

Владения
массажиста
Сергея ДОМИНО:

Отдых, умелые руки и дельный совет

КАК ФУНКЦИОНИРУЕТ МАССАЖНЫЙ КАБИНЕТ СБОРНОЙ БЕЛАРУСИ ПО ПЛАВАНИЮ

Говорят, что тренеры-массажисты — это определенная каста специалистов, владеющих особой практикой и техникой в работе со спортсменами. Мол, их комната — святая святых, куда доступ разрешен немногим. Как, к примеру, вакс-кабина у биатлонистов, где хранятся мази для лыж. Или помещение допинг-офицеров для сдачи допинг-тестов на международных соревнованиях, чтобы, не дай бог, исключить любую возможность подмены.

Нечто подобное — на грани трепета и боязни вторгнуться в личное пространство, испытывал и автор этих строк, когда направлялся в плавательный комплекс Белорусского государственного университета физкультуры, что на столичном проспекте Победителей. Цель — поближе ознакомиться с рабочими буднями Сергея Домино, тренера-массажиста отечественной национальной команды по плаванию. После изнурительного и насыщенного олимпийского сезона спортсмены в эти дни работают уже в домашнем режиме, готовясь к чемпионату Республики Беларусь по плаванию. Даже отсутствие в ближайшее время важных стартов международного календаря не освобождает этого специалиста от рутинной службы. Ведь качественная работа всех звеньев плавательной команды — это инвестиции в будущее. И в ближайшей перспективе, то есть в турниры 2022 года, и в более далекой — с прицелом уже на следующие летние Игры в Париже-2024. В общем, ничего другого не остается, как интенсивно трудиться в штатном порядке.

Кто все-таки бывал на массажах у профессионалов на «югах» или в специализированных центрах, наверняка, слегка разочаруется. Тут тебе нет

телеэкрана или специального расслабляющего освещения, которое в час массажа снимает лишнее напряжение и способствует «релаксу». Места тут много, но собрано исключительно самое необходимое — в

духе минимализма. Все-таки спортивный массажный кабинет — это не коммерческая организация! А уют здесь создает не окружающий «пейзаж», а то, кто в доме хозяин. То есть, сам Домино. «Мне для работы здесь всего хватает. Единственный и самый важный инструмент в моем деле — это руки. Если они ловкие и умелые, спортсмен не заметит, как пролетит время, в течение которого он лежит на массажном столе, — замечает Сергей. — Кто-то приходит с планшетом, телефоном. Всевозможные гаджеты я не воспрещаю, хотя настаиваю, что расслабление должно быть полноценным, а для этого — отдых всех мышц и органов чувств». Он и правда здесь, что называется, на своем месте и в своей тарелке.



С кем этот специалист прежде только не работал! Биатлонисты, лыжники, велогонщики... Но уже третий год кряду специалист востребован в национальной команде по плаванию, куда включен в штат тренером-массажистом. За это время руководство БФП неоднократно выражало признательность Сергею Домино за значительный личный вклад в развитие плавания в стране. «Мне нравится работать с пловцами. В большинстве своем они понимают, для чего приходят на массажный стол, — признается мастер спортивного массажа. — С юных лет (видимо, это заслуга личных тренеров каждого) каждый осознает важность всех деталей тренировочного и восстановительного процесса, поэтому без лишних вопросов готов к оздоровительному сеансу.

Оглядываюсь по кабинету — и мой взгляд поражает длина массажного стола. Ранее такой массивный инвентарь видеть не приходилось. Этому у Домино есть объяснение: «Один только Илья Шиманович чего стоит! Приходит — у него ноги буквально свисают. Хватает и других высокорослых ребят. Вообще, что касается Шимановича, то он профессионал не только на водной дорожке, но и в массажном кабинете. По отношению к делу и трепетному отношению к любым мелочам», — признается Сергей Домино. — Да и другие пловцы с пониманием относятся к своему здоровью и к моему ремеслу». Интересно, а что собой представляет багаж тренера-массажиста? Врачи-доктора, наверняка, берут в дорогу объемные баулы с огромным количеством лекарств на всякий случай, не говоря уже о спортсменах, которым требуется немалое количество сменной формы и прочих необходимых вещей... «В 2020 году я был, наверное, вообще единственным тренером-массажистом в национальной команде Беларусь. Поэтому, грубо говоря, следовал за сборной по пятам, летая на все старты, — откровенничает специалист. — Правда, в минувшем сезоне их было меньше обычного — все же спутал планы коронавирус. А что касается материально-технической части, то, как правило, на крупных турнирах все есть, поэтому многих приспособлений с собой брать не приходится. Но тогда

и объем работы возрастает. В такой суете, когда к тебе на прием приходят сразу два десятка атлетов, пожалуй, тяжело. Однако Домино не унывает и признается, что к каждому находит индивидуальный подход. «Мы работаем в тесном контакте с тренерским корпусом. Или кто-то из них, или спортсмен, входя сюда, могут сориентировать меня — на что-то обратить особое внимание. К примеру, на голеностоп или спину. Но чаще всего мне подсказки и не требуются. За время работы с пловцами уже знаю, кого и что может беспокоить, на какой группе мышц мне стоит сконцентрироваться в случае с тем или иным спортсменом».

Сергей Домино производит впечатление человека, которому работать в массажном кабинете, что называется, написано было на роду — мастерски управляется со всей производственной нагрузкой. Хотя на самом деле он оказался здесь не то чтобы случайно, но и не мечтал об этой профессии. В свое время Сергей занимался лыжными гонками. Возможно, и достиг бы неплохих результатов в указанной дисциплине, если бы не травма. Вообще, вспомним, что в начале 2000-х годов мы очень многих спортсменов теряли на ранних этапах карьеры после различных профессиональных повреждений! Именно этот факт и послужил основанием для Домино увлечься искусством восстановления других атлетов. Он обратился к опыту самых лучших профильных

специалистов ближнего и дальнего зарубежья: прочел гору зарубежной литературы, овладел техникой и приемами, позволяющими снизить нагрузку на организм после изнурительных тренировок. Много ли сегодня найдется в нашей стране таких увлеченных людей, которые охотно займутся самообразованием и ростом? Домино на это пошел и именно поэтому сейчас имеет репутацию исключительного в своем роде специалиста. По этой причине белорусскому плаванию, видимо, крупно повезло. Хотя сам собеседник скромничает: «Основное кредо для меня — быть открытым человеком, готовым делиться знаниями. Мое дело — дать человеку расслабление, чтобы он отворял двери моего кабинета, зная, что здесь его ждут только приятные эмоции», — резюмирует Сергей Домино.

После общения с этим интересным человеком у меня даже не возникло сомнений, что у Ильи Шимановича, Анастасии Шкурдай, Алины Змушко и других отечественных пловцов, кто будет и далее представлять Беларусь на крупнейших международных форумах, все будет в порядке в плане довольно комфортного самочувствия. И во многом потому, что они находятся в руках настоящего профессионала своего дела — массажиста Сергея Домино.

Подготовил
Григорий ТРОФИМЕНКОВ



Белорус Илья Шиманович завоевал золотые медали на ЧЕ по плаванию на короткой воде в Казани на дистанциях 200 м (2:01.73 сек.) и 50 м брассом (25.25 сек.), а также серебро на дистанции 100 м брассом (55.67 сек.).