БЫЛО ПОЛЕЗНО ИНАЧЕ ВЗГЛЯНУТЬ НА КАТАНИЕ, БОЛЬШЕ НЕ ЗАЦИКЛИВАЯСЬ НА ПРЫЖКАХ. ПРИЗНАВ, ЧТО ЕСТЬ ИНОЙ, НЕ МЕНЕЕ ВАЖНЫЙ, АСПЕКТ, Я ОСОЗНАЛ, ЧТО ВСЕ НЕ УПИРАЕТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В СТАБИЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ПРЫЖКОВ.

Именно работа над другими сторонами нужна была мне тогда, чтобы вывести катание на новый уровень

и показать судьям, что я не только прыгун. Осенью 2016 года, уже будучи учеником Марины, я впервые выступил во взрослой серии Гран-при. Это был этап во Франции — *Trophée de France*. Разумеется, я нервничал, что приходится разминаться и соревноваться на одном льду с Хавьером Фернандесом и Денисом Теном, ведь я некоторое время тренировался с ними в Лейк-Эрроухед. А еще я переживал, что получится неловкая встреча с Рафом, ведь в соперниках был заодно и Адам Риппон, который тоже занимался у Рафа в Калифорнии. Поскольку мы с Рафом еще не прояснили ситуацию по поводу того, что я стал так много времени проводить с Мариной, я стеснялся и боялся встретить его на Гран-при.

Заметив его на катке, я спросил Марину: «Не знаю, как мне вести себя с ним. Пойти поговорить?» Она посоветовала подойти поздороваться, но не забивать этими мыслями голову, ведь нужно было сосредоточиться на состязаниях. Я набрался смелости, подошел к Рафу и поздоровался. К моему облегчению, он не выглядел расстроенным. Вроде как между нами все было нормально.

На том этапе я выступил не очень хорошо. Я чисто откатал короткую программу и сделал там каскад четверной лутц — тройной тулуп, четверной флип и двойной аксель. А вот произвольная программа вышла хуже: я упал на четверном тулупе и четверном сальхове. Я планировал сделать пять квадов, но в итоге приземлил только два и финишировал четвертым — чуть-чуть не хватило до медали.

Через две недели я готовился к следующему этапу Гран-при — *NHK Trophy* в японском Саппоро — и понял, что мне все еще очень нужна помощь с прыжками. Да, я прибавил в артистизме, но вот прежнюю стабильность прыжков так и не вернул. За день до отлета в Японию я обратился к Рафу. Сказал, что сожалею о том, как все сложилось, по-прежнему нуждаюсь в его помощи и надеюсь, что он примет меня обратно. Я немного нервничал, потому что не знал, как он отреагирует, но оказалось, что именно это он и хотел услышать. Мы воссоединились. Никакого напряжения или неловкости наше расставание не вызвало. Рафу я был как сын, и он не собирался отвергать меня после того, как я ушел, разобрался в себе и понял, что мне все еще нужна его помощь.

ВАЖЕН БАЛАНС. КОГДА Я СТАЛ УДЕЛЯТЬ МНОГО ВНИМАНИЯ НАВЫКАМ КАТАНИЯ И ПРЕЗЕНТАЦИИ, ПРЫЖКИ ОТОШЛИ НА ВТОРОЙ ПЛАН. Я НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ НЕ РАБОТАЛ С РАФОМ — И ТЕХНИКА НЕМНОГО УХУДИЛАСЬ.

Я пытался исправить недочеты самостоятельно. Тулуп и сальхов были в порядке, флип и лутц давались все лучше. Но вот стабильно приземлять их вместе в одной программе не получалось, да и аксель я все еще исполнял довольно неуверенно. Естественно, мне не хотелось дальнейшего усугубления ситуации. Без качественного технического

наполнения было нереально на что-то претендовать — и неважно, насколько хороши остальные компоненты программы. В общем, мне снова понадобился Раф.

Такая корректировка случилась не впервые, поскольку фокус постоянно колебался между техническими навыками и презентационными элементами. Когда я был совсем юным, то обладал невысокими техническими способностями и стремился одновременно развивать разные навыки катания. После знакомства с Рафом приоритетом стала техника. При работе с Мариной улучшились качество катания и артистизм, но это сказалось на прыжках. Поэтому я вернулся к Рафу — уже с более глубоким пониманием того, как максимально использовать непрыжковые части программы. Переезжая в другое место или начиная работать с новым тренером, я впитывал все, что мне предлагали. Каждый дал мне нечто ценное, что я постарался сохранить в своем катании по сей день.

Раф по-прежнему оставался экспертом в области техники. Никто не мог разобрать механику прыжка так, как он. Обучая меня квадам, многоопытный Раф использовал новые стратегии, которые раньше не соединял в работе ни с одним учеником. Он сравнил это нововведение с фосбери-флопом — знаменитой революционной техникой прыжков в высоту, которую американец Дик Фосбери представил на летних Олимпийских играх 1968 года в Мехико. Раньше спортсмены использовали так называемый

перекидной способ либо прыгали лицом вперед. Биоинженер Фосбери выяснил, что при прыжке выгнутой спиной вперед спортсмен может сохранять низкий центр тяжести и не выпрыгивать так высоко, но при этом все равно перемахнуть через перекладину, не задев ее. Эта стратегия принесла Фосбери олимпийское золото и полностью изменила его вид спорта.

Раф хотел проверить такое в мужском фигурном катании. Я же был его подопытным кроликом — и это меня вполне устраивало, потому что я безоговорочно верил в его мастерство обучения прыжкам.

Я вырос на европейской прыжковой технике, которая немного отличается от американской. В ней многое зависит от положения тела при подготовке к толчку. Нужно особым образом наклонить и повернуть туловище для создания крутящего момента. При двойном прыжке надо отклониться от осевой линии на 25 градусов. При тройном — еще на 25. При четверном — еще. Суть в том, что ты все больше и больше отклоняешься в одну сторону (в моем случае — правую), чтобы набрать крутящий момент. Похоже на стрельбу из лука: чем сильнее натягиваешь тетиву, тем дальше полетит стрела.

Карел Коварж и Йозеф Сабовчик учились в Чехословакии, так что это два европейских тренера. После Карела я стал работать с Акопом Манукяном и Женей Чернышовой — у обеих российская школа.

Раф потренировал в Армении несколько успешных российских юниоров, а потом его позвали в Россию

стать помощником легендарной Татьяны Тарасовой. Ее ученики завоевали восемь золотых олимпийских медалей — такое невероятное достижение больше не покорялось ни одному тренеру! Еще до знакомства с Рафом я знал, что его методика мне подойдет, потому что я в основном работал с европейскими тренерами. После воссоединения Раф продолжил готовить меня к Олимпийским играм 2018 года — с того же места, на котором мы остановились.

Раф отправился со мной на японский этап Гран-при, где я впервые соревновался с Юдзуру Ханю. Удивительный опыт. Ханю выиграл золото на Олимпийских играх 2014 года и был фаворитом в 2018-м. Я знал, что он будет среди моих потенциальных соперников в Пхёнчхане, если я туда попаду. Но в тот момент я просто радовался возможности кататься с Юдзуру на одном льду, ведь я пропустил чемпионат мира из-за операции. Я старался не слишком отвлекаться, но с прыжками все равно возникли трудности. Оба выступления получились не такими чистыми, какими могли бы. Но благодаря отличному техническому содержанию я сумел финишировать вторым, уступив только Юдзуру. Это была моя первая медаль на взрослом международном турнире. Тогда я начал чувствовать, что, возможно, мне тоже есть место в этом новом, особом мире спортсменов.

Это было особенно важно потому, что до того момента мама не ездила со мной на международные