



Ски-кросс сочетает в себе не только непредсказуемость горных лыж и красоту фристайла, но и опасность, и риск получить травму. Поэтому этот вид спорта известен болельщикам во многом из-за событий 2014 года, когда российская спортсменка Мария Кириленко получила травму прямо во время Олимпиады в Сочи. Чем же по-настоящему должен быть известен ски-кросс и чем живут белорусские профессионалы горных лыж рассказал корреспонденту «НС» Сергей Мозолевский, один из немногих представителей нашей страны в этом виде спорта.



**Сергей МОЗОЛЕВСКИЙ,**  
призер международных турниров по ски-кроссу:

## «Все возрасты покорны — это не про наш вид спорта»

— Сергей, откуда у вас появилось желание заниматься таким необычным видом лыжного спорта — ски-кроссом?

— Можно сказать, что все произошло случайно. Во время отдыха с друзьями решили покататься на горных лыжах. Это занятие мне очень понравилось. Увлёкся им более серьезно — постепенно начал прогрессировать. Вообще, в «чистый» ски-кросс я пришел примерно 3 года назад, а до этого занимался горными лыжами.

— Различия в этих дисциплинах большие?

— Ски-кросс отличается от горнолыжных дисциплин не столько в физическом, сколько в техническом плане. Проще говоря, в горных лыжах только технику прохождения поворотов надо оттачивать. А в ски-кроссе, помимо поворотов, есть многочисленные трамплины, волны из снега. К тому же в горных лыжах ты едешь один, можешь сосредоточиться. В ски-кроссе участвуют одновременно 4 человека и нужно вносить корректировки с учетом положения соперника, необходимостью его обогнать, и прочее.

— Ски-кроссу все возрасты покорны?

— Это точно не про нас. Ребенок, к примеру, не может сразу прийти в ски-кросс. Это может привести к плачевным последствиям. В первую очередь у человека должна быть горнолыжная подготовка — это основа ски-кросса. И здесь тебе нужно не только уметь поворачивать на лыжах, но и прыгать

на них. Важно обратить внимание на общую физическую подготовку ребенка, чтобы он не получил травму.

— Сергей, какими качествами должен обладать претендент, чтобы добиться успеха в ски-кроссе?

— Гибкость, акробатическая и тактическая подготовка — это три самых главных качества, на мой взгляд. Тактические навыки приходят с практикой. Участвуешь в заездах, а после анализируешь свои ошибки. Но выработать правильную тактику никогда не получится, каждый заезд проходит по-разному. Когда спускаешься по трассе, нужно моментально сообразить куда свернуть, чтобы выиграть время у соперника. Если ты со старта вырываешься вперед, то это 80 процентов гарантии того, что ты финишируешь одним из первых. При отсутствии ошибок, конечно.

— Умение управлять своим телом и иметь хорошую координацию очень важно в ски-кроссе, но не все дети обладают ею. Какие тренировки входят в программу для развития тех или иных навыков?

— Легкая атлетика, тяжелая атлетика, акробатика — это основные наши занятия. А еще очень важно уметь профессионально кататься на роликах и плавать.

— В 2009 году вы прошли стажировку в Европе в рамках специальной программы помощи федерациям негорных стран. Какую пользу эта командировка принесла вам?

— Итальянцы организовывали «FIS Cup».

Они приглашали спортсменов из стран, не снискавших славы в горных лыжах. Тренировали нас около двух месяцев. Большая часть летней подготовки проходила в Австрии, а в Италию ездили на соревнования. Среди спортсменов были представители из Грузии, Македонии, Армении, Литвы, Украины, Румынии. Из Беларуси был я и Евгений Дусь. Я узнал много нового. А самое главное — усовершенствовался технически.

— Как вы оцениваете условия для тренировок в Беларуси?

— Зимой у нас скромные возможности для тренировок. Маленькие склоны и угол горы — это основная проблема. Наиболее подходящие места для этого дела — горнолыжные комплексы «Логойск», «Силичи», «Солнечная долина». Минимальные элементы ски-кросса есть в Силичах, поэтому основные занятия проходят там. В тех условиях мы можем в основном оттачивать горнолыжную технику и какие-то небольшие технические моменты ски-кросса. Тренируясь в Беларуси и не выезжая за границу, при желании можно дойти до каких-то результатов, но полноценно подготовиться к Олимпиаде невозможно.

— Чем вы занимаетесь летом?

— Летом 2-3 тренировки в день, с одним выходным в неделю. Когда была возможность, мы выезжали летом на снег. Обычно это происходило уже в начале июля. На снегу готовиться лучше, конечно. А сейчас летняя подготовка проходит на базе «Дома офицеров». Там мы арендуем залы акробатические, тренажеры. Ходим в бассейн. Также проходят тренировки на стадионах, в парках. Зимой тоже 2 тренировки, но здесь важно, в какой период они проходят — подготовительный или соревновательный. Чаще всего одна на снегу, а вторая силовая. Начало сезона зависит от погоды, в последнее время она не очень стабильна. По календарю соревнования могут

начинаться 25 декабря, но из-за отсутствия снега даты сдвигаются. Трасса для ски-кросса требует для себя много снега. Обычно к середине января начинаются серьезные соревнования.

— Недавно открыли «Дворец фристайла». Вы можете там тренироваться?

— Это не совсем нам подходит. Ски-кросс действительно относят к одному из видов фристайла. Но акробатика это не «наше все». У нас техника отличается: после прыжка с трамплина необходимо как можно ниже приземлиться. Получается полная противоположность фристайлу.

— Как вы справляетесь со стрессом, страхом перед выходом на старт?

— В этот момент стараюсь собрать мысли в кулак. Волнение присутствует, но пробую успокоить себя, отвлек. Стремлюсь продумать свои действия на трассе. До старта эмоции хлещут через край. У нас не было возможности обратиться к психологу. Раньше в горных лыжах на крупные соревнования выезжали вместе с такими специалистами. А сейчас федерация не может выделять психолога на команду из 3 человек. Переутомление является главной причиной получения травмы. Если почувствовал усталость, то важно остановиться и закончить тренировку.

— Ски-кросс стал олимпийским видом спорта только в 2010 году. Это повлияло на ваше решение заниматься им?

— Нет, тогда я еще не занимался ски-кроссом и не обращал на это внимание. Главная причина моего интереса к нему — это его азартность, красота, непредсказуемость. Для развития ски-кросса олимпийский статус очень важен. Это привлекает спонсоров, зрителей, СМИ. Любый спортсмен, мне кажется, хочет выступить на Олимпиаде. Поэтому будущие профессионалы выбирают олимпийские виды, а значит, приходят и в ски-кросс.

— ОИ 2022 года пройдут в Пекине. Для зимних игр выбирают совсем не



зимние страны, где со снегом могут быть проблемы?

— Для нас это не проблема. Даже в Европе, в традиционно снежных странах, используют искусственный снег. Трудности заключаются в разнице часовых поясов, климате — мы ведь тренируемся в основном в Европе. Чем дальше от нас, тем хуже. До этого соревнований в Китае по ски-кроссу у нас не было. Перед Играми в Сочи была возможность покататься на олимпийских трассах. Но для того, чтобы принять участие в этапах Кубка мира, а потом и пробиться на Олимпиаду, необходимо заработать очки на более мелких соревнованиях. Раньше у нас были проблемы с подготовкой и со стартами из-за нехватки финансирования. Поэтому участие в следующих Олимпийских играх зависит не только от спортсмена. Надеюсь, что в дальнейшем у нас не будут возникать вопросы с выездами на соревнования, где начисляются зачетные очки для завоевания олимпийской лицензии. Если у тебя календарь плотный, то твой опыт будет только накапливаться, ты научишься не только профессионально приземляться, но и от травм уворачиваться.

— Кого из спортсменов топ-листа можете выделить и занести в лидеры мирового ски-кросса?

— Законодателями моды в этой дисциплине можно считать канадцев. Правда, на Олимпиаде в Сочи весь пьедестал заняли французы, чему я был сильно удивлен. В этом и есть непредсказуемость нашего вида спорта. Французы хорошо выступали на протяжении сезона, но безоговорочными лидерами не были. Олимпийский чемпион Жан Фредерик Шальюи в тройку призеров попадал редко, а на Играх-2014 проявил себя с лучшей стороны. Вообще, в ски-кроссе планировать ничего нельзя. Может случиться что угодно: падение, травма, столкновение с соперником.

— У вас есть кумир в спорте?

— Да, это горнолыжник Боде Миллер. Он один из моих любимых спортсменов, за выступлениями которого я внимательно слежу. В ски-кроссе у меня нет кумира. Могу сказать, что мне нравится стиль канадцев, их отношение к тренировкам, к соревнованиям. И я стараюсь, насколько это возможно, быть похожим на их. **Беседовала Екатерина ОСТАПЕНКО**

## Союз «Белорусский лыжный союз»



УНП 805000130

Ассоциация «Белорусская федерация горнолыжного спорта и сноуборда»

Общественное объединение «Спортивный клуб прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья»

Общественное объединение «Белорусская федерация фристайла»

Общественное объединение «Белорусская федерация лыжных гонок»