

Главное – быть здоровым и не падать духом!



В 2008 году одним из главных героев спортивной Борисовщины стал Алексей АБАЛМАСОВ – благодаря завоеванию золота на Олимпийских играх в Пекине в составе белорусской байдарки-четверки на дистанции 1000 м. По возвращении из Китая атлет-триумфатор заглянул в редакцию «А», дал интервью, сфотографировался с коллективом. А через несколько лет «пропал с радаров», завершив карьеру и перейдя на тренерскую должность.

Поводом для этой встречи послужил юбилей нашего замечательного олимпийщика – в субботу, 20 июня, Алексею Александровичу стукнет 40. Впрочем, только юбилеем список вопросов не ограничился – поговорили и о прошлом, и о настоящем, и о будущем.

– С какими мыслями, ожиданиями подходите к круглой дате?

– Честно говоря, есть определенная грусть. Слишком быстро все пролетает. Старым себя не чувствую, хотя осознаю: многое не успел, да и сейчас не успеваю. А что-то уже, видимо, и не успею. Но как есть, так есть.

– Широко ли будете праздновать?

– Очень спокойно к этому отношусь и почти никогда не устраивал масштабных торжеств. Сейчас же и общая обстановка не располагает. Семья уезжает к родным, у меня проходит сбор, на носу – соревнования. Понятно, кто-то из боевых товарищей, коллег поздравит – может, спонтанно и соберемся небольшой компанией.

– Абалмасов-тренер достигнет того же уровня, что Абалмасов-спортсмен?

– Пока работаю с юниорами, где-то цепляю молодежь. Задач в скором времени стать старшим, главным тренером перед собой не ставлю. Вверх нужно двигаться поступательно. Да и понимать, способен ли тянуть весь этот локомотив, имеешь ли организационные способности, окружен ли едино-мысленниками, готовыми поддержать, сформировать команду. К такому приходишь, только преодолев все ступени. Необходимо знать структуру, нюансы с самого низа. Хотя, не стану скрывать, амбиции расти карьерно у меня присутствуют – думаю, стремление здоровое.

– Кстати, почему гребля? Не самый очевидный выбор для подростка-борисовчанина...

– В конце 80-х – начале 90-х не было такого количества спортивных секций, как теперь. Я немного занимался дзюдо, а в Германии, куда на пять лет перебрались за отцом-военным, еще и гимнастикой. Уже по возвращении в Борисов одноклассники из 16-й средней школы позвали: «Мы записались на греблю, давай с нами». Я всегда любил воду, родился же на море – в Таганроге. В итоге пошел – и понравилось, затянуло. Сложились хорошие отношения с тренером Артуром Васильевичем Быковым. Это тоже ключевой фактор. Мне вообще везло с наставниками: после Быкова

трудился под руководством Дмитрия Мироновича Гошко, Юрия Михайловича Осмоловского, Владимира Владимировича Шантаровича. Огромное им спасибо! Учили, подсказывали, помогали в различных жизненных ситуациях. Иными словами, во многом заменяли родителей, поскольку проводили с нами практически круглые сутки.

– Что вас мотивировало в детстве к занятиям? Сложностей хватало, материально-техническая база не огонь...

– Она была фактически равна нулю, особенно в сравнении с тем, что есть сейчас. А насчет мотивации – хотелось доказать прежде всего себе, чего-то добиться. Тогда ориентирами для меня являлись гребчиха академического стиля Екатерина Карстен (в девичестве Ходотович), с которой нынче работаем вместе, баскетболист Майкл Джордан. Плюс по телевизору каждые выходные показывали матчи НБА, «Формулу 1». И это подталкивало. Было интересно, удастся ли мне покорить какие-то высоты. Где-то получилось – раз, на ступенечку поднялся. Ага, следовательно, надо готовиться еще усерднее. Победил на «области», «республике», потом юниорская сборная, молодежная – так и прогрессировал.

– В подростковом возрасте никогда не возникало мыслей все забросить?

– Подобного не припомню. А вот лет в 16-18 мог уехать за границу, поменять спортивное гражданство. Я патриот, но в те годы, если честно, не было видно просвета в конце тоннеля. Тут еще знакомые ребята-гребцы двинули за рубеж. Так что сомнения присутствовали. Но потом отправился в армию, в 1999 году пошли первые успехи. И по чуть-чуть стало налаживаться.

– Насколько в вашей дисциплине ценен талант? Или пахота – наше все?

– Да пахота везде – основополагающий принцип. Есть виды спорта более силовые, где-то упор на выносливость или координацию, ловкость. Но выкладываться на сто процентов

обязательно, если стремишься чего-то достичь. Возьмите гимнастику. Вроде бы выступают красиво, элегантно, но за этим стоит сумасшедшая работа на тренировках.

Я сказал бы не о таланте – о каких-то врожденных способностях. Например, в гребле есть понятие «чувство воды». Хотя могу назвать людей, у которых оно почти мертво. Значит, надо брать силой, а это ежедневная пахота. Плюс крайне важны постоянные самоанализ, критический подход.

– Какие награды для вас были более значимыми – индивидуальные или командные?

– По данному критерию не разделял бы. Скажу так. Бывает, хорошо провел подготовительную часть – в итоге гонку выиграл без проблем. А случается и по-иному: лодка по определенным причинам не едет, с дорожкой не повезло – стоишь с подветренной стороны, какие-то ощущения потерял, что-то болит. И вот когда в не самых благоприятных условиях перешагиваешь через себя, демонстрируешь результат, – испытываешь особое удовлетворение. Хотя каждая победа памятна, ведь стала следствием огромной проделанной работы. На пустоте ничего не рождается.

– За место в той байдарке-четверке была нешуточная конкуренция. В такой ситуации можно сохранять дружеские отношения?

– В любой конкурентной среде очень непросто. То же касалось и нашего экипажа. Бывало всякое: ругались прямо на тренировках, особенно по молодости. Многие не получалось, кто-то заваливался на бок, кто-то ногами переталкивал – со стороны не заметно, но в лодке чувствовалось. Причины разные: человек не выспался, недостает тонуса, концентрации. А необходима полная синхронность, единство движения. Начиналось выяснение отношений: ты не так, ты не эдак. Учили друг друга грести. Нервничали и сами, и главный тренер. Но потом отыскивали консенсус, подбирали лучшее решение. Понимали, что ради общего блага без компромиссов не обойтись.

– Всегда было любопытно: от чего зависит рассадка в четверке?

– Вообще – по антропометрии. Обычно впереди – самый легкий. Хотя у нас чаще там располагался Роман Петрушенко – средний в данном отношении. Кстати, самым легким был я. Но учитывается еще множество факторов: как лодка ведет себя в покое, на ходу. Пробуются варианты, все подбирается на практике. У каждого места своя специфика. Первое – узкое, попа с трудом влазит. И во время гонки можно прилично разодрать кожу, вплоть до костей. Сидишь дальше – от взмахов весел заливают водой, которая нечистая, соленая. А если еще и холодная, в условиях дождя или сильного ветра, то впечатления совсем неприятные.

– Пиком карьеры для вас оказались Олимпийские игры в Пекине. Летели в Китай с единственной задачей?

– Наша готовность позволяла рассчитывать на победу. Накануне на сборе в Чехии мы показали очень серьезные минуты, фактически установили мировой рекорд. Причем в конце тренировки, на довольно холодной воде.

Да, никто вслух о золоте не рассуждал, но возникла внутренняя уверенность в успехе. Следили за соперниками, анализировали – и понимали: едва ли кто сумеет и близко показать такое время. Единственное, что могло нас остановить, – внезапные проблемы со здоровьем. Ладно, если зуб заболел: обкололи – и в путь. Мы выигрывали чемпионат мира, когда один из экипажа незадолго до того повредил руку – пальцы были отбиты так, что из-под ногтей текла кровь. Зафиксировали, дали обезболивающие – помогло. А если за пару часов до старта аппендицит? Или расстройство желудка? Или неудачно поскользнулся на ступеньке, когда уже спускался к лодке? Эти мысли не покидали меня, пока не начался финальный заезд.

– Кого из оппонентов более других опасались?

– Пожалуй, словаков, в том сезоне особо нигде не выступавших, и немцев – настоящих «подпольщиков», которые пользовались исключительно своим инвентарем, никому его не давали даже

просто проехаться.

– В решающей гонке удавалось боковым зрением контролировать движение основных конкурентов?

– На тот момент лично я ни на что не отвлекался. Признаюсь как на духу: финал у нас не получился. Присутствовал большой резонанс в лодке, не очень попадали друг в друга – либо ногами, либо руками. Через пару часов, уже вернувшись с церемонии награждения, сели, обсудили и сошлись во мнении: «Слышь, так ехали-то хреново-хреново». Могли победить с гораздо более серьезным отрывом.

– С тех пор минула почти дюжина лет. Детали забываются? Или все по-прежнему перед глазами?

– Вспоминаются основные моменты. Кто что сказал перед заездом, как он начинался и, конечно, заканчивался. Когда финишировали, появились не только яркие эмоции, легкая эйфория от достижения, к которому столько двигались, но и какая-то психологическая выхолощенность. На пьедестал поднялись, а уже солнышко закатывало за горизонт – и у меня вдруг мысли: «А что дальше?»

– И что же?

– Были оптимизм, желание продолжать, добиваться новых громких достижений. В следующем году мы выиграли очередной чемпионат мира, несмотря на травму спины у Вадима Махнева. Существовал риск сняться с финальной гонки, тем не менее вышли и победили. В 2010-м мы на аналогичном турнире стали вторыми. То есть старались двигаться дальше, планировали отобраться на Олимпиаду-2012, однако не сложилось.

– Возвращаемся к триумфу в Китае. Наверное, самую серьезную поддержку оказывали родные?

– В Пекине отключил мобильный телефон. Лишние разговоры, обсуждения не способствуют подготовке. Кого-то начинают

накручивать, кого-то – наоборот. С высоты прожитых лет дам совет молодежи: не распыляться, концентрироваться на процессе. Медаль любит тишину.

– Если окинуть взглядом вашу карьеру байдарочника, то на сколько процентов реализовали свой потенциал?

– Что-то близкое к максимуму. Конечно, всегда хочется большего. Но коль не добился, значит, не было дано или помешали какие-то факторы. А так ведь выиграл немало: и этапы Кубка мира, и чемпионаты Европы, и планетарные форумы, и Олимпиаду.

– В 2012 году вы закончили карьеру. Время настало?

– Тогда находился в составе национальной сборной, планировал выступать. Пробовал пере-квалифицироваться в спринтера – в байдарке-двойке. Для того чтобы достойно выглядеть, требовалось пройти серьезную общефизическую подготовку. Но, когда вышел к предельным весам на штанге, начали проявляться старые мелкие болячки. Понимал: будет тяжело выйти на нужный уровень. Вдобавок возникли определенные семейные обстоятельства. Стечение всех факторов и подвигло к завершению карьеры.

– За период выступлений удалось заложить финансовую подушку безопасности?

– Что-то получилось скопить – конечно, не сравнить с футболистами или хоккеистами. Но я из той семьи и из того времени, когда знали, как жить в самых разных условиях. Руки-ноги на месте – при необходимости устроился бы и грузчиком, и дворником. Это не стыдно. Иногда встречаю здоровых мужиков, клянчащих пару копеек, – вот что стыдно. А есть инвалиды, которые ищут работу, стараются приносить домой деньги, – к таким испытываю огромное уважение.

Если говорить о себе, то по окончании карьеры случались и тяжелые с финансовой точки зрения моменты. Я ведь не один –

семья, родня, где-то нужно помочь. Ничего страшного: ужимаешь ремешок.

– Как состоялся переход на тренерские рельсы?

– О своем будущем размышлял постоянно, еще когда выступал. В любой момент могла случиться травма, которая обернулась бы завершением карьеры. Меня на тренерскую работу, можно сказать, привел случай. В 2014 году моему наставнику Дмитрию Мироновичу Гошко понадобилась срочная операция, а он должен был отправляться на сбор во Францию. В итоге меня фактически взяли на подмену. За день трудоустроился в РЦОП по гребным видам спорта – и поехал.

– Несмотря на солидное количество успехов, знаковых фигур, гребля в Беларуси не очень популярна. Не обидно?

– Это объективная картина. Кому интересно, тому интересно. По сути, о гребле вспоминают только перед Олимпийскими играми. Но подобных дисциплин уйма – пятиборье, бадминтон, стрельба и другие. Тот же велоспорт собирает толпы болельщиков в Италии, Франции, а у нас на периферии. Когда-то в банкоматах заставкой висело изображение 8-кратной чемпионки мира Натальи Цилинской, так многие, слышал, спрашивали: «Кто это?»

– Сейчас время технологий, гаджетов. Стало ли сложнее с набором детей?

– Они приходят в начальные группы подготовки, но многие не задерживаются. Годик, два, три – и остаются единицы. Факторы, думаю, зависят от региона. К примеру, в Минске много соблазнов. Бывает, не хватает терпения. Вроде что-то и получается, но недостаточно быстро. Иные просто теряют интерес. Опять-таки травмы.

Теперь и физическое состояние у подростков другое. Я во 2-м классе, проживая в Германии, буквально жил на турниках, лазил по лестницам, дорожкам – как обезьянка. Подтягивался 12 раз, причем не был лучшим. В 4-м классе – 20, за что удостоился грамоты. Сейчас же общаюсь с физруками: ребенок хоть как-то 5

раз подтянулся – говорят: ого, крепкий.

– Насколько знаю, у вас есть диплом психолога.

– Еще в ходе спортивной карьеры поступил в минский Международный гуманитарно-экономический институт. Решение осознанное – нужно уметь разбираться в людях. Вуз дал определенные знания, направление. Хотя главное, считаю, в любом случае самообучение, практика. Наличие диплома зачастую ни о чем не говорит.

– Из своих детей вырастить спортсменов хотели бы?

– Сын Эмиль, которому в июле исполнится 13 лет, ходил на футбол, карате, а сейчас увлекся греблей. Я не агитировал, более того, не посещаю его тренировки, ничего не советую. Он осенью начал – и только, по сути, научился сидеть в лодке.

Дочь Альбина, 7 лет, занимается танцами, дома – акробатикой. Благодаря роликам в Youtube освоила простейшие элементы, села на шпагат. Ну и Еве 3 года – еще совсем маленькая.

Вообще хотелось бы, чтобы именно дети выбрали свою дорогу, впоследствии не винили: вот вы меня туда отдали, а не туда. Чтобы за собственные ошибки отвечали сами.

– Насколько вы суровый отец?

– Довольно строг по отношению к сыну – все-таки возраст такой начинается... Бывают небольшие конфликты. На тренировках не кричу – на Эмиля могу голос повысить. Просто там не родные – не имею морального права.

Пожалуй, так в каждой семье. Вспоминаю своего отца, когда мне было 13-14 лет. Казалось, он злой, несправедливый, придирается постоянно. А сейчас понимаю: папа все делал правильно, где-то учил, где-то, напротив, не вмешивался.

– В какой физической форме находитесь?

– Могу подтянуться, отжаться, выжать штангу в 100 килограммов

даже без разминки. Полтора года назад принял участие в силовой тренировке национальной сборной – и смотрелся не хуже некоторых лидеров. Хотя лишний вес, чего скрывать, присутствует. На турник забрался и чувствую: пальцам тяжело держать.

– Какие планы на ближайшее будущее строите?

– Глобальных нет. Моя тренерская карьера еще в начале, ничего серьезного здесь пока не добился. Главное – быть здоровым и не падать рабочим духом. Не успокаиваться, не сидеть на условном диване, все время двигаться вперед.

– Ну и напоследок вопрос о Борисове. Какое место занимает в вашем сердце?

– Раньше, еще когда выступал, на сборах заходили споры, чей город лучше. Естественно, я отдавал свой голос Борисову – козырял количеством предприятий, футбольным клубом БАТЭ, несколькими олимпийскими чемпионами, природой, рекой Березиной с очень быстрым течением.

Сейчас приезжаю часто, но ненадолго – к родителям, которые живут в Лядище. Примерно раз в месяц созваниваемся с Артуром Васильевичем Быковым, узнаем, как дела друг у друга. С детскими друзьями вижу редко.



Как молоды мы были... Август 2008 года. Алексей АБАЛМАСОВ в редакции «А»

В любом случае, Борисов – мой город, который постоянно развивается, становится все более красивым, привлекательным. И расширение дорог, и новые мост, микрорайоны, стадион. Даже, знаю, пляжи облагородили. Это очень радует. Надеюсь, и в дальнейшем в данном отношении все будет меняться только в лучшую сторону!