

# 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 рассылал 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

Freestyle  
=  
Lifestyle

**«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 ПОЛУЧАЛОСЬ, 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.

## 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 скудным, 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.

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.

## 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

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.

## 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



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.