



Андрей Арямнов – один из самых известных белорусских тяжелоатлетов. Его карьера наполнена яркими взлетами и падениями. В 20 лет этот спортсмен завоевал олимпийское золото в Пекине, установив при этом три мировых рекорда. Тогда казалось, что парня ждет успешный спортивный путь. Но все вышло иначе. В 2016 году чемпион объявил о завершении карьеры в связи с травмой, но через два года, вернулся. И вот он уже готовится к ОИ-2020 в Токио, ведет блог и надеется, что его главная победа еще впереди. Корреспондент «НС» побеседовала с титулованным атлетом, чтобы узнать больше о новом этапе его карьеры.

Андрей АРЯМНОВ, олимпийский чемпион по тяжелой атлетике:

«Точно знаю – я не зря вернулся в спорт»

— Андрей, как Вас приняли в сборной после возвращения?

— Ситуация была сложная. За время моего отсутствия состав обновился, меня практически никто не знал лично. Молодежь скептически отнеслась к тому, что я вернулся в тяжелую атлетику. Все думали, что я уже слишком старый для того, чтобы поднимать штангу. Но на данный момент все изменилось: я «выбил» свое место в команде и, уверен, заслуженно нахожусь в ней. Теперь все понимают, что я настроен очень серьезно.

— В прошлом у Вас были конфликты с госавтоинспекцией и другие неприятности. Оглядываясь назад, как считаете, можно ли было избежать проблем?

— Я с себя вины не снимаю. Однако все неприятности, которые со мной произошли, так или иначе, зависели не только от Арямнова. Атмосфера в команде была напряженной, у меня были регулярные конфликты с главным тренером. И когда с его стороны беспрерывно шел прессинг в мой адрес, я начал совершать ошибки. Уже прошло 10 лет с тех пор, как я оступился, выбрал неверный путь, и уже лет 5, как все осознал. Знаете, в жизни всякое бывает. Молодому горячему парню достались хорошие финансовые средства, при этом не сложились отношения с тренером. Думаю, в таком состоянии

многие могли бы сойти с верного пути. Вы, наверняка, знаете, что в 2009 году меня лишили заслуженных денег (аннулировали стипендию и зарплату). Я никак не мог смириться с этим. Нервничал, так как понимал, что с каждым днем мое финансовое состояние становится хуже. До победной Олимпиады в Пекине я зарабатывал больше, чем после нее. Известно, что век спортсмена короткий, поэтому хочется за то время, когда работаешь на износ, скопить средства. Чтобы не пришлось потом жизнь начинать с нуля. Я не понаслышке знаю, как это сложно, когда завершишь карьеру. Одно дело, когда человек после университета начинает свой карьерный путь и, со временем, продвигается по службе, и совсем другое – когда в 30 лет приходится заново строить жизнь.

— Но на данный момент все изменилось в лучшую сторону?

— Да, и это радует. Сейчас главным тренером является Виктор Евгеньевич Шершуков, который достаточно давно работает в команде. Он по-

нимает амбиции спортсмена и чувствует его потенциал. Работа направлена на то, чтобы атлет тренировался, затем отдыхал, восстанавливался, думал только о тренировочном процессе, нежели о каких-то других проблемах.

— Как Вы справляетесь со скептическими мнениями по поводу вашего возвращения?

— Не обращаю на них внимания. Когда я возобновил занятия спортом, то заявил, что хочу еще раз попробовать себя. Теперь вижу, как улучшаются мои показатели. Понятно, что я не помолодел, но стал намного опытнее. Те знания и умения в большом спорте, которые накопились за 22 года, мне теперь здорово помогают. Хотя прекрасно понимаю, что



у меня еще есть резервы. Об этом говорит прогрессивная статистика моих подъемов. Я знаю, что все идет по плану, и мне самому интересно, к чему это приведет.

— **А как супруга Ольга и дочь Дарья отнеслись к новому этапу Вашей карьеры?**

— В семье все замечательно тогда, когда глава семьи хорошо себя чувствует. Когда у отца депрессия, то всем нелегко. Я рад, что вернулся в спорт. Теперь у меня нет времени на плохое настроение или безделье. Мне нравится заниматься спортом, я получаю удовольствие. Жена Ольга, с которой мы уже вместе двенадцать лет, во всем меня поддерживает. Дочка Дарья, которая уже школьница, несколько лет, как занимается спортивной гимнастикой. Поэтому сейчас и в семье все замечательно.

— **Андрей, правильно ли я понимаю, что основная цель вашего возвращения – это Игры-2020 в Токио?**

— Именно так. Ведь, ясное дело, что для меня это последний шанс поехать на Олимпиаду. Но до главного старта четырехлетия есть еще два чемпионата Европы и одно мировое первенство. Это значит, что у меня еще может быть три важных соревнования.

— **Известно, что после различных допинг-скандалов от Беларуси на предстоящие Олимпийские игры могут поехать всего два спортсмена – по одному в мужском и женском разделах.**

— Ситуация, действительно, сложная. Однако надеюсь, что наше спортивное руководство будет пробовать изменить ситуацию. Считаю, что те спортсмены, которые не виновны в допинговых историях, не должны страдать. Я честно защищал честь страны на международных соревнованиях, поэтому верю в справедливость.

— **В конце прошлого года Вы заняли 1 место на Открытом Кубке Катара в Дохе. Турнир является квалификационным к Олимпиаде-2020. Дает ли этот результат Вам преимущество?**

— Полагаю, что каждый кандидат в нашей сборной все равно должен заработать лицензию. А уже из тех, кто ее завоеует, тренерский штаб будет выбирать того, кто представит страну. Наверное, у кого будет самый высокий рейтинг, тот и поедет. Пока лицензии нет ни у кого из нас — на турнирах мы набираем очки для ее получения. Каждый старт приносит определенные баллы. На данный

момент по набранным очкам лидируют Вадим Лихорад, Евгений Тихонцов, Петр Асаенок и я.

— **А вообще, с учетом прошлых заслуг является ли значимым для Вас золото в Катаре?**

— На данный момент это моя последняя победа на международном старте. Я ей очень рад, потому что Кубок мира – это серьезный международный этап, и я его выиграл. Эта медаль достойно дополнила коллекцию моих достижений. Благодаря ей, можно уже точно сказать, что произошел мой камбэк. Уже точно знаю – я не зря вернулся в спорт.

— **Насколько Вы довольны показанным в Катаре результатом?**

— Судите сами: в сумме двоеборья я показал результат 401 кг (183 — в рывке, 218 — в толчке). Это на 9 кг выше, чем мой результат на ноябрьском чемпионате мира в Ашхабаде — 392 кг (182+210), где я занял 9-е место. К Олимпиаде-2008 в Пекине я подходил так же осторожно, как и сейчас. Если сравнить Арямного в 2006, 2007 и 2008 годах, вы увидите существенную разницу в результатах (393 кг, 423 кг и 436 кг соответственно – прим. автора). Здесь примерно то же самое. Вообще, я из тех, кто ставит себе цели, в первую очередь, в килограммах, а не в занятых мною местах.

— **Ближайший старт – чемпионат Европы в Грузии, который начинается в первой декаде апреля. Какие цели перед собой ставите?**

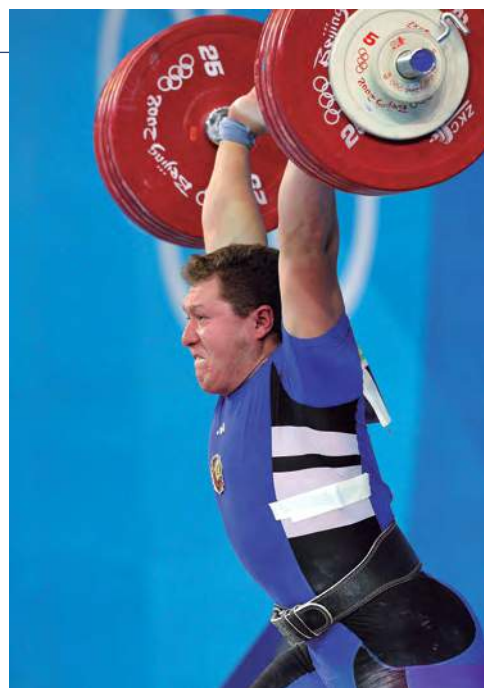
— Готовлюсь к соревнованиям с полной отдачей. Все силы и знания, которые у меня есть, трачу на то, чтобы улучшить свой результат и надеюсь, что удастся завоевать медаль в двоеборье.

— **В связи с изменением весовых категорий, в какой из них планируете выступить?**

— Радует, что год назад ввели категорию до 109 кг — она мне идеально подходит, что и подтвердил катарский турнир. Намного тяжелее было бы в категории до 105 кг при старом делении, которое было на Олимпиаде-2016 в Рио-де-Жанейро.

— **У Вас был опыт работы детским тренером. Нравилось ли Вам заниматься с юным поколением?**

— Конечно! Сама работа с детьми – это очень интересный опыт в моей жизни. Благодаря этому я проверил множество схем. Раньше варианты подготовки я тестирует только на себе. Но после работы



с детьми понял, что все делаю правильно, и мои наработки помогают и другим прогрессировать. С тех пор, как я начал тренировать детей, стал параллельно давать онлайн-уроки для взрослых по всему миру. Многим это помогло выйти на новый уровень достижений.

— **Андрей, для чего Вы создали блог в интернете?**

— Моей основной целью было рассказать об Андрее Арямнове не только как о спортсмене-рекордсмене, а об атлете, который добился успеха неслучайно. Хотел показать человека, который изучает анатомию движения тела, биомеханику. К сожалению, многие спортсмены не знают, что они делают и от чего могут получить травму. У меня получилось добиться серьезных результатов. Потому что я всегда понимал, что я делаю, и мог это объяснить с научной точки зрения.

Также я люблю помогать людям в занятиях по тяжелой атлетике. Многие неправильно тренируются, и на выходе получают негативные последствия. Если обобщить, то это блог обо мне настоящем, о спорте без травм, в котором постоянно растет результат, от которого получают удовольствие.

— **Чего бы Вы еще хотели достичь в своей карьере?**

— Если я смогу победить еще на одних Олимпийских играх – это будет высшая награда для меня. И к этой мечте я целенаправленно двигаюсь.

Беседовала
Ольга ЛЕОНОВИЧ