

## Яўген КАРАЛЁК:



## «У веласпорце трэба быць працавіком»

Кароль скрэтча расказвае пра перамогу ў Мінску і планы на чэмпіянат свету ў Галандыі, які стартуе 28 лютага

У студзені Мінск прыняў этап Кубка свету па веласпорце на трэку. Адзіны медаль для беларускай зборнай заваяваў Яўген Каралёк, ён стаў найлепшым у скрэтчы. Паспехаў у гэтай дысцыпліне велогоншчык ужо дамагаўся на аналагічным турніры ў Лос-Анджэлесе летась і на чэмпіянаце Еўропы ў Партугаліі. Цяперашняя выдатная форма Яўгена выклікае аптымізм асабліва зараз, калі да чэмпіянату свету застаецца каля двух тыдняў. Пра свае планы на планетарнае першынство, жорсткі допінг-кантроль і бяспеку ў велогонках на шашы Каралёк расказаў у інтэрв'ю «Звяздзе».

— Яўген, ці чакалі, што выйграеце «золата» ў Мінску?

— Я максіміліст, разлічваў на медаль, таму што ўжо дасягаў поспехаў у падобных гонках. Да таго ж прарабіў вялікую працу: увесць снежань трэніраваўся на Кіпры, у студзені правёў гонкі на чэмпіянаце Расіі, прыехаў на этап Кубка свету ў Мінск у вельмі добрай форме.

— Ці справіліся нашы суайчыннікі з арганізацыяй такага буйнога турніру?

— Так, усё было на самым вышэйшым узроўні, ніякіх нюансаў. Бачыў розныя відэаролікі, дзе і замежныя спартсмены пакідалі свае станоўчыя водгукі.

— Мінулы год стаў для вас досыць паспяховым, і цяперашні пачаўся з перамогі.

— Так, летам 2017-га я выйграў Гран-пры Мінска на шашы, перамагаў і на трэку (этап Кубка свету і чэмпіянат Еўропы). Рады, што 2018-ы пачаўся на такой жа пазітыўнай хвалі, бо наперадзе чэмпіянат свету ў Галандыі.

— Ці задаволены формай, у якой падыходзіце да яго?

— Так, адчуваю сябе выдатна. Увогуле кажучы, засталася ўсяго два тыдні — гэта вельмі маленькі прамежак часу, за яго асабліва не падрыхтавацца, што ёсць, тое ёсць. Цяпер у мяне заканчваецца збор у Турцыі, потым прыеду ў Мінск пакатацца пару дзён на трэку і адпраўлюся ў Галандыю. Зразумела, буду выступаць у скрэтчы, калі ў нашай каманды атрымаецца трапіць у мэдысан, тады і ў гэтай дысцыпліне.

Сярод лідараў на чэмпіянаце будуць аўстралійцы, брытанцы, бельгійцы, датчане. Многія краіны зараз сур'ёзна дадалі, нават калі меркаваць па сярэдніх хуткасцях, гэта відаць. Гады тры таму веласпецыдысты паказвалі 50—52 км/г, цяпер — 55—57 км/г. Канкурэнцыя расце.

— Якія задачы стаяць перад вамі на чэмпіянаце свету?

— Імкнуся выконваць кантракт, заключаны з Мінспортам, там прапісана шостае — дзясятае месца, але я, вядома, еду ў Галандыю па медалі. Ужо выйграваў чэмпіянат Еўропы, Кубак свету, не хапае толькі перамогі на планетарным першынстве.

— У свеце распаўсюджана практыка, калі велогоншчык выступае і на шашы, і на трэку?

— Так, часам адно не можа быць без другога: каб ганяцца

на трэку, неабходна практыка на шашы. Горныя трэніроўкі дазваляюць пракачаць сілу, цягавітасць, а на трэку развіваецца хуткасць.

Калі казаць пра адрозненні на спаборніцтвах, то на трэку гонкі больш кароткія па часе, але вельмі хуткасныя. 30 хвілін ты працуеш на мяжы сваіх магчымасцяў. На шашы можаш ехаць 4 гадзіны, за гэты час і вады пап'еш, і паясі,

— Ці здараліся нестандартныя сітуацыі падчас гонак?

— Бывала. Напрыклад, ідзе гонка, група гоншчыкаў з'язджае ў адрыв, і тут чыгуначны пераезд, лідары праскочылі, а астатняя група не паспявае, шлагбаум зачыняецца. Прыходзіцца чакаць, пакуль праедзе цягнік. Праўда, правілы рэгулююць такія сітуацыі, усіх велогоншчыкаў тармозяць, пакуль удзел не змогуць працягваць усе спартсмены. А наогул, усяго хапала, можа і сабака які-небудзь выскачыць пад колы, на зборы ў Арменіі сустрэлі цэлы статак парасят.

— Важна сачыць за ўласнай бяспекай на шашы?

— Вядома, небяспека на дарозе прысутнічае заўсёды, на спаборніцтвах велогоншчыкаў суправаджае міліцыя



на машынах і матацыклах, а вось калі трэніруешся на шашы сам, трэба быць вельмі ўважлівым, трымацца на адлегласці метра ад абочыны і выконваць іншыя правілы, бо сумных выпадкаў было ўжо вельмі многа.

— Што б вы назвалі самым галоўным у веласпорце?

— Тут трэба быць працавіком і любіць тое, што робіш. Мне некай з самага дзяцінства спадабаўся гэты від спорту. Трэнер прыйшоў у школу набіраць дзяцей у секцыю, спачатку туды пайшоў мой малодшы брат, праз дзень з'явіўся і я. Усё некай адразу стала складвацца, спачатку ў Гродне (там я нарадзіўся) пачаў перамагаць на гарадскіх спаборніцтвах, потым на рэспубліканскіх, гэта надавала мне сіл і матывацыі, хацелася ўсё больш працаваць.

— 3 Гродна ў нас ёсць яшчэ адзін вядомы спартсмен з такім жа прозвішчам — гандбаліст Арцём Каралёк...

— Так, гэта мой стрыечны брат, сачу за гандболам, глядзеў студзеньскі чэмпіянат Еўропы, сумна, што хлопцы часта прайгравалі.

— Вернемся да веласпорту, ён траўманебяспечны?

— Вядома, калі група нясецца, можна чакаць усяго: хтосьці за кагосьці зачапіўся, і пачынаюцца падзенні, ад гэтага, вядома, траўмы. Мяне яны таксама не абышлі, сінякі — гэта дробязі, звыкла, а вось неяк узнікла праблема з каленам з-за таго, што няўдала ўпаў. Там сабралася вадкасць, прыйшлося выпампоўваць, дзякуй богу, усё абышлося.

— Якую перамогу назавяце самай значнай у вашай кар'еры?

— Гэта нават не перамога, а трэцяе месца на чэмпіянаце Еўропы ў 2015 годзе ў каманднай гонцы. Летась я ехаў на гэты турнір ужо мэтанакіравана па медаль, а тады гэта было нечакана. Хоць і ў 2017-м не мог паверыць у сваю перамогу, пакуль не ўручылі майку чэмпіёна, у якой па традыцыі трэба спаць. Было вельмі прыемна.

— Як звычайна строіцца ваш дзень?

— Свой асноўны час я праводжу на зборах за мяжой, рыхтуюся да гонак. Прачынаюся, на галодны страўнік іду на зарадку альбо на расцяжку да мора. Снедаю за дзве гадзіны да пачатку заняткаў і каля 10 гадзін выязджаю на трэніроўку, якая доўжыцца ад 4 да 6 гадзін на шашы. Вяртаюся бліжэй да вечара, вячэраю і кладуся спаць. У дзень адпачынку імкнуся выехаць у горад, пасядзець дзе-небудзь у кафэ і адпачыць маральна.

— Трэніроўкі атрымліваюцца досыць энергязатратныя.

— Так, таму бяру з сабой ежу, гэта звычайна батончыкі мюслі, зефір ці булочки з джэмам, якія я гатую сам. Ёсць яшчэ спецыяльныя гелі, якімі зручна харчавацца ў дарозе, але я не бачу ў іх сэнсу, булочки засвойваецца даўжэй і дае больш энергіі.

— Допінгавыя скандалы сёння — адна з самых важных тэм у спорце, а пачаліся яны менавіта з веласпорту.

— Так, з Лэнса Армстранга, сяміразовага пераможцы «Тур дэ Франс», легенды веласпорту, які быў злоўлены на допінгу. Я спакойна да гэтага стаўлюся, упэўнены ў сабе і ў сваім лекары. На Кубку свету ў Мінску здаваў тэст два разы на дзень — да старту гонкі і пасля перамогі. Прадстаўнікі антыдопінгавага кантролю могуць прыехаць да мяне дадому ў любы час. У адпаведнай службе спартсмен аддае план сваіх збораў, спаборніцтваў і гэтак далей для таго, каб яны былі ў курсе, дзе і ў які час знаходзіцца атлет. Напрыклад, калі я прачынаюся ў 7 раніцы, ведаю, што з 7 да 8 павінен быць дома, таму што могуць прыехаць і праверыць мяне. Спецыялісты антыдопінгавай службы робяць гэта, вядома, без папярэджання і ў любы дзень, напрыклад, за мінулы год да мяне дадому прыязджаў 7 разоў, я здаў 14 проб. Гэта шмат.

## ■ Хроніка

## Галава закружылася не толькі ў Сасновіч

У штотыднёвым спартыўным аглядзе «Звязды» расказваем пра матч Кубка Федэрацыі Беларусь — Германія, выступленне гандбольнага СКА ў розыгрышы Кубка ЕГФ і жаночай баскетбольнай зборнай у адборы на чэмпіянат Еўропы.

1. Жаночая тэнісная зборная прайграла фінальным матчам Кубка Федэрацыі.

У першы дзень спаборніцтваў, 10 лютага, Арына Сабаленка ўзяла верх над Таццянай Марыяй, а затым Аляксандра Сасновіч саступіла Антонію Лотнэр. Падчас матча Аляксандра адчула праблемы са здароўем, яна дайграла сустрэчу, але з адмоўным для каманды вынікам. Медыцынскае абследаванне пасля гульні пацвердзіла асцярогу ўсёй каманды ў тым, што Сасновіч не зможа дапамагчы тэнісісткам у нядзелю, таму капітан каманды Эдуард Дуброў зрабіў апэратыўную замену Аляксандры на Веру Лапко.

У нядзелю маладая тэнісістка саступіла Таццяне Марыі, а потым Арына Сабаленка перайграла Антонію Лотнэр, пасля чаго лёс матча вырашыўся ў драматычнай парнай сустрэчы.

У ёй Арына Сабаленка і Лідзія Марозава ва ўпартай барацьбе саступілі нямецкаму дуэту Ганна-Лена Грэнфельд/Таццяна Марыя.

— Наша задача цяпер вярнуцца ў І Сусветную групу, таму што наступны этап у красавіку ўжо будзе пераходны, за права застацца ў васьмёрцы наймацнейшых, — падводзіць вынікі сустрэчы Эдуард Дуброў. — Апошнім часам нам ледзь-ледзь чагосьці не хапае. У нас няма топавай пары, якая стабільна гуляе на турнірах. У цэлым я задаволены камандай! Калектыў наш мне падабаецца: згуртаваны, хоча гуляць, удаканальвацца, прагне перамог, ніхто не раскісае, а, наадварот, прымушае сябе працаваць далей, гатовы ўжо на наступным тыдні ехаць і гуляць на турніры.

Зборная Германіі ў барацьбе за выхад у фінал згуляе з тэнісісткамі Чэхіі, якія ў 1/4 перайгралі ў Празе швейцарак з лікам 3:1. Яшчэ ў адным чвэрцьфінале французжанкі адолелі на сваёй пляцоўцы бельгійек — 3:2. У паўфінале каманда Францыі згуляе са зборнай ЗША, якая перамагла ў сябе дома тэнісістак Нідэрландаў.

2. Жаночая зборная краіны па баскетболе прайграла камандзе Турцыі ў заключным матчы першага круга кваліфікацыйнага раўнда чэмпіянату Еўропы — 54:64. Самай выніковай у складзе беларусак аказалася натуралізаваная амерыканка Алекс Бэнтлі, якая набрала 12 ачкоў.

Наступны паядынак у кваліфікацыйнай групе В беларускія баскетбалісткі таксама правядуць на дамашняй пляцоўцы ў сталічным Палацы спорту. Заўтра іх сапернікам будзе зборная Польшчы, якая напярэдадні выйграла ў Таліне ў эстонак з лікам 87:68.

Нагадаем, на старце адборачнага турніру ў лістападзе 2017 года беларуская дружина перамагла полек — 70:62, а затым у Мінску разграміла саперніц з Эстоніі з лікам 80:63.

Становішча камандаў у групе В: Турцыя — 6 ачкоў, Беларусь — 5, Польшча — 4, Эстонія — 3.

3. Жаночая зборная Беларусі па індор-хакеі стала бронзавым прызёрам Кубка свету ў Берліне. У матчы за трэцяе месца беларускі сустрэліся з саперніцамі з Украіны і дабіліся перамогі — 2:1.

Адзначым, што наша зборная ўпершыню стала бронзавым прызёрам Кубка свету, да гэтага найлепшым вынікам каманды было чацвёртае месца ў 2011 годзе ў Познані. Цяпер у сусветным рэйтынгу зборная Беларусі займае пятае месца.

4. Гандбалісты мінскага СКА няўдала стартавалі ў групавым этапе розыгрышу Кубка ЕГФ. У дамашнім паядынку першага тура спаборніцтваў армейцы саступілі нямецкаму «Магдэбургу» з лікам 31:33. Наступны матч СКА правядзе 17 лютага ў гасцях у славацкага «Татрана» з Прэшава

Матэрыялы падрыхтавала Дар'я ЛАБАЖЭВІЧ.