



*В 2011 г. ты выиграл Серебряный кубок (чемпионат мира среди юниоров. — Прим. ред.). Расскажи поподробнее про эту регату. Какие были ощущения после победы?*

Перед регатой мы с Алексеем Алексеевичем проделали по-настоящему грандиозную работу во всех аспектах. Подготовка проходила на пределе возможностей, которыми мы тогда обладали. Перед соревнованиями не было понимания, всех ли допустят на чемпионат мира, поэтому уровень напряжения и конкуренции между претендентами на места зашкаливал. А в тот момент, когда стало ясно, что мы гоняемся, пришла какая-то легкость. Я тогда еще не обладал никакими титулами, так что не было и никаких ожиданий. Гонки шли легко. Когда стало ясно, что я победил, каких-то особых ощущений не возникло. Разве что некоторое чувство незаслуженности: в моей картине мира победа на чемпионате мира должна была быть гораздо более сложной.

Если говорить про саму регату, то мы ожидали слабого ветра, поэтому с мая до июля я скинул около 15 кг и к соревнованиям весил всего 80. Благодаря Александру Владимировичу Плотникову мы смогли купить бывшие в употреблении паруса Бена Эйнсли (на новые тогда не было денег), из запасов ЭШВСМ «Хлебниково» (сейчас — Московская академия парусного и гребных видов спорта. — Прим. ред.) выбрали мачту, которая более или менее подходила. Физическая форма была отличная, Москву я знал как свои пять пальцев. Все сложилось так, как должно было. И еще одна очень важная причина успеха — я был сфокусирован на конкретной регате. К сожалению, в дальнейшем я часто терял эту важную идею.

*Получается, в 14 лет ты еще ходил в конце флота, даже на московском уровне, а в 17 выиграл Серебряный кубок. В чем ты сейчас видишь причины столь стремительного взлета?*

Первой причиной можно назвать эффект низкой базы. Я сел на «Финн» 14-летним ребенком, а дети быстро развиваются. Плюс у меня была цель и наставник, который удерживал меня на пути, когда акценты или внимание сбивались.

Вторая причина — мне повезло оказаться во взрослом классе, где все гонщики были уже сформировавшимися яхтсменами. То есть я изначально играл не в детской лиге, где все допускают ошибки и развиваются, а с сильными гонщиками. А у сильных учишься быстрее.

Третье: в те годы класс «Финн» был в Москве на подъеме. В нем гонялось много и начинающих спортсменов, и опытных любителей и мастеров, с энтузиазмом поднимавших класс; количество

активных гонщиков постоянно росло. Образовалась хорошая конкурентная среда. Этому способствовало наличие сравнительно новых лодок, оставшихся в «Хлебниково» после чемпионата мира 2005 г.

*Там же огромный флот был...*

Да, больше ста лодок. Их за небольшие деньги сдавали в аренду всем желающим. И за сезон в Москве проходило около 20 регат — фактически каждые выходные. Как правило, на старт выходило 30 лодок и даже больше. В таких условиях решается главный вопрос — спарринга.

Четвертое: среди всех гонщиков я проводил на воде значительно больше времени. За короткий московский сезон я набирал свыше 500 часов — и это только на воде. А начиная с какого-то момента количество неизбежно перерастает в качество.

Ну и последнее, я думаю, — это осознанность. Я редко ходил ради того, чтобы просто быть на воде. Я всегда что-то тренировал: повороты, полный курс, лавировку. Я получал удовольствие от того, что становился сильнее. И от гонок.



# ИДТИ СВОИМ ПУТЕМ

Алексей Деревянкин, Михаил Петрига

**Н**а молодежном чемпионате мира в классе «Финн» 2011 г., проходившем в Москве, произошла сенсация: победу одержал мало кому известный 17-летний гонщик Аркадий Кистанов. Через несколько лет имя Аркадия было уже на слуху: он стал первым номером российской сборной, пять лет подряд выигрывал чемпионат России в «Финне». В 2022 г. он переехал в Италию, где освоил профессию тренера. Мы побеседовали с Аркадием про его жизнь в классе «Финн» и нынешнюю работу.

*Расскажи, как и почему ты начал заниматься парусным спортом. На чем сперва ходил?*

Это вышло случайно: я увидел яхты с борта речного трамвайчика по пути в бухту Радости. Мама привела меня в детскую школу ЦСК ВМФ к тренерам Алексею Алексеевичу Чарикову, Роману Олеговичу Шумскому и Андрею Михайловичу Макарову. Я начал ходить на «Луче-Мини», потом на «Луче-Радиале». Среди первых своих наставников также упомяну Михаила

Валентиновича Меркулова и Виктора Павловича Палагина, которые проводили у нас занятия по физподготовке.

*Сколько тебе лет тогда было? Помнишь ли ты свой первый день на воде?*

Одиннадцать. Нет, совсем не помню. Первые более или менее внятные воспоминания у меня сохранились с первенства России 2006 г. в Анапе.

*А когда пришли первые успехи?*

В 2008 г. я пересел на «Финн». Мне тогда было четырнадцать. Весь год я гонялся только в Москве в конце флота, но неожиданно выиграл последнюю регату сезона — «Осенний ветер». В 2009 г. я был уже весьма конкурентоспособен в столице, но не на других акваториях. В 2010 г. я выиграл все соревнования сезона в Москве и занял 5-е место на чемпионате России в Новороссийске. Сам я был очень целеустремленным и проводил целые дни либо на лодке, либо в занятиях ОФП.

*Расскажи, пожалуйста, подробнее про тренеров. Чему самому главному ты у них научился?*

Мой главный наставник и ментор, который учил меня подходу к делу больше, чем технике, — Алексей Алексеевич Чариков. Я очень его люблю и очень ему благодарен за то, что я стал тем, кто я есть. Алексей Алексеевич учил меня учиться, анализировать и побеждать в первую очередь за счет головы. Все то время, что мы с ним работали, он очень помогал мне и поддерживал меня.

Было немало тренеров, с которыми я работал не очень долго. Олег Николаевич Хопёрский дал мне много знаний базовых шаблонов гонок и возможность тренироваться в Европе, научил по простым ориентирам определять изменения на дистанции. Рафа Трухильо не работал со мной, но позволял тренироваться с ним в группе, где я научился работать не на количество, а на качество. Юрий Токовой помог научиться думать о физике лодки как основе работы с матчастью. Кристиан Расмуссен за пару недель приучил меня думать о миллиметрах и перепроверять все много раз. Был Лука Девоти, у которого я научился хитрить и откидывать ненужное. Все они внесли свой вклад в мое становление как спортсмена. Немало ценных

технических знаний дал мне Андрей Васильевич Балашов, с которым удалось близко пообщаться в последние годы его жизни. Михаил Васильев, спасибо его безграничному терпению, помогал мне и в первую очередь был моим критиком и поддержкой, а также наводил на неочевидные идеи, которые выливались в гениальные открытия. Во время пандемии ковида со мной в качестве тренера была также моя жена Дарья, которая переквалифицировалась (по профессии она куратор современного искусства) и свежим взглядом находила разницу с другими гонщиками.

*А сама она не ходит на яхте?*

Я немного учил Дашу ходить на «Лазере». Наверное, у нас было около десяти выходов. Благодаря хорошей физической подготовке и тому, что она много смотрела на профессиональных гонщиков (она и с Робертом Шейдтом на тренерском катере ходила), ей достаточно легко давалось освоение яхты. Особенно хорошо она идет в лавировку и откренивает, но это, конечно, абсолютно любительский уровень.



*Тебе никогда не хотелось перейти на двойку? «470», «49er»... Или на большие лодки?*

Сейчас я бы хотел. Но когда гонялся, у меня была одна цель — совершенствоваться в «Финне». Кроме того, я не хотел гоняться в экипаже, где мне не у кого учиться. А в сильные команды очень сложно попасть без опыта. Было несколько предложений, но они предполагали отказ от «Финна». Кроме того, ВФПС и тренеры сборной были против совмещения. Сейчас я понимаю, какая это была глупость: нужно ходить на как можно большем количестве лодок и развивать различные навыки. Это расширяет кругозор. Возможно, если бы мы были включены в большее количество проектов и чуть меньше закрывались, то добились бы гораздо больших успехов.

*Пока гонялся на «Финне», ты много выезжал за пределы России. Стали ли поездки за границу полезным для тебя опытом?*

Я очень рад, что благодаря своей карьере смог поехать по миру. Чем больше «матриц» ты видел, а еще лучше — чем в большем количестве «матриц» пожил, тем понятнее тебе становятся плюсы и минусы каждой следующей. Когда начинаешь общаться с людьми, понимать схемы и законы, по которым функционирует мир, вдруг оказывается, что вариантов действий и развития событий сильно больше, чем казалось раньше.

*На каких акваториях, при каких ветрах ты предпочитал гоняться?*

Мне всегда нравились тяжелая битая волна и сильный ветер: Таганрог, Медемблик, озеро Гарда. Мне достаточно легко держать постоянный высокий темп работы. С большой океанской волной всегда были сложности. Несмотря на то что у меня есть знания и понимание, как нужно с ней работать, довести технику до идеала не получалось из-за глобального недостатка практики в этих условиях. Даже 5–6 месяцев в Атлантическом океане (Канары и Португалия), проведенных в межсезонье 2020–2021 гг., не позволили мне выйти на уровень лучших в мире ребят, которые выросли в океане.

*Есть ли в твоей биографии какая-то регата (или, может, отдельная гонка), которая запомнилась больше всего?*

Замечательных и интересных гонок было очень много, почти все я помню досконально. Бывало, я (или наша команда) не финишировал из-за каких-то невероятных погодных условий. Например, в Bold'Or 2019 г. на Женевском озере. Я участвовал в гонке на 50-футовой лодке класса Libero. Это огромный скиф с 14 трапециями — практически для каждого члена экипажа. Мы попали в шторм с ветром более 70 узлов (12 баллов по шкале Бофорта. — Прим. ред.), лодка без парусов перевернулась, и нас спасала береговая охрана. Первое в моей жизни кораблекрушение.



Аркадий и его воспитанницы — чемпионки мира в классе «29er», 2023 г.

*Занимаешься ли ты другими видами спорта?*

*Помогают ли они в парусе, или ты рассматриваешь их просто как приятное хобби?*

Во время профессиональной подготовки я очень переживал, что могу травмироваться, поэтому редко делал что-то новое. В числе постоянных хобби были велосипед, скалолазание, беговые лыжи, в ранние годы — баскетбол. Сейчас я позволяю себе гораздо больше и понимаю, что активности просто необходимы. Яхтсмен должен мочь и уметь очень многое, и широкий кругозор этому способствует.

*Вопрос о психологии. Как ты настраивался на гонки? Как переживал неудачи?*

Я сильно переживал. Последние годы выступлений на «Финне» я постоянно работал с психологом, чтобы поддерживать правильный настрой. К сожалению, недостаток ресурсов не позволил мне реализовать свои амбиции полностью, даже с помощью психолога.

Основное, что я для себя усвоил: эффективен подход, ориентированный не на соревнование в целом, а на конкретную гонку. Каждая гонка регаты рассматривается как самостоятельная единица со своей задачей. И чтобы

грамотно сформулировать эту задачу, очень нужна поддержка тренера и четкое понимание им текущей ситуации.

*В 2022 г. ты переехал в Италию. Здесь ты продолжаешь гоняться или сконцентрировался исключительно на тренерской работе?*

Я почти не гоняюсь, так как тренерство занимает большую часть времени, и у меня нет своей лодки. Если мне удастся одолжить у кого-то «Финн» или взять в аренду, то хожу на регаты на Гарде, но за последние полтора года (беседа состоялась в конце 2023 г. — Прим. ред.) получалось лишь дважды. Весь прошлый сезон я провел, тренируясь сам и тренируя команды на «69F» — яхте на подводных крыльях. Я получаю большое удовольствие от новых технологичных лодок. Но в этом сезоне у меня нашлось время лишь несколько раз на ней выйти.

*Расскажи подробнее про свою нынешнюю работу. В каких классах ты тренируешь?*

Я тренирую в «29er», «49er», «Лазере», «69F», Waszp. А еще тренировал одну девочку к чемпионату Европы в IQFoil.

*Как организована работа? Ты ведешь группу один или с коллегами?*

У меня есть постоянные экипажи в яхт-клубе «Арко» в классе «29er», остальных я тренирую на частной основе. Я работаю один и ограничиваю количество гонщиков, которых я могу эффективно вести без потери качества.

*Какого уровня твои воспитанники? Каких успехов они успели добиться, работая с тобой?*

В этом году моими постоянными учениками были два экипажа «29er»: мужской и женский. Я начал их тренировать в ноябре 2022 г. Они уже достаточно много умели и гонялись на уровне топ-5 в Италии. Мы провели успешный сезон: девочки выиграли все кубки Италии, чемпионат Италии и чемпионат мира; мальчики — чемпионат Италии, пару кубков Италии и заняли 12-е место на чемпионате мира. Их подготовка немного смазалась, так как рулевой сломал руку.

Сейчас экипаж девушек отдыхает и планирует перейти в «49er». Пьетро, шкотовый мужского экипажа, после триумфального чемпионата Италии решил сосредоточиться на учебе, а его рулевой начал готовиться с новым молодым шкотовым. В ноябре была их первая совместная регата, и после всего семи дней на воде ребята заняли 20-е место из 176 участников. Я считаю это отличным стартом.

*Какая примерно у тебя сейчас загрузка?*

Летом загрузка высокая. Четыре-пять дней в неделю я тренирую своих ребят, а оставшиеся дни, как правило, занимает какая-то частная практика. Либо я сам стараюсь выходить на воду на вингфойле. Зимой тренирую ребят по выходным, и к этому, опять же, добавляется частная практика. Естественно, бывают сборы. Мы стараемся выстроить их так, чтобы получалось не больше пяти-семи дней. Но бывают сборы с соревнованиями и по десять дней.

Я стремлюсь освободить больше времени на личные нужды, так как мне нужно заново сдавать на все права и сертификаты на итальянском языке.

*Тебе нравится работать тренером?*

Нравится. Но мои амбиции не ограничиваются тренерством. Я закончил магистратуру ВШЭ по специальности «Финансовый инжиниринг» и магистратуру NMIT (Nelson Marlborough Institute of Technology) в Новой Зеландии и хочу развиваться в сфере финансов.

*В чем, на твой взгляд, основные различия в подготовке яхтсменов в России и Италии?*

Главных различий три. Во-первых, в Италии подготовка детей ведется в большей степени за счет родителей: яхт-клуб оплачивает только тренера, иногда доставку лодки. Благодаря этому ценность занятий как для детей, так и для родителей становится значительно выше. Во-вторых, здесь яхт-клубы — это общественные организации, члены которых платят вступительный взнос (не очень большой, но ощутимый), каждые год-два выбирают сменяемого президента, и каждый член имеет право голоса.

И еще одно: в итальянских яхт-клубах весь немногочисленный персонал ориентирован на результат: все поддерживают спортсменов и тренеров и помогают им.

*Итальянский язык уже выучил?*

В процессе.

*Кто твои кумиры в спорте?*

Как таковых кумиров нет. Есть люди, которые достигли многого и при этом ни разу не проявили себя недостойно. Назову двоих. Василий Жбогар — человек с высочайшей самоорганизацией, умный, вдумчивый, заработал для Словении три олимпийские медали. И бразильский гонщик Роберт Шейдт. Он точно знает, чего хочет, и делает все, что может, чтобы этого достичь. Адепт идеи «твоя жизнь зависит от тебя». Семь Олимпиад, пять олимпийских медалей, 12-кратный чемпион мира.

*Любишь ли ты читать? Есть любимые книги?*

Раньше читал очень много. Сейчас меньше, но стабильно минут двадцать-тридцать ежедневно.

Пока единственная книга, которую я перечитывал (целых пять раз!), — «Гарри Поттер и методы рационального мышления». Всем советую! Сейчас читаю что-то из фэнтези и пытаюсь осилить «Антихрупкость» Нассима Талеба.

*Что бы ты пожелал читателям журнала?*

Делайте то, что любите, совершенствуйтесь в этом и идите своим путем.

