

Жизнь переменчива и, нередко, коварная штука. Может так случиться, что сегодняшнее благополучие и розовые очки завтра сменятся на круг трудноразрешимых проблем и на серые будни. В этом каждый раз убеждаешься, листая страницы истории успешных людей, среди которых немало спортсменов. В том числе, и хоккеистов. Большие нагрузки и плотный соревновательный календарь далеко не самая тяжелая ноша. Главная опасность — это травмы. Особенно, если тебя они преследуют едва ли не на каждом шагу. В своей профессиональной карьере, к сожалению, часто с этой проблемой сталкивается форвард «Нью-Йорк Айлендерс» Михаил Грабовский — наш единственный представитель в Национальной хоккейной лиге. Он уже больше года не выступал в рядах «островитян» из-за проблем со здоровьем — сказывается незалеченная травма, связанная с сотрясением головного мозга. Корреспондент «НС» встретился с Михаилом в Минске и побеседовал с четырьмяжды лучшим хоккеистом Беларуси на самые разные темы.



Михаил ГРАБОВСКИЙ, белорусский хоккеист в НХЛ:

«Не представляю себя без хоккея, поэтому хочется быстрее вернуться к любимой игре»

— Михаил, многие отечественные хоккейные болельщики, наверняка, обрадовались, что Грабовский приехал из-за океана в отпуск? Можно взять автограф или задать вопрос-другой...

— Спасибо, что обнадежили в том, что меня еще помнят и любят. Хотя в спорте, как только ты перестаешь выступать или показывать высокие результаты, то сразу становишься не популярным. Хочется надеяться, что это не про меня. Вообще, в Минске я уже давно. Восстанавливаюсь после травмы. Правда, она оказалась не такой уж безобидной, как думал.

— Часто ли вспоминаешь февральские события 2016, когда в матче с «Нью-Джерси Дэвилз» случилась эта неприятность?

— Если обо всех травмах, которые тебя сопровождали, думать круглые сутки, то это никак не поможет восстановлению, а лишь будет действовать тебе на нервы и выводить из себя. Я уже больше года езжу по врачам по всему свету. Последний раз наведывался в Швейцарию к известному специалисту команды «Цюрих». Меня всего обследовали, дали

определенные рекомендации. Но я не могу сказать, что после этого перестали одолевать головные боли, если я начинаю загружать себя физически. Сейчас вот собираюсь пройти курс обследования и восстановления у одного из белорусских врачей.

— Многие игроки НХЛ, среди которых был и форвард «Каролины» Джефф Скиннер, получали похожие травмы, но полностью восстанавливались.

— Я знаю. Нынче Джефф неплохо отыграл в составе канадской сборной на чемпионате мира в Кельне. Но у каждого все происходит по-разному. Это очень непростой путь восстановления, связанный со многими рисками. Мне не хочется говорить, что врачи ничего не знают или некомпетентны в тех или иных вопросах. Виню, прежде всего, себя. Анализирую многие игровые моменты и прихожу к выводу, что в некоторых случаях травмы мне можно было бы избежать. Поэтому сейчас учу своего 5-летнего сына Джаггера, который начинает играть в хоккей, всегда держать голову высоко и видеть игру. Для того,

чтобы быть готовым к силовому приему со стороны соперника.

— Насколько я знаю, он у тебя еще и футболом занимается?

— Да, он любит футбол. В детстве я тоже занимался этим видом спорта. Можно сказать, что гонял мяч целое лето. В итоге хоккей победил, но я уверен: если бы не стал хоккеистом, то был бы футболистом. А у Джаггера кругозор уже шире моего. Он научился играть в шахматы, и часто стремится посадить меня за большую дедушкину шахматную доску, чтобы за несколько шагов поставить мат. В последнее время я не поддаюсь, и вижу, что успехи в этом деле у него есть. Думаю, что через несколько лет сын сам выберет себе дорогу в спорте, чтобы уверенно идти по ней в дальнейшем.

— Наверное, это будет все-таки решено на семейном совете?

— Естественно. У нас в семье полное взаимопонимание. Пока я с сыном в Беларуси, моя жена Кэйти в Нью-Йорке занимается с дочкой. Лили старше Джаггера ровно на один год, и уже определи-

лась с увлечением — она с удовольствием занимается фигурным катанием.

— **Супруга собирается приехать в Минск?**

— Да, в их планах намечена поездка в Беларусь.

— **А на каком языке будете разговаривать?**

— Я знаю русский, белорусский и английский. С Джагерром разговариваем по-русски. Тем более, что он очень тесно общается с дедушкой Юрием Александровичем и прадедушкой Александром Кузьмичом. Так что, хочешь — не хочешь, а ему нужно знать русский язык. Как утверждают специалисты, знания языка откладываются в подкорке человеческого мозга до семи лет. А дальше — уже сложнее. Поэтому у нас и мама говорит по-русски, и дочка Лили тоже старается.

— **Михаил, а Кэйти понимает твои проблемы на нынешнем этапе?**

— Она не спортсменка, и старается вникнуть в мои дела с позиции близкого человека. Мне трудно объяснить супруге, почему я не играю, но все время куда-то еду в поисках «счастья». По натуре я очень активный человек, и не могу сидеть на диване, сложа руки. Без хоккея я себе дальнейшую жизнь не представляю, поэтому горю желанием быстрее вернуться в любимую игру. Пока я молодой, то мне хочется еще играть. А уж тем более в НХЛ!

— **А как в клубе относятся к твоему затянувшемуся лечению?**

— У меня по контракту с «Айлендерс» еще год выступлений. Надеюсь, к сентябрю восстановится и в новом сезоне заиграть, как в лучшие свои времена. На сегодня, при необходимости, я общаюсь с руководством клуба через агента. На мой взгляд, наверху решили, что восстанавливаться мне проще самостоятельно. Я знаю, что подвел «Нью-Йорк Айлендерс», не играя в двух подряд сериях плей-офф. Но сейчас понимаю, что мне было бы лучше проходить реабилитацию



На ЧМ-2014 в Минске

в клубе. Но как есть, так есть. Поэтому я здесь в Беларуси. Тренируюсь по индивидуальному плану на катке «Юности». Благо, ее главный тренер Михаил Захаров разрешил пользоваться раздевалкой, проблем со льдом тоже не возникает. Надеюсь, что такой ход событий поможет мне в скором времени набрать хорошую спортивную форму.

— **Михаил, на недавнем чемпионате мира (U-18) в Словакии ты был замечен среди болельщиков.**

— Да, у меня как раз была возможность приехать туда, где играла наша юниорская сборная. Все-таки среди этих игроков были и те, кто участвовал в моем тренинг-кэмпе, который я проводил несколько лет назад на «Чижовка-Арене», а еще раньше — на площадке Парка Горького.

— **Не надо иметь фантазий, чтобы предположить: Михаил Грабовский начинает карьеру скаута или агента, чтобы направлять лучших наших ребят оттачивать свое мастерство в ведущие заокеанские клубы.**

— Возможно, что когда-то я и буду иметь такое агентство, но у меня такой работой будут заниматься профессионалы. Знаете, пока я себя не представляю в роли того, кто будет торговаться с клубом, предлагать перспективному хоккеисту какие-то блага и достойную зарплату. По натуре это должен быть человек, который может своему соседу зимой снег продать. Я

больше хоккеист, а не менеджер или коммерсант. Себя вижу персональным тренером для кого-то из молодых ребят, которым помогу попасть в НХЛ.

— **Наверное, твоя роль в этом деле была бы бесценной. Ведь на сегодня Грабовский единственный белорусский представитель в сильнейшей хоккейной лиге мира.**

— С 2011 года я проводил в Минске кэмпы для ребят разных возрастов. Рассказывал им секреты канадской и американской хоккейных школ. Думаю, что и моя заслуга есть в том, что все наши сборные находятся в высших дивизионах мирового хоккея. Особенно это касается возрастов U-18 и U-20. И, если позволит время и здоровье, буду продолжать делать это и дальше.

— **А в чем, по-твоему, причина неудач нашей национальной сборной Беларуси, которая провалила сентябрьскую олимпийскую квалификацию в Минске и на последних двух чемпионатах мира боролась за право остаться в элите?**

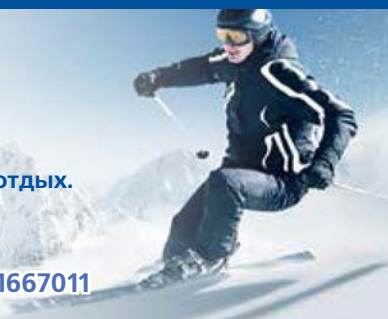
— Тут одним предложением и не скажешь. Да и нужно ли говорить?! Ведь я в НХЛ играю больше десяти лет, и никто за это время ко мне не обратился с просьбой посоветовать того или другого авторитетного специалиста, в том числе детского тренера. Вон, посмотрите, сколько людей было на недавней отчетной выборной конференции в Белорус-

Спортивно-оздоровительный комплекс «Веста» это:



- спортивные площадки, активный отдых и развлечения;
- релакс — сауна-люкс, боулинг, бильярд;
- широкий комплекс медицинских услуг;
- конференц-залы до 120 мест;
- рестораны, кафе белорусской и европейской кухни;
- горнолыжный центр, санаторий, спа-процедуры, семейный отдых.

Приглашаем приятно отдохнуть, окунуться в атмосферу спорта и здорового образа жизни. И все это в живописном зеленом уголке в 30 км от Минска.



ской хоккейной федерации! Наверное, некоторые из них были в роли советчиков или советников у экс-председателя ФХРБ Игоря Рачковского.

Мне кажется, что мы должны ориентироваться на канадский вектор развития хоккея, на его принципы. Ведь Канада в хоккее — номер один в мире. Там хоккей — это не только стиль игры команд, но и отношение людей. Нам надо также наблюдать за развитием других стран. А потом определить свой игровой подчёрк, и следовать ему.

Возвращаясь к Канаде, скажу, что у них лучшие хоккейные специалисты. И шведы, и чехи, и финны, и вся система российского хоккея сейчас тоже следуют канадским принципам. Нам нужно брать только тех наставников, которые готовы работать каждый день как с детьми, так и со взрослыми. Кто на сегодня лучшие хоккеисты мира?!

Это игроки НХЛ. Поэтому нам нужно думать, как вырастить игрока, начиная с детского возраста. Для этого необходимо, чтобы наши тренеры переняли отношение к детям и их родителям, к тренировочному процессу. Чтобы все ребята получали удовольствие от игры.

— А за кого ты болел на хоккейном чемпионате мира-2017?

— В финале за канадцев, в полуфинале — за россиян. А, вообще, за белорусов. Жаль, что наши ребята не смогли выступить более успешно, чтобы зацепиться за восьмерку сильнейших. Ведь нам теперь нужно думать не только, как играть на следующем мировом первенстве, но и о том, чтобы иметь высокий рейтинг. Даже 9-е место дает право пройти на Олимпийские игры без квалификационного турнира. Вспомните Олимпиаду-2010 в Ванкувере. Наша команда пробилась туда без дополнительного отбора. Поэтому на следующем чемпионате мира в Дании нужно прыгнуть выше головы, и постараться наработать себе очки, чтобы претендовать на зимнюю Олимпиаду-2022.

— Михаил, последний раз в составе национальной команды ты выступал на чемпионате мира-2014 в Минске, где наша сборная завоевала седьмое место...

— Тогда игра у нас ладилась, поэтому забыть тот чемпионат нельзя. Белорусы сыграли на «отлично», и едва не пробились в полуфинал.

— Через четыре года в белорусской столице вновь будут проходить хоккейные баталии мирового масштаба. Ты себя видишь в составе национальной сборной Беларуси?

— Я всегда приезжал играть в главную команду страны с большим желанием, и выкладывался по максимуму. Не играл только, когда у меня были травмы или мой клуб выступал в плей-офф НХЛ. Если у меня нормально пройдет процесс восстановления, и главный тренер посчитает, что я в сборной нужен, то почему бы и нет?! Я всегда чувствовал себя белорусом и останусь верен своей национальной команде.

— А как сегодня ты себя держишь в форме? Соблюдаешь ли какую-либо диету?

— Когда я играл в команде, то жил строго по часам. Как правило, до 9 утра просыпался, приводил себя в порядок, завтракал, потом ехал на тренировку. После — отдых, а вечером игра. И так изо дня в день. В сегодняшней ситуации я сам себе босс. И не так просто распределить свое время, чтобы оно было потрачено с пользой для тебя. Но все равно, я встаю, как и раньше, пытаюсь что-то делать, чем-то заниматься, в том числе и на льду.

А что касается диеты или каких-либо ограничений... Для меня важно, чтобы ты жил в удовольствие каждый день. У хоккеистов, в отличие от других спортсменов, свой рацион питания, свои продукты. Если ты много работаешь на площадке, значит, должен соответственно и употреблять необходимое количество жиров, белков и углеводов. Я по-прежнему вешу 84 кг, у меня нет «пивного» живота, потому что стараюсь вести здоровый образ жизни.

— А жизнь в Беларуси и в Америке — это разные вещи? В нашей стране слышно столько нареканий на плохие дороги, разные пищевые добавки в продуктах питания...

— Думаю, что идеально нигде не бывает. Что касается тех же дорог, то в Нью-Йорке по сравнению с Минском они ужасны. Ездить по ним очень сложно, чтобы не проколоть в машине колесо — повсюду ямы, выбоины, торчащие локи. Хотя во Флориде все дороги в идеальном



Юный Джаггер со своей дедушкой Юрием Александровичем

состоянии. Америка большая — и везде все по-разному. Что касается продуктов питания, то, в сравнении с нашей страной, там своим плюсы и минусы. У нас с ноября по июнь ничего не растет. А там есть Калифорния, где круглый год натуральные овощи и свежие фрукты. В магазинах, конечно, хватает, разной всячины, в том числе и выращенной на химии. Правда, есть и органически чистые продукты, но совсем по другой цене. У каждого свое мерло ценностей и свое счастье.

— Когда-то в Дудутках ты был с семьей, и выковал подкову на счастье. Как ты думаешь, оно где-то рядом?

— Я не пессимист, но при такой травме очень сложно считать себя счастливым. Хотя, может все изменится в лучшую сторону.

— Возможно ли такое, что белорусские мальчишки будут тренироваться в хоккейной школе Михаила Грабовского?

— Я уже ни от чего не зарекаюсь. Если в дальнейшем у меня все сложится хорошо, то не исключено, что я задумаюсь о своей хоккейной школе. Но мне хотелось бы самому контролировать этот процесс ежедневно. А если я не здесь, то никому не могу доверить ни свое имя, ни свои мысли...

**Беседовал
Владимир ЗДАНОВИЧ**