

Сергей ДОМИНО: Шкурдай подсказывает

Польский писатель Януш Леон Вишневский в романе «Одиночество в сети» вопрошал: «Зачем людям психологи? Лучше чаще ходить к парикмахеру!» Своего психолога каждый может найти, где угодно: театральные актер, скажем, – в художнике-декораторе сцен, хирург – в неприметном ночном «ресепшионисте», а вот спортсмены, держу пари, – в тренере-массажисте.



Изнурительная муштра на тренировках, их тщательный видеоанализ, жесточайший режим, чтобы взять новые метры или сбросить с личного результата секунды – у профессионала высокого уровня накануне важнейших стартов вроде Олимпийских игр зачастую нет места ничему личному. Просто потому, что порой не хватает времени. Единственная разгрузка, просто обязательная для качественной подготовки к топ-соревнованиям, ждет атлетов в массажной комнате. И очень важно, чтобы «релакс» затрагивал не только тело, а еще и голову.

Там их встречает человек, знающий свое тело, как свои пять пальцев. Хотя сфера его деятельности выходит далеко за рамки должностной инструкции. Он не просто оказывает первую медицинскую помощь или изучает зарубежный опыт в

области оказываемых услуг, но и готов выслушать все, что беспокоит – дома или в бассейне. Как, например, тренер-массажист национальной сборной по плаванию Сергей Домино – исключительный в своем роде специалист.

Добрый словом в разговоре со мной о нем, работающим в нынешнем качестве с 2018 года, отзывалась Анастасия Шкурдай, отмечая огромную важность Домино не только в процессе восстановления, но и построении сообща с личным наставником Ольгой Ясенович тренировочных планов. Более молодое поколение пловцов в лице талантливого брасиста Ивана Адамчука также признает ценность работы Сергея, который, несмотря на свои 40, находит общий язык с кем угодно из подопечных. А их диапазон широк – от 15-16-летних юношей до 30-летнего Евгения Цуркина, выступившего в Токио-2020.

– Я всегда на позитиве, стараюсь подбадривать ребят, – рассказывает Домино. – Тут нужно к каждому найти индивидуальный подход. Кто-то уходит в себя, и его лучше не трогать, а с кем-то, напротив, надо поговорить, отыскав нужные слова. Я некоторое время проработал в команде, и уже начинаю понимать, с кем стоит обходиться так, а с кем – иначе. Это тоже часть непростого рабочего процесса.

– Вам надо бы вторую ставку иметь – и как психологу.

– Ха! У нас в сборной психологи все понемногу. Просто для высоких результатов спортсменам надо создать максимально удобные условия, а значит, стараются все, и работа в этом смысле – не исключение.

– Близкие доверительные отношения у вас возникают?

– С теми же Ильей Шимановичем, Виктором Стаселовичем, Натстей Шкурдай прекрасно общаемся и за рамками чисто рабочего процесса. Иногда банально возникает какое-то перенапряжение в тренировочном процессе, другие обстоятельства – и они просто приходят пообщаться. Не обязательно обсуждать спорт, можем и какие-то семейные, личные вопросы. Бывает, наоборот – я ищу этого общения. У меня ведь дети, пусть и чуть более младшего возраста, чем Шкурдай. Но ее совет тоже может оказаться ценен. Как, например, вести себя со старшей дочерью, у нее сейчас переходный возраст.

– Почему вообще избрали работу массажистом? Трудно представить, что в этом заключалась юношеская мечта...

– Просто до определенного момента, уровня сам тренировался, метил в профессиональные спортсмены. Только по лыжному спорту. И что-то не дало дальше развиваться. Подумал, что именно в этом – восстановление от разного рода травм – есть колоссальный резерв. Так в итоге и начал карьеру массажиста. Сначала – просто с людьми,

которым необходим был массаж, а потом – с профессиональными атлетами. Чтобы помочь и содействовать оптимальной подготовке и максимальным результатам.

– Есть ли в вашей профессии признанные мастера с именем, на которых равняются остальные?

– Их достаточно. Каждый в какой-то отдельной области массажа сильнее. Я себе примеров для подражания не нахожу, но стараюсь ежедневно и во всем совершенствоваться. Развиваться, посещать курсы, а не «сотворять» себе каких-то кумиров. Хотя, когда едешь на соревнования и смотришь на коллег, все равно перенимаешь какой-то визуальный опыт. Если представляется случай, и общаешься, заимствуешь какие-то новые, передовые техники.

– Знания каких областей и наук вообще нужны в вашей профессии?

– Анатомия, физиология, психология. Самое важное – просто быть открытым душой человеком, рядом с которым можно получить не только физическое, но и моральное расслабление.

– Неординарные случаи в вашей практике бывали?

– Когда клиент приходит в массажный кабинет, он практически всегда знает, чего ждать. Поэтому он озвучивает проблему, а затем уже слушает, что предлагает специалист в качестве ее решения. Внимает советам. Причем лучше всего это получается, когда человек лежит и просто отдыхает. Если у него нет в руках телефона, это очень облегчает тепло- и энергообмен, упрощает работу мне по донесению ему ценной информации.

– Немного тех, кто имеет опыт работы с национальными командами по разным видам спорта. Свидетельство вашей востребованности?

– Многие из тех, с кем пересекался раньше, тоже обращаются за советами. Условно, соревнования через два-три дня. Звонят и спрашивают, что да как лучше сделать, чтобы привести руки и ноги в порядок. В лыжных гонках в свое время сталкивался с Людмилой Королик (Шаблуской), с девочками-юниорками – в биатлоне. С ребятами из велоклуба «Минск» пару раз ездил на гонки. Например, в Южной Корее: Женя Королек, Женя Соболев, Саша Рябушенко, Коля Шумов.

– Не поверю, что при вашем портфолио не предлагали работу за рубежом.

– Пока на самом деле не предлагали. Но! Можно, было, конечно, мне было бы выйти с такой просьбой – и мне, конечно, помогли бы. Хотя, наверное, охотно звать не будут. Своих там хватает, да и ты конкуренцию на рынке рабочей силы создавать будешь.

– Можете, наблюдая за тренировкой, что-то посоветовать Анастасии Шкурдай?

– Это вотчина тренера. В этом плане у нас собрана команда профессионалов. Влезать в тандем спортсмен – тренер не стоит. Особенно, когда они друг другу доверяют, как Ясенович и Шкурдай. Ольга Евгеньевна лишь может дать совет, на что желательно обратить внимание. Допустим, пловчиха не вытягивает гребок – значит, скорее всего, забита какая-то мышца. Все ребята у нас взрослые, уже хорошо знают свое тело. Как, впрочем, и я – их. Если приходят и говорят, что болит рука, – моментально опознаю, где неполадка.

– У работы с пловцами есть своя специфика?

– У велосипедистов задействованы главным образом нижние конечности. Пловцы же задействуют все тело. Надо работать от пальцев ног до шеи. Случается, и ноги, и плечи сильно забиваются. Прорабатывать надо все. Наверное, пловцам среди всех тяжелее всех. В бытовом плане, если вести речь о восстановлении. Приходит один – часть тела свисает спереди кушетки, часть – сзади. Ведь есть же у нас те, кто под два метра ростом.

– Не опускаются руки, когда понимаете, что разницу в возможностях не перекрыть никаким старанием?

– Наоборот. Это лишний раз мотивирует. Заряжаешься, смотришь на работу коллег. У меня по всему миру много знакомых среди ребят-массажистов. Стараюсь переписываться и благодаря этому тоже в какой-то степени развиваться.

Люди, оттачивающие свои навыки в области, где им и так нет равных, на вес золота. А если они еще и близки по духу с каждым из тех, с кем надлежит сотрудничать, – вдвойне.

Матвей ПРИХОДЬКО

Спорт на воде №3, 2021