Павел ХАДАСЕВІЧ:

«У НАС НЯМА ПРАБЛЕМ, ДЗВЕРЫ ЗАЎСЁДЫ АДЧЫНЕНЫ»

Шчырая размова пра допінг, здароўе і псіхалогію ў цяжкай атлетыцы

Зборная Беларусі ўпершыню пасля 2015 года выступіла на чэмпіянаце свету па цяжкай атлетыцы. Нагадаем, дыскваліфікацыю наша краіна (і яшчэ восем дзяржаў) атрымала пасля пераправеркі допінг-проб з Алімпійскіх гульняў 2008 і 2012 гадоў. На першым турніры пасля адхілення беларусы выйгралі тры медалі, «серабро» заваявалі Павел Хадасевіч і Дар'я Навумава, а на трэцюю прыступку п'едэстала падняўся Вадзім Ліхарад. Акрамя гэтага, цяперашні чэмпіянат свету стаў першым пасля таго, як былі зменены вагавыя катэгорыі. Пра тое, як адчувала сябе там наша зборная, і пра ўласную кар'еру расказаў сярэбраны прызёр чэмпіянату свету — 2018, удзельнік Алімпійскіх гульняў 2016 года ў Бразіліі Павел Хадасевіч.

— Павел, з якім планам вы ехалі на чэмпіянат у Ашгабат?

— У плане на паперы было 4—6-е месца, але я ехаў з задачай мінімум заваяваць бронзавую ўзнагароду. А потым склалася так, што ўсёй камандай, якая працавала са мной, мы дайшлі і да «серабра». Задаволены сваім вынікам і вагой, якую падняў, але думаю, што можна было падняць нават больш. Што датычыцца сапернікаў, складана было вылучыць лідараў, на турніры такога ўзроўню ўсе ўдзельнікі з'яўляюцца сур'ёзнымі апанентамі. Усе паказвалі роўныя вынікі, выступленне не ўдалося, напэўна, толькі ў леташняга чэмпіёна свету з Чылі.

— Зараз у вашай вазе (да 89 кг) канкурэнцыя сур'ёзная?

— Спартсмены з вядомымі імёнамі трымаюцца на плаве, з'яўляюцца і новыя атлеты. Вынікі ў маёй вагавой катэгорыі досыць шчыльныя. На чэмпіянаце ў мяне ў суме была вага 371 кг, у расіяніна Арцёма Акулава — 372 кг, а далей ідуць пяць-сем спартсменаў з розніцай у пару кілаграмаў. Моцных сапернікаў дастаткова, часта ў нас на спаборніцтвах асноўную ролю адыгрывае тактыка.

— Крыўдна было прайграць расіяніну ўсяго кілаграм?

— Крыўдна было б, калі б мне далі апошні падыход, калі я ішоў на першае месца, а я б яго не штурхнуў, а так, не, не крыўдна. Акулаў пайшоў і зрабіў тое, што яму трэба было зрабіць. Апошняе слова было за ім, у гэтым плане ён быў у больш выгадным становішчы. Нашым стратэгічным пралікам гэта таксама не назавеш, лепш пачаць з той вагі, у якой ты адчуваеш сябе ўпэўнена, і потым ужо «разганяцца».

— У рыўку вы паднялі 169 кг, штурхнулі 202 кг. Гэтыя паказчыкі на трэніроўках даваліся вам лёгка?

— Рывок і на спаборніцтвах ішоў добра. А на трэніроўках, бывае, прыходзіш і проста лётаеш, а на другі дзень як быццам цябе білі ўсю ноч палкамі, не заўсёды ўсё атрымліваецца. Да моманту спаборніцтваў проста падводзіш сябе, даеш сабе адпачынак, нагрузкі больш спакойныя, таму там лепш заўсёды павінна атрымлівацца, калі горш, то гэта гаворыць пра няправільны падыход да спаборніцтваў. Да таго ж на турнірах адрэналін надае сіл. Да цяперашняга чэмпіянату свету я назапасіў эмоцый, не марнаваў іх ні на што, не браў нічога пад увагу, і гэтага зараду хапіла.

— Якую максімальную вагу вы ўздымалі на працягу года на трэніроўках?

— 170 і 205 кг, не нашмат больш, чым цяпер на спаборніцтвах. Хоць, калісьці перад Алімпійскімі гульнямі я рваў 180 кг і штурхаў 210 кг. Тады чамусьці было лягчэй. З чым гэта звязваю? Напэўна, цяпер такі перыяд, гэта дыскваліфікацыя... Не зусім зразумела было, да чаго ты ідзеш. Толькі апошнія два месяцы настройваўся на тое, што трэба рабіць сваю справу добра і прыгожа.

— Сёлета ў цяжкай атлетыцы змяніліся вагавыя катэгорыі. Гэта зручна асабіста для вас?

— Раней я выступаў у катэгорыі да 85 кг, і таму часта даводзілася зганяць вагу, а з ёй, вядома, сыходзілі і сілы. Цяпер спаборнічаю ў катэгорыі да 89 кг, і гэта значна зручней для мяне.

— У зборную вярнуўся ваш зямляк, барысаўчанін Андрэй Арамнаў...

— Ён імкнуўся да гэтага, каля года трэніраваўся сам, дома, без трэнера, потым паказаў нядрэнны вынік і пачаў рыхтавацца са зборнай да чэмпіянату свету. Хацеў выступіць трохі лепш, але пакуль не атрымалася.

— Гэта першы чэмпіянат свету для нашай зборнай пасля дыскваліфікацыі. З якім настроем ехала каманда і якая атмасфера была ў калектыве?

— Хтосьці выходзіў на памост і казаў, што цяжка. У мяне такога пачуцця не было, наадварот штанга здавалася такой мяккай, зручнай, а атмасфера ў камандзе ў прынцыпе была добрая, нічога асаблівага мы не адчувалі.

— Зразумела, што людзі, якія выступаюць цяпер, не вінаватыя ў допінгавых памылках мінулага, але ўсё ж на каманду псіхалагічна неяк гэта ўплывае?

— У першы час гэта стварала нейкі дыскамфорт, а потым ты разумееш, што трэба прыстасоўвацца да таго, што ёсць. Так жывём і працуем. Дыскваліфікацыя закранула дзевяць камандаў, але самае галоўнае, што людзі, якія спаборнічаюць з намі зараз, усё разумеюць, мы зусім іншае пакаленне. Раней усе выступалі ў роўных умовах, а потым нешта пайшло не так, нехта захацеў, каб мы пасядзелі год дома.

— Допінг-кантроль змяніўся, правяраць вас сталі часцей?

— За гэты год я здаў ужо шэсць або сем проб, гэта значна больш, чым было раней. Калісь прыязджалі кожны тыдзень, калісь раз на месяц. Часам дадому ў Барысаў, часцей на зборы і трэніроўкі ў Стайкі. Гэта былі і НАДА, і ВАДА. Але ў нас няма праблем, дзверы заўсёды адчынены.

— У канцы мая зноў адбыўся непрыемны інцыдэнт, калі тры маладыя беларускія спартсмены былі абвінавачаныя ў парушэнні антыдопінгавых правілаў. На ваш погляд, з каго трэба пытацца: з саміх спартсменаў, урачоў ці трэнераў?

— Наколькі я зразумеў, яны ўжывалі нейкі энергетык перад трэніроўкай, проста каб неяк узбадзёрыцца, прачнуцца. Доктар дакладна тут ні пры чым, ён гэта не выдаваў. Мабыць, трэнер нешта купляў, але не прачытаў састаў. Зараз жа кожны год уводзяцца новыя забароненыя прэпараты, атрымалася так, што там быў адзін забаронены кампанент, гэта хутчэй нават проста недасведчанасць настаўніка.

— Наогул, наколькі ваш від спорту б'е па здароўі?

— У спорце найвышэйшых дасягненняў усё павінна рабіцца пісьменна, гэта ж не ўзровень спартшколы, дзе ўпёрся лбом і ціснеш. Напрыклад, у які-небудзь дзень я магу патэлефанаваць трэнеру і сказаць, што не прыйду на трэніроўку, бо адчуваю, што «здуўся», арганізму патрэбен адпачынак. І да гэтага трэба прыслухоўвацца.

— Як вы аднаўляецеся пасля трэніроўкі, калі не ўлічваць спецыяльныя вітаміны?

— Прагулка. Найчасцей мы знаходзімся ў Стайках, а тут добрыя краявіды. Вока цешыцца, і настрой падымаецца. Трэба ўмець пераключацца на нейкія іншыя справы, напрыклад, я тут стрыг хлопцаў. Нідзе не вучыўся, проста неяк сам. У камандзе ў нас чалавек 16—17, дзесяць з іх дакладна з маімі прычоскамі.

— Частка антыдопінгавых санкцый да нашых цяжкаатлетаў яшчэ захавалася, напрыклад, на наступныя Алімпійскія гульні — 2020 мы зможам заявіць толькі двух спартсменаў. Як будзе праходзіць барацьба за пуцёўкі?

— Так, паехаць зможа адна жанчына і адзін мужчына. Хто адправіцца туды, будзе бачна па выніках чэмпіянатаў свету і Еўропы, якія пройдуць напярэдадні. Думаю, паедзе той, хто будзе на самым высокім узроўні, заваюе ліцэнзіі.

— Як ацэньваеце свае шанцы?

— Да Алімпіяды яшчэ паўтара года, ёсць спаборніцтвы, на якіх трэба выступаць, таму пакуль я думаю пра іх, а не пра Гульні.

— У вас у актыве ўжо ёсць адна Алімпіяда, Рыа-2016, дзе вы сталі шостым, але там вы былі яшчэ досыць маладым...

— У нашым відзе спорту хтосьці раскрываецца ў дваццаць, а хтосьці, як Стральцоў, толькі да трыццаці. Мне тады было 23, і, калі параўноўваць мяне таго з цяперашнім, зараз я адчуваю сябе нашмат больш упэўнена. Алімпіяда як падзея — гэта найлепшае, чаго можа дасягнуць спартсмен у нашым відзе, але сваім вынікам у Бразіліі я застаўся незадаволены. Тады ў мяне была пастаянная праблема з каленам, таму не зусім атрымлівалася выступаць. Але я гэта ўжо забыў і працягваю працаваць далей, прайшло ўжо шмат часу, два гады гэта больш, чым 700 дзён, і кожны з іх асобная гісторыя.

— Чаму ў дзяцінстве вы выбралі адзін з самых складаных відаў спорту?

— Першапачаткова я займаўся гімнастыкай, каля трох гадоў, але так атрымалася, што мой трэнер сышоў і мяне яна перастала цікавіць. Спачатку я прагульваў, а потым і зусім кінуў. Каля паўгода нічым не займаўся, а потым бабуля павяла на барацьбу, але мяне выпадкова завялі ў залу штангі. У майго першага трэнера па штанзе атрымалася зацікавіць, затрымаць мяне ў гэтым відзе спорту.

— Адразу выбралі спорт як прафесію?

— Не, зразумеў, што гэта маё, толькі за год да таго, як трапіў у зборную.

— Калі Арамнаў, які таксама, як і вы, вырас у Барысаве, стаў алімпійскім чэмпіёнам, гэта вас падагравала?

— Мы збіралі каманду з Барысава і ездзілі сустракаць яго і Рыбакова ў аэрапорт. Яны, вядома, уражвалі, памятаю дакладна, што глядзеў выступленне Андрэя на кухні, хварэў за яго, але тады гэта не было для мяне матывацыяй, напэўна, я яшчэ не разумеў, чаго хачу: на вуліцу пайсці гуляць або чагосьці дасягнуць.

— А сёння што матывуе вас на штодзённыя трэніроўкі і пераадоленне сябе?

— У першую чаргу тое, што выдаткавана вельмі шмат часу і ўсяго астатняга. Пакідаць спорт з пустымі рукамі абсалютна не хочацца. Спачатку трэба чагосьці дасягнуць і сысці па ўласным жаданні, а не калі цябе выганяць ці з-за траўмы. А так, каб я зразумеў для сябе, што тут сваю місію выканаў, трэба пачынаць нешта іншае.

— Хто вас матывуе і натхняе?

— Многія людзі, з якіх можна ўзяць прыклад. У штанзе гэта, напрыклад, Аляксандр Курловіч. Ён быў вельмі круты і моцны, прыязджаў да нас на трэніроўкі ў Стайкі, сустракаліся з ім і на спаборніцтвах. На Алімпійскіх гульнях ён сядзеў перада мной як суддзя. Вялікі спартсмен, мог стаць трохразовым алімпійскім чэмпіёнам, але з-за нечаканай траўмы не атрымалася. Ёсць яшчэ Конар Макгрэгар, які пачынаў свой шлях з ніжэйшых слаёў, але сваёй упартасцю і талентам дасягнуў таго, што ёсць у яго сёння. Гэта сведчыць аб тым, што можна нечага дасягнуць, калі не сядзець і не ныць пра тое, як усё дрэнна.

Дар'я ЛАБАЖЭВІЧ.

MINSK 2019

СПЕЦЫЯЛЬНЫ ФАРМАТ

Брэндзіраваную «Картку госця» для II Еўрапейскіх гульняў плануецца выпусціць да 1 снежня.

Карткі будуць рэалізоўвацца сумесна з білетным аператарам Гульняў кампаніяй Ticketpro, яны разлічаны на 14 дзён і ўключаюць найбольш значныя аб'екты гістарычнай спадчыны Беларусі. Спецыяльная картка дазволіць спланаваць індывідуальнае падарожжа па Мінску, Мінскай вобласці і краіне, а акрамя таго, уладальнікі такіх картак змогуць карыстацца зніжкамі і бонусамі.

Дакладны кошт «Карткі госця» на 14 дзён пакуль не называецца, але папярэдне паведамляюць, што ён будзе ў межах 30 рублёў.

Адзначым, што турыстычны праект «Картка госця» (Minsk Card. Cities & Regions of Belarus) рэалізуецца УП «Мінгардаведка» пры падтрымцы Міністэрства спорту і турызму, Міністэрства культуры, інфармацыйна-турыстычнага цэнтра «Мінск» па дзяржаўнай праграме развіцця турызму «Беларусь гасцінная» на 2016—2020 гады. У ім бяруць удзел музеі, галерэі, заапаркі, аквапаркі, гатэлі, рэстаны, кафэ, гандлёвыя аб'екты, пункты пракату аўтамабіляў і веласіпедаў, якія даюць бонусы і зніжкі.

Купіць «Картку госця» можна ў дзевяці пунктах продажу, а таксама анлайн. Уся інфармацыя даступная на сайце праекта на англійскай і рускай мовах, матэрыялы таксама перакладаюцца на кітайскую і нямецкую мовы.

Дар'я ЛАБАЖЭВІЧ, Сяргей КУРКАЧ.

Футбол

УСЁ ВЫРАШЫЦЦА ЗАЎТРА

Зборная Беларусі згуляе з Сан-Марына, пасля чаго стане зразумела, ці працягне яна барацьбу за пуцёўку на Еўра-2020

У чацвер у Лізе нацый нашы футбалісты ў гасцях абыгралі зборную Люксембурга з лікам 2:0. Галявым дублем адзначыўся паўабаронца Станіслаў Драгун. А ў другім матчы групы 2 лігі D футбалісты Малдовы з мінімальным лікам 1:0 абыгралі Сан-Марына. Такім чынам, пасля пяці тураў беларусы з 11 ачкамі ўзначальваюць групу.

Адзначым, што зараз беларускія футбалісты застаюцца адной з дзвюх камандаў у Лізе нацый, якія не прапускалі галоў у гэтым турніры. Падобным вынікам можа пахваліцца толькі каманда Даніі, якая пасля дзвюх гульняў мае баланс забітых і прапушчаных — 2:0.

Заключны матч Лігі нацый беларускія футбалісты правядуць заўтра. У выпадку перамогі наша зборная выйдзе ў плэй-оф і разам з трыма іншымі пераможцамі лігі D пазмагаецца за пуцёўку на чэмпіянат Еўропы 2020 года.