



Борьба с собой и противником: профсоюзный борец о тренировках и II Европейских играх

Борец Александр Грабовик известен не только в Беларуси, но и за ее пределами. Уроженец Новогрудка пять раз становился чемпионом страны, неоднократно – призером чемпионата Европы, занял пятое место на чемпионате мира. Сейчас он готовится к покорению новой вершины – II Европейским играм.

– Считаю, что греко-римская борьба – это самый сложный вид спорта, ведь ты не знаешь, что в ту или иную секунду сделает противник. Само слово «единоборство» говорит о его сути: ты выступаешь против живого человека. Конечно, можешь как-то спланировать схватку, но никогда с точностью не предугадаешь ее итог. Это невероятное чувство, которое заставляет возвращаться на ковер снова и снова, – делится Александр.



Собеседник увлекся греко-римской борьбой, когда ему было около десяти. Занимался в Гродненской межрайонной СДЮШОР профсоюзов «Фаворит» (в то время – ДЮСШ профсоюзов по зимним видам спорта). Когда только пришел в зал, попал в группу к тренеру Дмитрию Яговдику, а затем с начинающим спортсменом работал Андрей Крынский. Их борец считает своими первыми наставниками.

Из СДЮШОР ушел с первым взрослым разрядом. Поступил в училище Олимпийского резерва и в 19 лет, заняв третье место на чемпионате Республики Беларусь, выполнил норматив мастера спорта. Эта награда – лишь одна из широкого «послужного списка» Александра. После были десятки соревнований и громких побед.



– Трудно сказать, какая из них далась сложнее всего. Когда ты едешь на соревнования такого ранга, отчетливо понимаешь: просто не будет. Поэтому все победы для меня по-своему важные, – рассуждает спортсмен. – Конечно, ценю победу в мировом турнире при отборе на Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро. На саму Олимпиаду, к сожалению, не попал из-за травмы колена. Практически восстановился, но тренер решил, что нужно повременить.

II Европейские игры – важный этап в карьере Александра. Спортсмен справедливо замечает, что эти соревнования сродни Олимпийским играм, только среди стран Европы: на них приедут 16 лучших борцов! Особое значение имеет и то, что состязания проходят в нашей стране. Наблюдать за выступлениями белорусских спортсменов будут не просто болельщики – земляки. От этого чувствуешь особую ответственность. С 13 июня Александр на сборах в Минске – это последний этап планомерной подготовки.

– Чтобы добиться успеха в греко-римской борьбе, ты должен и характер иметь, и стальные нервы, и, само собой разумеется, хорошую физическую форму. Если ты не можешь поднять штангу, значит, ты априори слабый и не сможешь бороться, – считает Александр. – Обывателю кажется, что вышли два спортсмена и «просто стоят» в центре. Но на самом деле борцы

испытывают колоссальное напряжение. Если поставить другого человека, его просто «снесет» с ковра.

Со многими из борцов, которые примут участие во II Европейских играх, Александр уже встречался на соревнованиях. Одним из самых серьезных и в то же время интересных противников считает трехкратного чемпиона мира, олимпийского чемпиона Артура Алексаня из Армении. Во время последней схватки белорус уступил ему 1:0 и теперь настроен на реванш.

– Нельзя был профессиональным спортсменом на половину или одну треть. Каждый, кто достигает успеха, живет этим. Я по-другому не могу: я встал, позавтракал – у меня тренировка. Пришел, отдохнул, сделал восстановительные процедуры – опять потренировался. И так каждый день, – делится Александр. – Зрители не знают, сколько усилий нужно приложить, чтобы подняться на пьедестал и стоять там под звуки гимна. На самом деле соревнования – это самое легкое, что может быть: основную работу ты проделываешь до их начала.

На II Европейских играх Александр Грабовик выступит уже 29 июня.



Елена КАЯЧ

Фото Валерия КАРТУЛЯ и из архива героя

Источник:

https://1prof.by/news/zoj/borba_s_soboi_i_protivnikom_profsoyuznyi_borets_o_trenirovkakh_i_II_evropeiskikh_igrakh.html © 1prof.by

Source URL: <https://mpt.gov.by/node/4799>