

СВЕЖИЕ НОТКИ ДЛЯ... СКОРОСТИ ЛОДКИ

УРОЖЕНКА МИНСКА **ЮЛИЯ БИЧИК** ДВАЖДЫ ЗАВОЕВАЛА БРОНЗОВУЮ НАГРАДУ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ПАРЕ С БРЕСТЧАНКОЙ НАТАЛЬЕЙ ГЕЛАХ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ В ДВОЙКЕ РАСПАШНОЙ. ЕЩЕ ТРИ РАЗА ЮЛИЯ ПРАЗДНОВАЛА ПОБЕДУ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА В РАЗЛИЧНЫХ ЭКИПАЖАХ. НО, НЕСМОТРЯ НА ГРОМКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ, ПОСТОЯННО ОСТАВАЛАСЬ ГДЕ-ТО В ТЕНИ...

**В АКАДЕМИЧЕСКОЙ
ГРЕБЛЕ ТОЛЬКО ОДНА
ДИСТАНЦИЯ — 2000 М,
ЗАТО 14 ВИДОВ**

Я человек не публичный, — сразу предупреждает Юля, — каждое интервью для меня — это насилие над собой. И то, что я осталась где-то за кадром, — очень даже хорошо.

На последней Олимпиаде в Рио-де-Жанейро-2016 мы в двойке парной с Татьяной Кухтой заняли только 8-е место, поэтому и особого внимания не привлекли. Но надо иметь в виду, что прежде олимпийские медали я завоевывала в лодке не с парным, а с распашным веслом.

Изрядно надо переучиваться?

Смотря кому. Мне технические моменты всегда давались легко.

Наверное, бессмысленно спрашивать, надеялась ли ты на медальное завершение карьеры?

У меня было сложное четырехлетие, в первую очередь потому, что я впервые сменила тренера. Приняла решение готовиться вместе с Катей Карстен в паре под руководством Норберта Ландермана в Германии. Сначала все шло довольно неплохо. В 2013 году мы привезли бронзовую медаль с чемпионата мира. В конце 2015 года завоевали олимпийскую лицензию на чемпионате мира. В тот период в сборной Беларуси были как минимум три сильные женщины. Татьяна Кухта планировала выступать на Олимпиаде в классе одиночек, но всего лишь 9 сотых секунды проиграла в борьбе за олимпийскую лицензию на отборе. В какой-то момент Катя приняла решение: вновь стала выступать в одиночке, и ей удалось завоевать лицензию.



Непосредственно на подготовку в двойке нам с Таней отводилось три месяца. Этого, конечно, мало. Тем не менее я все-таки надеялась, что мы будем гоняться в финальной шестерке в Рио. Но погодные и бытовые условия на Олимпиаде стали для нас настоящим испытанием.

Под другую партнершу сложно приспособиваться?

Требуется время.

Как же Екатерина позволила тебе потревожить ее «одиночество»?

Я думаю, что привнесла свежие нотки в тренировочный процесс. Несложно представить, как все годы ей, одной, приходилось тяжело в психологическом плане.

Во втором году совместных тренировок мои результаты приблизились к ее достижениям.

Поначалу наша работа очень сильно отличалась. Катя привыкла тренироваться по схеме немецкого специалиста, я прежде тренировалась только дома у Владимира Синельщикова. Чтобы перестроиться, понадобилось года два с половиной. Когда мы только объединились в экипаж, был месяц тишины. Молчали обе, лодка не ехала. И в какой-то момент я не вытерпела и говорю: «Если мы не начнем говорить, то ничего не получится». Мы обсуждали свои ощущения и решали, за счет чего можно продвинуться. Постепенно все как-то наладилось. Мы стали больше шутить, расслабились, зародилась надежда себя проявить вновь.

Ты добивалась успеха на высшем уровне в разных экипажах.

В академической гребле только одна дистанция — 2000 м, зато 14 видов программы, за счет которых создается многообразие. Синельщиков натаскивал нас в работе как с парным, так и с распашным веслом. И мы гонялись по многу раз даже на чемпионатах мира и Европы.

Сегодня тренеры приходят к выводу, что излишняя нагрузка идет отнюдь не на пользу.

В этом я убедилась, когда только приехала тренироваться в Германию. Я не понимала, почему от снижения объемов и интенсивности нагрузки функциональные возможности организма вовсе не падают, а совсем даже наоборот — растут. В Дормагене мы жили с Катей по соседству, на тренировки ходили вместе, дружно делали многочасовую работу на вело- и гребном тренажерах на маленьких пульсах. Там не было силовой направленности, но она по-своему изнаряла непомерной длительностью. Это был совершенно другой подход.

Думаю, что и терпеливой Кате не слишком нравилось сидеть с кем бы то ни было, в частности со мной, в лодке и подстраиваться под чужую работу. Прежде она делала то, что считала нужным. А потом я должна была быть ведущей, то есть загребать, а она меня — подхватывать. Это был непростой период. Командные и одиночный экипажи — это совершенно разные вещи. Если люди работают вразнобой, лодка не поедет.

В 2008 году тренер Владимир Синельников почему-то был уверен, что вы с Натальей Гелах непременно должны завоевать олимпийское золото, но вы стали бронзовыми призерами.

Несмотря на то что Владимира Васильевича уже с нами нет, у меня до сих пор остались самые светлые воспоминания. Вероятно, его надежды были обоснованны. В 2007 году мы с Наташей Гелах стали чемпионками мира. И он рассчитывал на аналогичный успех на Играх в Пекине.

Вы работали с напарницей в унисон?

Иногда случалось и не совсем. Бывает, ты одарен техникой, но слаб физически. Бывает наоборот. Последний вариант — это пример Наташи. Мы с ней кропотливо работали над техникой. И я, в силу своей молодости на тот момент, иногда выговаривала ей все, что у меня накапливалось в душе, не подбирая слов. И никто со стороны мне не сказал: «Юля, остановись, так нельзя!» Но рабочие конфликты мы никогда не выносили на берег. Жили в одной комнате, гуляли вместе по городу. Собственно, продолжаем дружить до сих пор.

В 2007 году мы подозревали, что физически нам нет равных. Но чтобы перенести силу с гребного тренажера из зала на воду, Наташе не хватало технического

мастерства, а я, стремясь наверстать упущенное, не сдерживалась. Дело в том, что я после чемпионата мира 2006 года, где выступала в лодке парной с Ольгой Березневой, серьезно сорвала спину. Восстанавливалась больше полугода. Не могла ни стоять, ни сидеть. Ходила по врачам, которые в голос твердили: «Завязывай!» А я не люблю, когда мне говорят такие слова. Предпочитаю сама решать, что мне делать. Насколько было возможно, меня поддерживала спортивный врач Людмила Анатольевна Лукьянская.

Я была расстроена и растеряна. Но в тот момент мы плотно общались с олимпийской чемпионкой в спринте Юлей Нестеренко. Она и посоветовала мне обратиться к ее массажисту Руслану Чернову. К слову, он сейчас работает в нашей команде. После 10 сеансов массажа я села в лодку. Почти год до этого я не могла тренироваться полноценно, но занималась по индивидуальному плану. Впереди был тот самый триумфальный чемпионат мира 2007 года. Но самое интересное, что накануне Наташа встретила своего будущего мужа, от эйфории у нее появилась небывалая легкость, и нашу лодку понесло. На чемпионате мира была цель лишь завоевать лицензию, а мы вернулись домой чемпионками мира. В олимпийский год сначала Владимир Васильевич не решался меня сильно нагружать, но, убедившись, что я все терплю, взялся за старое. Я не способна была сопротивляться, потому что он давил авторитетом. В результате на одном из этапов Кубка мира мы даже не попали в финал, а к самой Олимпиаде техническое мастерство у напарницы и вовсе испарилось. Да, мы заняли третье место, но было жутко обидно, что серебро уплыло на последнем метре.



А КУДА ЕЩЕ ИДТИ, ЕСЛИ ЗА 25 ЛЕТ ИЗУЧИЛА ВИД СПОРТА ОТ И ДО? ЗА НЕГО ДУША БОЛИТ

Честно признаться, выиграть тогда нам бы вряд ли удалось. Будь Наташа такой, как в 2007 году, — все могло случиться. И еще одно упущение — с нами не работал психолог. Мы постоянно бурчали что-то под нос, но в то же время друг друга поддерживали. В день главного старта приехали на спортивную базу заранее, чего делать не следовало. С каждой минутой нервное напряжение только нарастало, а запас энергии иссякал еще до старта.

Ты старший тренер по резерву. Это то, о чем мечтала с детства?

Я планировала распрощаться со спортом сразу после выступления на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро. А потом задумалась: может, не стоит торопиться? Но немецкий тренер ушел, а дома я не видела замены ему. В 2017 году я еще была

спортсменом национальной команды, работала по индивидуальному плану и, как прежде, пыталась избавиться от проблем со спиной. Когда все-таки встал вопрос ребром, поняла: «Все... надо уходить». С тех пор стараюсь стать тренером. А куда еще идти, если за 25 лет изучила вид спорта от и до. За него душа болит.

Случается всякое. К примеру, Ниталья Гелах работает в милиции. А можно и прийти из ниоткуда, как ваша партнерша, которая работала кондуктором в автобусе.

Ирину Базылевскую нашел Синельщиков. Она в детстве занималась баскетболом и была высокого роста, так что не заметить ее было сложно. Через два года Ирина заняла 4-е место в лодке восьмерке на Олимпийских играх в Сиднее-2000. Проиграли бронзе всего «носик» — две секунды, хотя на тот момент были безумно сильные. Откуда я знаю тонкости? Потому что сама сидела в том экипаже.

Каким образом в него попала ты?

Я росла у бабушки. Каникулы проводила там же. Много земли было в деревне. Вся семья ее дружно обрабатывала, в том числе и я, совсем маленькая, наравне со взрослыми. Так что функциональная подготовка у меня была заложена с малолетства.

В 7-м классе у меня был рост 181 см. Неудивительно, что на меня сразу обратила внимание тренер нашей спортсменки Ольги Березневой и пригласила на тренировки. Холодной осенью я походила на занятия в зал всего две недели и решила, что такие испытания не для меня, особенно когда меня заставляли делать какие-то выпрыгивания. Шел 1996 год. И вскоре неравнодушная соседка С.В. Жихаревич принесла моей маме вырезку из газеты, где говорилось о том, что белорусские девочки в лодке восьмерке завоевали бронзовую награду на Олим-

пиаде-96 в Атланте, и предложила мне прийти на просмотр к ее знакомому тренеру Владимиру Синельщикову. Мама тут же отреагировала: «Юля, давай попробуем...» На встречу Синельщиков приехал на стареньких «Жигулях». Мы познакомились, он передал меня в руки Алексею Борисовичу Кандюрину и уехал с командой на сборы. Честно говоря, там он находился постоянно, но не переставал за мной следить. А через год забрал с собой. Так в 1998 году я уже поехала на свой первый чемпионат мира в Кельн. Тогда мне было всего 15 лет, а самой старшей в нашей команде, Валентине Скрабатун, исполнилось уже 40. Спустя год мы с Мариной Знак, Олей Трацевской и Еленой Микулич выиграли чемпионат мира в канадском



Сент-Катаринсе в неолимпийском классе — четверке безрульной. Кстати, тогда лицензию на Олимпиаду в лодке восьмерке мы с первого раза не взяли. Напрягались на доборе. И в 17 лет я уже представляла страну в восьмерке на Олимпиаде в Сиднее-2000.

Ушла Катя, ушли вы с Наташей. И где медали?

Нам повезло. Мы приходили в команду, когда там был сформирован костяк. Нас опекали и растили. Теперь гребцам не с кого брать пример. В технике гребли существуют мелкие нюансы, и для того чтобы в них разобраться, понадобятся годы. Гораздо проще будет, если подскажет профессионал. А «выстрелить» внезапно может каждый перспективный спортсмен.

За подготовку резерва отвечают Юлия Бичик и Екатерина Карстен. К вашим советам тренеры прислушиваются?

Это очень сложный вопрос. Многие опытные наставники не понимают, что за годы ежедневной однообразной работы глаз может и «замылиться». То есть за 40 лет тренерской практики они привыкли работать по старой системе, поэтому в подсказках не нуждаются, и самое главное — боятся новизны от непонимания, что требуется делать. С 2018 года, с тех пор как я стала работать старшим тренером, слышу: «Сначала устройся тренером-практиком, сделай набор детей, подготовь, а потом мы с тобой поговорим». Понятно, что таких ничему не научишь. Бесплезная трата времени.

Обидные слова не унижают титулованную спортсменку?

Моя задача не обижать, а выявлять гребцов, на которых сегодня следует обратить особое внимание, анализировать их выступления и указывать на устранение технических ошибок.

