

НА ВЫСОТЕ



В КАРЬЕРЕ ЕВГЕНИЯ КОНДРАТОВИЧА БЫЛО НЕМАЛО СЛОЖНЫХ МОМЕНТОВ, КОГДА ЕМУ ХОТЕЛОСЬ БРОСИТЬ ЛЮБИМЫЕ ПРЫЖКИ В ВОДУ. ТРЕНЕР И БЛИЗКИЕ ПОМОГЛИ ПЕРЕЖИТЬ ТРУДНОСТИ, И СЕЙЧАС ПАРЕНЬ МЕЧТАЕТ ПОПАСТЬ НА КРУПНЫЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТУРНИРЫ.

КАК РЫБА В ВОДЕ

— В юном возрасте я занимался футболом, теннисом, борьбой, но чувствовал, что это не мое, и уходил. Потом мама отвела меня на плавание. Я успешно освоил этот навык за несколько месяцев. Родители предложили пойти в спортивную школу или выбрать другой водный вид спорта. Помог случай. Как-то к нам в школу пришел тренер по прыжкам в воду и оставил визитку. Я бросил ее в рюкзак и только через неделю нашел. В итоге решил сходить на разведку.

— Тесты сдавали?

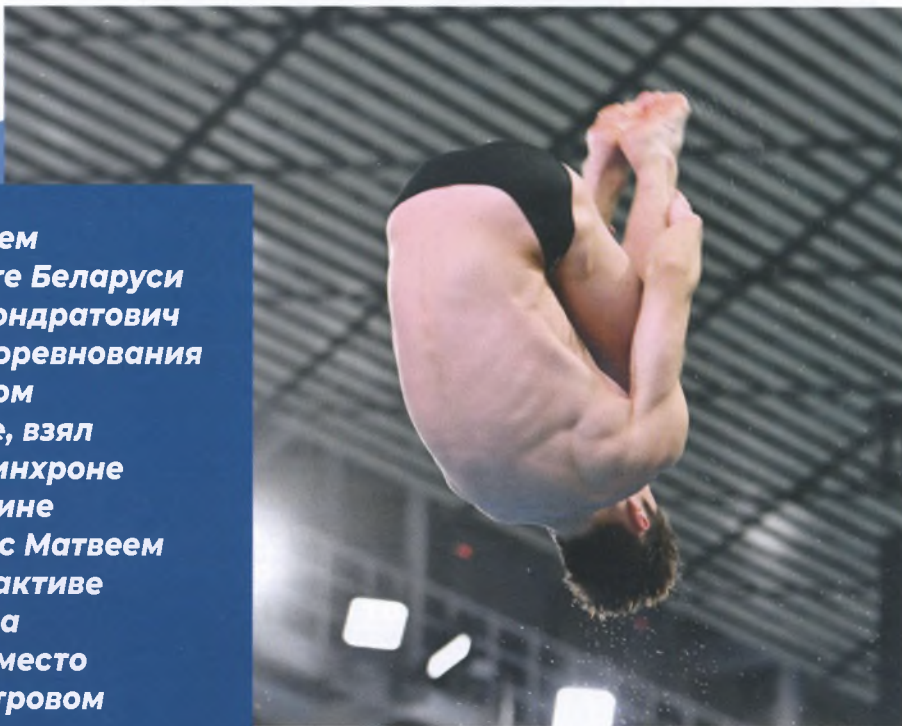
— Меня попросили проплыть, прыгнуть в воду с бортика, выполнить пару заданий на гибкость. Примкнул к ребятам, которые занимались уже неделю-полторы. В Гродно у прыгунов в воду не было собственной базы. В аквапарке установлены трамплины и вышка. В этом тоже был бонус. По окончании тренировки чаще всего нам разрешали минут 10–15 покататься с горок. На занятия в батутный зал ездили в другую часть города, но это не было преградой. Мне нравилось все: прыжки, ощущение полета, акробатические элементы, общефизическая подготовка, а еще атмосфера в бассейне. Такого не чувствовал ни на футбольном поле, ни на теннисных кортах, ни в борцовском зале.

— Предположу, что успехи к вам пришли быстро.

— У нас было немного групп и парней, которые со мной состязались, поэтому я часто попадал в топ-3. Изначально мы выступали на метровом трамплине, а чуть позже добавились «трешка» и вышка. Из первых соревнований вспоминаю поездку в Минск. Меня тренер взял в качестве зрителя, потому что на тот момент еще не собрал программу для выступления. Зато я увидел, как выступают более опытные спортсмены и к чему нужно стремиться.

— Прыгать с вышки 5, 7 и 10 м было страшно?

— Боялся. Прыгать солдатиком еще куда ни шло, а делать определенные элементы было страшно. На этом трамплине пробовал силы примерно в 15-летнем возрасте, и то недолго. Из-за страха у меня не получались элементы, поэтому тренеры не стали насаждать и заставлять. А вот с трехметрового никогда не боялся прыгать.



На недавнем чемпионате Беларуси Евгений Кондратович выиграл соревнования на метровом трамплине, взял золото в синхроне на трамплине 3 м в паре с Матвеем Лупеко. В активе спортсмена также 2-е место на трехметровом трамплине и в командных соревнованиях.



СЛОЖНОСТИ ПЕРЕЕЗДА

— Из родного Гродно вы перебрались в Минск?

— Сначала в Брест. Мне было 12 лет. В компании двоих парней из группы — мы считались самыми перспективными — и тренера Геннадия Исмаиловича Исраилова переехали в город над Бугом. Жили в съемной квартире и ходили в спортивный класс одной из школ. Родители положительно отнеслись к моему переезду. Они видели, что мне нравятся прыжки, и очень хотели, чтобы я дальше развивался, поэтому не отговаривали от переезда. Подбадривали, мол, если все будет плохо, можно вернуться.

— У вас такое желание возникало?

— Первую неделю все нравилось: свобода, родители не контролируют, мы такие самостоятельные. Но этой сказке быстро пришел конец. Мы все синхронно заскучали и начали названивать домой с требованием нас забрать, благо родители не купились на эти эмоции, жалобы, истерики. И тренер помогал успокоиться. Он, кстати, заменил нам маму и папу: готовил еду, стирал, гладил, проверял «домашку». Нас тоже наделил обязанностями: вынос мусора, мытье посуды, уборка квартиры.

Несколько лет назад

я плохо засыпал.

Но научился

справляться

с этой проблемой.

Сейчас проще.

На самом деле, у меня

от сна на 90% зависит

качество выступления

и тренировки.

— Через какое время отпустила тоска по дому?

— Через пару месяцев. Переживать сложные моменты помогали поездки домой каждые выходные. Постепенно мы втянулись в рабочий ритм, а он был весьма серьезный: утром тренировка, потом учеба, далее вторая тренировка, и домой. С другой стороны, к окончанию года почувствовали прогресс. Мы усложнили программы, неплохо выступали на соревнованиях. Приятным бонусом стала стипендия, пусть и небольшая, но она все равно мотивировала работать, стараться. Тратили, конечно, на всякие лакомства. Порой

это были чипсы и газировка, которые нежелательны для юных спортсменов, но такое случалось нечасто. Тренер знал это и спокойно реагировал.

— С мамой постоянно были на связи?

— Да. Об этом договаривались до отъезда в Брест. И я четко следовал плану. Родители тоже мне звонили. Если честно, мама до сих пор злится, когда я день-другой не выхожу на связь, просит хотя бы отправлять сообщение, что все хорошо. Безусловно, во время соревнований звоню ей и сообщаю о своих результатах. Все свои награды везу в Гродно. Папа сделал медальницу, на которую добавляются новые кругляши.

ОЧЕРЕДНОЕ ПЕРЕСЕЛЕНИЕ

— Много соревнований было?

— После переезда в Брест, когда результаты стали расти, начались поездки за границу. С командой из Минска мы выступали в России, Голландии. Были успешные турниры. Так, в Голландии в синхроне на трехметровом трамплине с Ромой Моисеевым стали 2-ми. И на республиканских состязаниях постепенно я начал подтягиваться к тройке лидеров. Порой попадал даже в топ-3.

— А потом случился переезд в Минск?

— Нас с Ромой Моисеевым зачислили в Республиканское училище олимпийского резерва, а тренироваться мы продолжили под руководством Андрея Мамонтова. Новый тренер — новые требования. Но тяжелее всего оказалось «переварить» нагрузки. Мне на тот момент было 15 лет, а я уже занимался по взрослой программе. Помимо занятий на воде, была акробатика, прыжки на батуте, хореография. Сезон тогда очень сложно дался. Андрей Мамонтов не единожды повторял, что на усталости техника и нарабатывается, а еще говорил, что нужно перетерпеть этот непростой отрезок в карьере и потом станет проще.

— Возникало желание закончить с прыжками в воду?

— Такие мысли появлялись, когда ничего не получалось. Поддерживали родители: папа находил нужные слова, чтобы меня мотивировать. Постепенно нагрузки казались не такими страшными. Результаты тоже вдохновляли. Я начал обыгрывать лидеров, на которых до этого равнялся. Если не ошибаюсь, в каком-то виде программы в то время





даже победил. Но случались и неудачные старты, после которых хотелось наутро не вылезать из-под одеяла. Прийти в себя помогали разговоры с тренером, папой. Мне объясняли, что это нормально, что в карьере каждого великого спортсмена такое бывает, а еще повторяли, что через месяц уже не вспомню про неудачу. И это правда.

— **На крупные турниры мечтаете попасть?**

— Нас допустили к международным соревнованиям в нейтральном статусе. Очень хочется выйти на такой уровень, чтобы посмотреть на соперников, первоклассные прыжки, почувствовать сильную конкуренцию. Это очень важно для обретения опыта. Мы соскучились по чемпионатам мира, Европы, кубкам мира. В период санкций соперничали с россиянами, которые входят в элиту прыжков в воду. Соревноваться с ними — одно удовольствие. Кроме того, я смотрел трансляции крупных турниров. Иногда Андрей Мамонтов на тренировках показывал видео, где спортсмен высокого класса делал такой же прыжок, как я. Тренер говорил, что нужно учиться выполнять так же.

ПРЫЖКИ И НЕ ТОЛЬКО

— **Болезненные падения на воду случаются?**

— Конечно! Но на это мы не обращаем внимания — издержки нашей профессии. Можно неудачно приложиться и с метрового трамплина. Вход в воду зависит от многих факторов, например, выспался ты или нет. Сейчас уже понимаешь, что пошло не так. Но и тренер разложит все по полочкам. На трени-

ровках комментирует каждую попытку, подсказывает, как исправить ошибку. Приятно, если многое получается.

— **Перед соревнованиями спите хорошо?**

— Не всегда. Несколько лет назад плохо засыпал. В голове прокручивал свою программу, думал, как сделать все правильно, переживал за результат, нервничал. Но научился справляться с этой проблемой. Сейчас проще. На самом деле, у меня от сна на 90% зависит качество выступления и тренировки.

— **Диету соблюдаете?**

— Как таковой ее нет, но тренеры просят питаться правильно. Когда нет соревнований, это 3–4 приема пищи. За весом сильно не слежу. Даже если наберу или скину пару килограммов, я этого не ощущаю во время тренировок и это не сказывается на прыжках. Вообще, тем, кто выступает на трамплине, лучше не худеть. Во время прыжка нужно продавливать снаряд вниз, чтобы выше толкнуться.

— **С учебной проблемы были?**

— Серьезных не возникало. В Бресте тренер следил за выполнением домашних заданий, хотя порой с ребятами что-то спрашивали друг у друга. Мне тяжелее давались математика, физика, химия. Проще шли языки, литература, история. Когда перевелся в училище олимпийского резерва, стало легче. Педагоги там понимают, что спортсмены бывают на сборах, соревнованиях, поэтому можно прийти на дополнительные занятия, что-то потом сдать. В РГУОР я окончил еще 2 курса, а дальше решил поступать в университет физической культуры. Диплом получил в 2024-м году.

— **Кстати, готовить научились?**

— Регулярно хозяйничаю на кухне. Мясные стейки, салаты, супы, гарниры — не проблема. Под настроение могу пиццу или сдобу какую-нибудь испечь. Сейчас уйма рецептов в YouTube, где все подробно рассказывается. Когда устаешь, можно что-то попроще приготовить: пельмени, гречку с курицей.

