

ЖЕЛЕЗНАЯ домашина

ИНОГДА ВЫХОЖУ
С ТРЕНИРОВКИ
СО СЛЕЗАМИ НА ГЛАЗАХ,
ОТЧАЯНИЕ НАКРЫВАЕТ



РОВНО ГОД НАЗАД **ТАТЬЯНА ДОМАШИНА**

ПРИВЕЗЛА ДОМОЙ БОЛЬШУЮ СЕРЕБРЯНУЮ МЕДАЛЬ, А ТАКЖЕ МАЛУЮ ЗОЛОТУЮ И СЕРЕБРЯНУЮ МЕДАЛИ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО КЛАССИЧЕСКОМУ ПАУЭРЛИФТИНГУ. ОДНАКО В МИНСКЕ ЕЕ И ПОДРУГУ ПО КОМАНДЕ СНЕЖАННУ ЗУБКО, КОТОРАЯ ТАКЖЕ ЗАВОЕВАЛА «БОЛЬШОЕ СЕРЕБРО» И ДВЕ МАЛЫЕ СЕРЕБРЯННЫЕ МЕДАЛИ В ПРИСЕДЕ И СТАНОВОЙ ТЯГЕ, ВСТРЕЧАЛА ТОЛЬКО ЛИЧНЫЙ ТРЕНЕР. И СПОРТСМЕНКИ, И ТРЕНЕР НАДЕЯЛИСЬ, ЧТО ИСТОРИЯ СО ЗЛОПОЛУЧНЫМ КАНАДСКИМ ЧЕМПИОНАТОМ ЗАКОНЧИЛАСЬ. А ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО ТОЛЬКО НАЧАЛАСЬ. ЧЕМ ОПАСНА ДРУЖБА С УКРАИНСКИМИ КОЛЛЕГАМИ, КАК ПОСАДИТЬ ДРУЗЕЙ СЕБЕ НА ШЕЮ И ПОЧЕМУ СЕГОДНЯ ДОМАШИНА НАЧИНАЕТ КАРЬЕРУ С НУЛЯ? ОБО ВСЕМ В ИЮНЬСКОМ НОМЕРЕ «СПОРТТИМЕ».

Женский пауэрлифтинг видел многое: и серьезные гендерные трансформации, и новое осмысление женской красоты. Новый виток вид спорта получил благодаря чемпионке России по пауэрлифтингу Юлии Винс, девушке из небольшого городка Энгельс, которую взорвавшийся интернет окрестил не иначе как Барби с телом Халка. Как оказалось, красавиц, влюбленных в «железо», хватает и в Беларуси. Таня Домашину ее тренер Александр Гринкевич-Судник нашел в крошечном тренажерном зале в Барановичском районе. Именно там, в поселке Городище, и работал четырехкратный чемпион мира по классическому пауэрлифтингу. В зал меня привел старший брат, который занимался жимом лежа. Обычная история, — смеется Таня. — При первой же встрече тренер дал мне гриф в 20 кг и сказал: «Приседай, сколько можешь». Я ничего не понимала в технике, но присесть смогла более 20 раз. «У тебя есть будущее, давай тренироваться», — предложил Гринкевич-Судник. Уже через полгода я победила на чемпионате республики, еще полгода понадобилось, чтобы отобраться на первенство Европы среди девушек.

А после вы стали первой белорусской, которая победила на первенстве мира среди спортсменок до 18 лет...

Тогда заняла первое место в весовой категории до 47 кг. При этом у меня был огромный отрыв от второго и третьего места: где-то килограмм 30! Меня даже не пытались догнать спортсменки ни из Японии, ни из Финляндии, которые в итоге попали на пьедестал. Мой рост 153 см, но рост и вес не играет практически никакой роли, разве что нужно попасть в весовую категорию. Все остальное зависит от исходных данных, грамотно выстроенного тренировочного процесса и выступления.

Наиболее знаковым для вас оказался и чемпионат мира по классическому пауэрлифтингу в Калгари в прошлом году. Хотя поначалу сама возможность выезда в Канаду и для вас, и для Снежанны Зубко была под вопросом.

Мы долго искали спонсоров, поскольку федерация не могла оплатить нашу поездку. Для меня поиски закончились невероятной удачей — помог наш городищенский бизнесмен и депутат поселкового совета Павел Бучик.

Я студентка, учусь в Белорусском государственном университете физкультуры, папа экскаваторщик, мама учитель ИЗО в школе. Конечно, таких средств, а это более трех тысяч долларов, у нас попросту не было. Павел знал о нашей ситуации и сам предложил помочь.

Пауэрлифтинг — не олимпийский вид спорта, поэтому больших надежд на государственное финансирование быть не может. Очень приятно, что есть неравнодушные люди. При этом мне не было выставлено никаких условий: мол, я плачу,

а ты меня везде пиаришь. И отчета за каждую копейку никто не требовал. И сам Павел, и вся его семья очень болели за меня. Из-за поиска средств и необходимости получения визы для выезда в Канаду планирование нашей поездки немного затянулось. В итоге белорусская делегация улетела раньше, а мы со Снежанной — позже.

Снежанна собрала деньги на поездку, дав объявление в Барановичской газете. Неужели в Барановичах настолько популярен пауэрлифтинг?

Действительно немало людей откликнулось. Кроме того, она работает в тренажерном зале в Минске и ее также поддержали ребята, которые у нее занимаются. Половину стоимости поездки она оплатила сама. Когда мы прилетели в Калгари, белорусская делегация была там, параллельно со мной выступала еще одна белорусская спортсменка Надежда Терешко.

Мы выступали параллельно на двух помостах. Кроме Нади федерация привезла также Альбера Станкевича, это сын главного тренера сборной. После выступления Надежды вся делегация улетела: главный тренер, заместитель председателя федерации... Мы со Снежанной на полторы недели остались в Канаде дожидаться ее выступления.

Насколько известно, вы принимали участие в чемпионате мира не только как спортсменки, но и как тренеры друг друга.

Так и было. Средств отправить с нами Александра Гринкевича-Судника не нашлось. А поскольку в этой графе должен быть кто-то вписан, мы стали тренерами друг для друга. Но, конечно, постоянно держали связь с Александром Ивановичем, который дистанционно решал все вопросы и давал советы. В этой ситуации невозможно было поступить иначе. Но мы спортсмены, не тактики, а международный турнир — это борьба тактик!

Что это за история с белорусским тренером Гарри Уильямсом, который якобы должен был выстраивать эту тактику?



Гарри Уильямс в 2017 году прилетел в Минск на чемпионат мира по пауэрлифтингу. В тот момент он был тренером австралийской команды, но остался здесь жить. Стал сотрудничать с нашей национальной федерацией. Во время чемпионата мира в Калгари он находился там в качестве комментатора и, уезжая, белорусская делегация попросила его сопровождать Снежанну. Но каким образом? Гарри совсем не говорит по-русски, а Снежанна — по-английски.

По-хорошему на такого рода турнирах спортсмену нужен массажист и два тренера. А также человек, который навешивает веса. Пока один тренер выстраивает тактику, следит, что заказывают другие спортсмены, отслеживает время до подхода, второй помогает спортсменке размяться, контролирует ее самочувствие, держит психологический настрой. Сотрудничая с Гарри, мы в лучшем случае пытались бы угадать, какой вес он поставит. Но разве для этого Снежанна так тяжело тренировалась, а потом летела 10 часов? Чтобы вот так просто слить выступление?

О том, что работать с Гарри не будем, делегацию мы предупредили сразу. А также позвонили тренеру. У него много друзей в мире пауэрлифтинга, и он попросил помочь у украинских коллег. Украинцы сказали, что сочтут за честь сопровождать такую спортсменку. Они помогали нам за кулисами, никто и не собирался присваивать себе чужие лавры. Официально на помост Снежанну выводила я, все это фиксировалось видеокамерами.

Несмотря на то, что медали из всех белорусов, которые выступали на чемпионате, завоевали только вы со Снежанной, по возвращении на родину вас ждала... дисквалификация?!

Нас дисквалифицировала своя же федерация. На два года. И многие сразу же подумали, что за допинг. Но мы в этом плане абсолютно чисты, пробы сдаем постоянно. Причиной стало наше якобы неподобающее поведение, а тренер получил пожизненную дисквалификацию за то, что привлек к работе украинских специалистов.

На самом же деле виной всему конфликт Александра Гринкевича-Судника с федерацией и наше упрямство в отстаивании своей позиции: руководство федерации пауэрлифтинга абсолютно не занимается организацией поддержки ведущих спортсменов. Наша соревновательная деятельность в разные времена частично финансировалась из различных источников, но основные расходы, как правило, это личные средства спортсменов.

Поводом для дисквалификации Снежанны послужил скриншот из соцсетей. Кто-то из пользователей под именем Жорж задает ей вопрос: не обидно ли было выходить с флагом Беларуси после такого? С учетом поддержки спорта!



Снежанна ответила:

«Обидно. А флаг поднимала, чтобы им было стыдно! Надеюсь, дойдет!» После чего Зубко было предъявлено оскорбление флага. Но самое интересное, что стало причиной моей дисквалификации... Всего лишь фото в социальных сетях с тренерами из Украины, где я поблагодарила их за помощь в трудную минуту. Как оказалось, этим нанесла ущерб имиджу спортсмена Республики Беларусь. Конечно же, мы наняли адвоката и отправили жалобу в национальную федерацию. Потом началась шумиха в СМИ. Скандал быстро замяли благодаря принципиальной позиции министерства спорта, которое нас поддержало. Но, к сожалению, в федерации нас и сейчас отталкивают как спортсменов.

Что вы имеете в виду?

Осенью чемпионат Европы по классическому пауэрлифтингу пройдет в Литве. Добраться близко и удобно. Было бы глупо упускать такой шанс и не выступить. Весной прошел чемпионат Беларуси, который мы пропустили из-за финансовых проблем. И теперь не можем выступить на Европе.

Да, есть регламент, есть правила. Но есть же и интересы государства, а также профессиональный подход к делу. Например, на Кубок Европы наши спортсмены были допущены без выступления на уровне страны. Раз так, тогда уже пусть будут все равны. Мне кажется, мы доказали свой профессионализм количеством медалей.

Мы и финансирования не просим. Просто дайте нам возможность показать, на что мы способны.

Таня, правда ли, что сейчас вы несколько сменили амплуа?

После дисквалификации я очень расстроилась и на время ушла из пауэрлифтинга. Перешла в тяжелую атлетику. Сейчас меня тренирует олимпийский чемпион Валерий Шарий.

Переучиваться крайне тяжело. Важно, что Александр Иванович меня очень поддерживает. Он все понимает. Бывает, звоню ему после тренировки: «Не могу больше. Тяжело. Непривычно. Мы работали с вами на максимальные веса три раза в год, а тут чуть ли не каждую тренировку. Падаю со штангой, руки болят, все болит». Он успокаивает: «Таня, держись, мы в тебя верим. В любой момент я рядом».

Есть аспекты, которые очень отличают тяжелую атлетику от пауэрлифтинга: тут нужны и взрывная сила, и гибкость, чтобы не упасть. Иногда выхожу с тренировки со слезами на глазах, отчаяние накрывает. Я выигрывала чемпионаты Европы, мира. «Республика» мне уже казалось проходной. После детских стартов я вышла в пауэрлифтинге на юниорский уровень. И первый блин на чемпионате Европы в Минске оказался комом — четвертая. Но уже в Калгари я «взяла планку». В тяжелой атлетике тяжело психологически.



В пауэрлифтинге я звезда, у меня рекорд Европы, более 20 рекордов Беларуси, а в тяжелой атлетике я на уровне новичка. До моего прихода к Валерию Шарию я ни рывок, ни толчок не делала. На соревнованиях в Минске стала первой, а на области шестой. Для меня шок! Я шестая? Рыдала так, что мама не горюй.

И Гринкевич-Судник, и Шарий — крутые специалисты, но подход у них разный. С Валерием Петровичем у нас хорошие отношения, но он еще не понял, что меня нельзя критиковать. Кнут в работе не мое: начинаю сдаваться, ухожу в себя.

С Александром Ивановичем все было просто: вот смотри, мы все это делали, тут просто нужно собраться, для тебя это не веса. А у Валерия Петровича более авторитарный подход к работе. Но мы притремся, пока еще мало работаем вместе. Ему со мной очень тяжело. Взять спортсмена с нуля проще, чем переучить пауэрлифтера, который осваивал технику 5 лет.

Я пока только дошла до КМС. В рывке у меня личный рекорд 50 кг, в толчке — 65. В пауэрлифтинге в приседе могу взять 120 кг, в жиме — 65 кг, в становой — 140–145 кг.

Парни подшучивают над тобой, когда узнают, чем занимаешься?

О да! Самая популярная шутка, мол, буду знать, кому звонить, если нужно машину толкнуть. Меня в среде друзей называют **домашина**. Меня это не задевает, просто смешно. Иногда мы с ребятами ставим эксперименты: друзья садятся на шею, и я с ними приседаю, сколько выдержу. И тренировка, и весело (смеется). Но платьица и каблучки обожаю, женственность никто не отменял.

САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ ШУТКА, МОЛ, БУДУ ЗНАТЬ, КОМУ ЗВОНИТЬ, ЕСЛИ НУЖНО МАШИНУ ТОЛКНУТЬ. МЕНЯ СРЕДИ ДРУЗЕЙ НАЗЫВАЮТ ДОМАШИНА