

# ЭЙФОРИЯ

Занимался легкой атлетикой, лыжными гонками, спортивной ходьбой, но в этих видах спорта мне не нравилось, что я не видел результата. Вся борьба заключалась в гонке за секундами, а гнаться за временем не хотелось. Бросил, хотя были успехи. В футбольном фристайле все по-другому: выполнил элемент, снял видео — сразу видишь итог. Мне понравилось ощущение, когда что-то не получается, а потом раз — и делаешь. Ради этой эйфории, пусть она и длится буквально минуту, постоянно хочется учиться новому.

Футбольным фристайлом начал заниматься в 2008 году и вовсе не собирался зарабатывать на этом деньги. Тогда поступал в колледж, больше внимания уделял учебе. Тем не менее на тренировки уходило по 2-3 часа в день, хотя это было просто хобби. Первый трюк ATW (Around the World) тренировал около недели, правда, к тому времени запросто набивал мяч более сотни раз обеими ногами. И так изо дня в день: увидел новый элемент в интернете, решил научиться. Потом искал очередное видео с новыми трюками и повторял до бесконечности. Через полтора года нашел ребят, которые тоже увлекаются фристайлом (к сожалению, сейчас из них уже никто не занимается), вместе стало веселее.

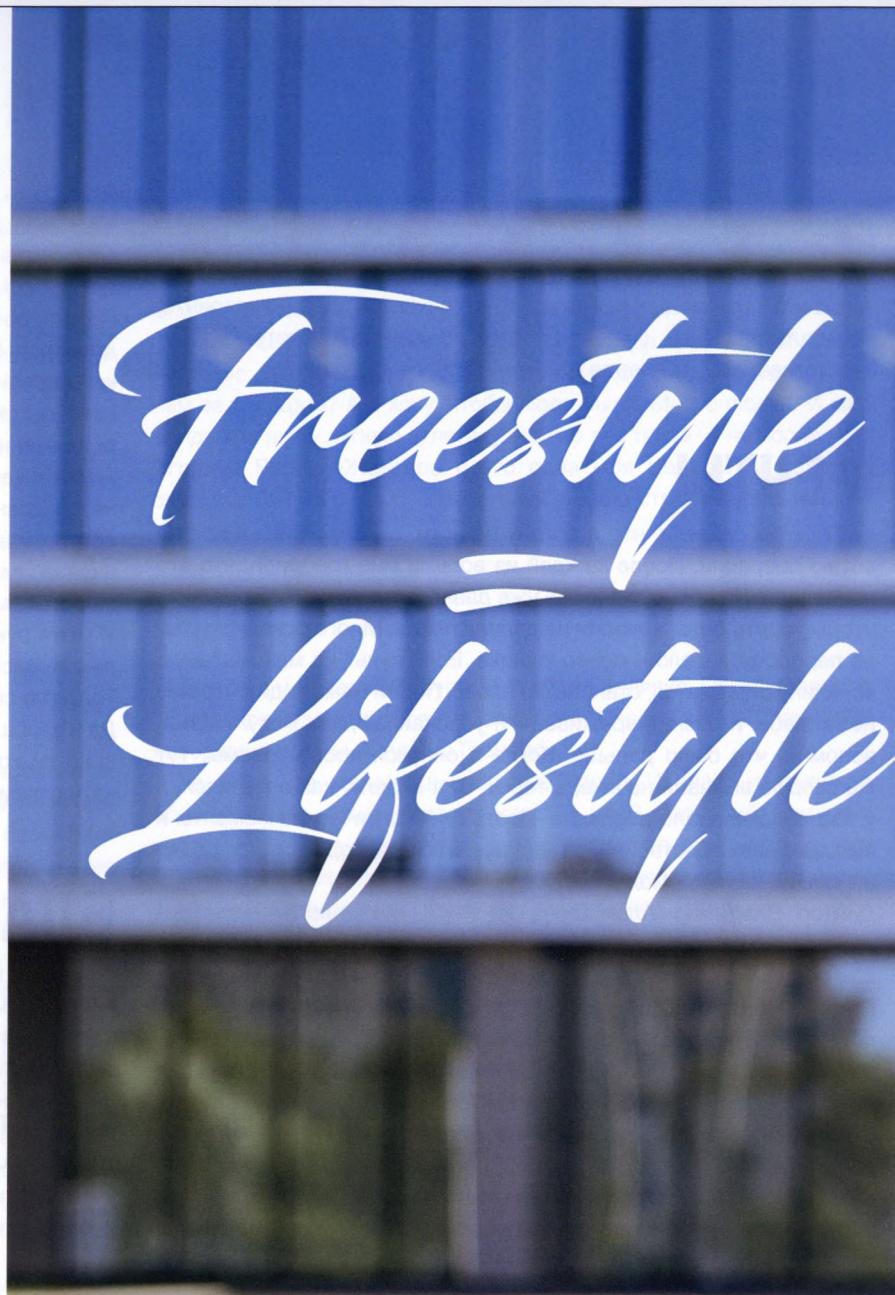
Во время тренировки полностью ухожу в себя, в этот момент меня больше не интересует ничего. Увлекаюсь, наслаждаюсь, радуюсь. Да, бывает сложно, но удовлетворение от того, что я все-таки сумел... не описать словами.

Всегда непросто начинать с нуля. Тем более если рядом никто не имеет ни малейшего представления, что это такое. Порой мы тренировались зимой при 20 и даже 29 градусах мороза. Просто было невозможно найти помещение: то суммы космические, то в зал с зеркалами пускать не хотят.

Я постоянно искал ребят на форумах в соцсетях, нужна была команда. Так, раз за разом, мы собирались и тренировались. Параллельно рассыпал предложения о сотрудничестве различным организациям. На работу с компьютером выделял около часа в день.

В 2010 году на меня вышла футбольная федерация. При ее поддержке организовал первый турнир в рамках празднования Дня футбола. Тогда участвовало всего-то человек 15, и все были примерно одного уровня подготовки, особо никто не выделялся. И тогда, кстати, я впервые победил. Со временем о нас узнали другие организаторы праздников.

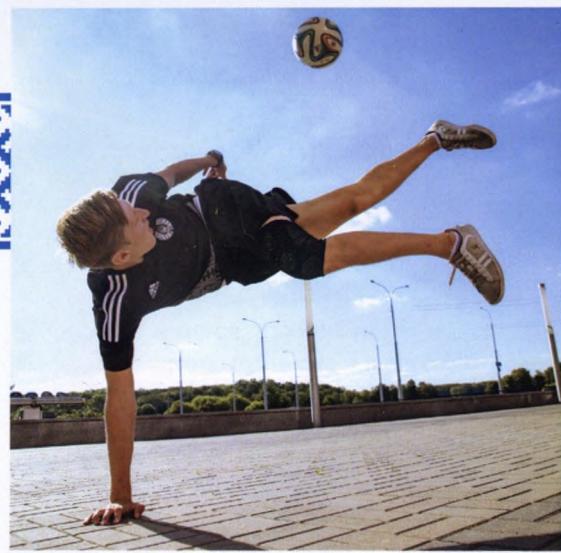
В последние годы в Минске проходит фестиваль уличной культуры (Minsk Street GameZ), но это больше похоже на кружок по интересам. Я участвую в одной дисциплине Iron Man (максимальное повторение трюков. — СТ.) И пока, к сожалению, уровень участников и конкуренции не слишком высок. На первенстве Беларуси в дисциплине «железный человек» я исполняю «комбо» (трюки, выполняемые последовательно, без промежуточного набивания или лишних касаний. — СТ.) в



**«Я НЕ СМОГУ СДЕЛАТЬ ЭТО БЕЗ ТРЕНЕРА... НУЖЕН СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ...», — ТАКИХ МЫСЛЕЙ НИКОГДА НЕ ВОЗНИКАЛО. МНЕ НРАВИЛОСЬ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НЕ УМЕЮТ ДРУГИЕ. ПРОСТО ВЫХОДИЛ НА УЛИЦУ И ПЫТАЛСЯ ПОВТОРИТЬ ТРЮКИ, УВИДЕННЫЕ В ИНТЕРНЕТЕ. СТАРАЛСЯ ЗАПОМНИТЬ, А ПОТОМ И ВОСПРОИЗВЕСТИ НА ТРЕНИРОВКЕ: ЗАКРЫВАЛ ГЛАЗА, МЫСЛЕННО ПРЕДСТАВЛЯЛ, КАК СДЕЛАТЬ ФИНТ, И РАЗ ЗА РАЗОМ ПРОБОВАЛ. В ИТОГЕ ЧТО-ТО ПОУЧАЛОСЬ, ЧТО-ТО — НЕТ, НО НЕ РАССЛАБЛЯЛСЯ И ВСЕГДА РАБОТАЛ НА РЕЗУЛЬТАТ.»**

**ПОДКУПАЮЩАЯ ИСКРЕННОСТЬ АНТОНА НИКОЛАЁНКА С ПЕРВЫХ МИНУТ ПРИТЯГИВАЕТ СОБЕСЕДНИКА. А ПОТОМ УЖЕ СЛЕДИШЬ ЗА ЕГО МЫСЛЯМИ И ПОНИМАЕШЬ, ЧТО РАССКАЗ ПРО ЕГО РЕДКОЕ УВЛЕЧЕНИЕ — ФУТБОЛЬНЫЙ ФРИСТАЙЛ — НЕ ЧТО ИНОЕ, КАК ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЭТОГО ВИДА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТРАНЕ, ТАК КАК, СОБСТВЕННО, ОН И ЕСТЬ ОДИН ИЗ ЕГО СОЗДАТЕЛЕЙ.**





Ирина Протасевич



Илья Копытов Антон Николаёнок Егор Телушко



течение 25–30 секунд, при этом стабильно выигрываю, а на «мире» делаю то же самое минуту — и не побеждаю. К примеру, в прошлом году на чемпионате мира Superball в Чехии с таким результатом занял 5-е место.

Профессионалов у нас в стране можно пересчитать по пальцам. Все остальные — любители. Они не в состоянии сделать шоу, потому что на сцене чувствуют себя неуверенно. Если у нас появится хотя бы 50 более или менее приличных спортсменов, то уже можно будет организовать что-то интересное.

На соревнования я поехал. Мне сделали много уколов, выступил только с левой ногой, как новичок, перемотанный и с сильной болью. Эта ситуация очень сильно повлияла на меня, я все узнал о футбольном фристайле... Начались недопонимания в старом составе команды. Мы разделились. Со мной остался Егор Телушко, Илья Копытов. Наша команда — Lifestyle.

с Егором. Уже на первых минутах они взорвали зал, аплодисменты не стихали. Наша группа заняла первое место в номинации «Оригинальный жанр». После этого ни одно университетское мероприятие не обходилось без Антона и футбольного фристайла.

Мы долго шли к созданию федерации. Только после повторной подачи документов 6 декабря 2016 года решением Министерства юстиции Республики Беларусь было учреждено Общественное объединение «Белорусская федерация фристайла с мячом». Этот факт стал серьезным шагом в моем профессиональном развитии и, несомненно, в развитии ребят.

Парни обладают редким талантом. Все самоучки, но за плечами у каждого по 9 лет ежедневных изнурительных тренировок. Думаю, что давно пора дать им возможность демонстрировать способности, как-то упорядочить работу и начать развивать бренд, — резюмирует Ирина Протасевич.

В перспективе — интересные планы и идеи по развитию фристайла с мячом (как футбольного, так и баскетбольного) в нашей стране, которые будем с радостью реализовывать.

## ОДЕРЖИМЫЕ

Всегда вижу в глазах ребят интерес. Это смелые, целеустремленные люди, с их терпением, упорством, самообладанием... Для меня это находка. Насколько я одержима своей работой, настолько они одержимы футбольным фристайлом, — говорит о ребятах Ирина Протасевич, председатель Общественного объединения «Белорусская федерация фристайла с мячом», старший преподаватель кафедры менеджмента спорта и туризма, замдекана по спортивной работе факультета оздоровительной физической культуры и туризма УО «Белорусский государственный университет физической культуры».

Три года назад Ирина Павловна стала куратором группы первокурсников специальности «менеджмент в спорте», на которую поступил Антон после окончания Минского государственного колледжа электроники.

Перед традиционным университетским смотром-конкурсом первокурсников «Осенний марафон» студенты пообещали: «Ирина Павловна, у нас будет первое место однозначно! Антон все сделает!»

Так и было, Антон все сделал. Вместе

## СМЕНА

Попытка тренировать была в 2010 году: в школе на Уручье открыли секцию, набрали учеников, но через 3 месяца закрылись, — делится воспоминаниями Антон. — Нам было еще рано. В прошлом году основали школу Freestyle Games, в учебное время у нас занимается около

## КАК НОВИЧОК

О создании федерации начал задумываться в 2012 году. Тогда я прекрасно понял, что с тем количеством людей создать ее будет трудно. Но всегда стоял вопрос, что нам нужна какая-то юридическая сила. 2015 год стал переломным. За 2 месяца до чемпионата мира получил сильную травму — надрыв мышц бедра. В то время был очень увлечен тренировками, достиг пика формы. Я согласился на одно ненужное выступление: нас пригласили на мероприятие БРСМ за три билета в аквапарк. Дважды отказывался, а на третий раз почему-то согласился. Сделал трюк, и что-то щелкнуло в ноге, а потом — тянущая боль. Лечение проходило в обычной поликлинике, было скучным, на хорошие препараты и реабилитацию средств не хватало. Надеялся восстановиться до чемпионата. Пробовал тренироваться, но как только делал трюк, чувствовал очень сильную боль. Появился внутренний страх, начала пропадать вся мотивация.



25 человек. Это оптимальная нагрузка: мы успеваем и тренировать их, и тренироваться сами, и выступать. Хотим, чтобы ребенок развивался гармонично, поэтому кроме футбольного фристайла даем силовые упражнения, статику, упражнения на выносливость и скорость, стараемся максимально разнообразить занятия. Обучаясь на четвертом курсе БГУФК, уже имею право проводить тренировки самостоятельно. Все, что узнаю и дополнительно читаю, стараюсь применять на практике. Растет смена, мы видим у ребят запал.

## МАНДРАЖ

Любое шоу делается для зрителя. А это элемент общения. Я стремлюсь, чтобы как можно больше людей узнавало о нас и футбольном фристайле. Часто выступаем в фан-зоне перед футбольными матчами, на городских праздниках, благотворительных мероприятиях в детских домах и хосписах. В начале июля телеканал ОНТ пригласил поучаствовать в цирковом представлении «Купальский сон» в Александрии. Раньше перед выходом очень сильно волновались. Мандраж был, ноги тряслись. А это очень плохо, можно потерять мяч. Теперь уже выходим с холодной головой, без дрожи в ногах. На выступлениях мы показываем базовые элементы, которые можем сделать в любой момент даже без разминки. Волнительнее перед соревнованиями, где нужно с первой попытки показать сложные комбинации, которые выполняются за тренировку максимум 10 раз. Соревнования — это элемент имиджа. Ребята, которых тренирую, потом спрашивают: «Ты участвовал там? Знаешь его? Ты тренировался с ним рядом?» Они ведь тоже смотрят видео в интернете, которые раньше смотрел я.

Недавно в Риге участвовали в чемпионате по Ghetto-футболу, это уличный формат 3х3. Мы вошли в топ-16, всего было 96 команд. Это тоже показатель: соревновались первый раз, специально не готовились. Отношения с Латвией будем поддерживать — наша федерация подписала соглашение о сотрудничестве с общественной организацией «Смарт Кик».

## СВОЙ СТИЛЬ

У меня собственный стиль, делаю комбо на длину, то есть всякие интересные вариации. Стараюсь задействовать обе ноги так, чтобы все комбинации были неудобными. Если сделаю 4 элемента и свяжу их, то никакой другой фристайлер не сможет такое повторить, потому что они трудны и нелогичны для исполнения. С научной точки зрения поясню: если задействую оба полушария головного мозга, то есть использую две ноги, все будет выглядеть сложно и стильно.

В конце августа мы собираемся поучаствовать в чемпионате мира в Чехии. Лично я хочу попасть в призы в дисциплине Iron Man. Шансы? Хорошие. Надеюсь, сработает тактика, которая пока не подводила (улыбается). Еще помогаю Егору готовиться к участию в батлах, чтобы он вошел в топ-32. В прошлом году он был в топ-64.

У меня есть цель — выиграть значимый турнир, хотя бы в дисциплине Iron Man. И пока этого было бы достаточно, а все остальное постепенно придет. Впрочем, уже приходит. К примеру, в прошлом году мы попали в Арабские Эмираты на международную книжную выставку «Sharjah International Book Fair». Это было просто исполнение мечты. Года три отправлял наше резюме в различные международные event-агентства, и вот нас пригласили выступить. Очень понравилось, мы увидели совершенно другое отношение. У нас была единственная задача — сделать качественное шоу, и никому бы в голову не пришло попросить нас перенести колонки или стулья, как бывает на выступлениях в нашей стране.