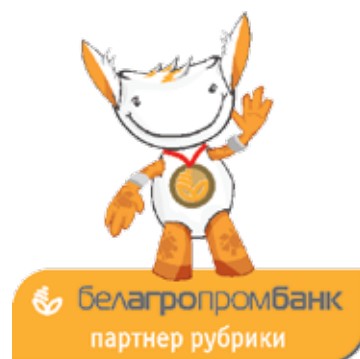




Имя белорусского тяжелоатлета Вадима Лихорада высветилось на отечественном спортивном небосклоне довольно внезапно. Взрослый стаж на большой арене у этого 23-летнего спортсмена всего-то несколько лет. За плечами пару выступлений на первенствах континента. Но на недавнем ноябрьском чемпионате мира в Ашхабаде воспитанник Гродненской межрайонной СДЮШОР профсоюзов «Юность» приятно удивил многих поклонников тяжелой атлетики, первым сделал медальный почин в копилку национальной команды Беларуси. Уроженец Лиды (весовая категория до 73 кг) сначала завоевал «малое» серебро в первом упражнении — рывке, а в двоеборье стал обладателем «большой» бронзовой награды. Корреспондент «НС» отыскал «героя нашего времени» по окончании ЧМ-2018 в спорткомплексе Стайки, где спортсмен тренировался, как ни в чем ни бывало.



## Вадим ЛИХОРАД, бронзовый призер ЧМ-2018 по тяжелой атлетике:

# «Штанга — смысл моей жизни»

— Праздник закончился — продолжают серые будни, — шутит Лихорад. —

А если серьезно, то готовлюсь к новым стартам. Совсем скоро придется выступать на престижном декабрьском турнире в Катаре. Так что надо быть готовым показать себя с лучшей стороны. — **Вадим, предновогодние соревнования в Дохе в любом случае пройдут под знаком Вашего удачного дебюта на чемпионате мира. Ощущения радости у Вас еще присутствуют?**

— Конечно, недавний успех, что называется, душу греет. Но я знаю, что все хорошее быстро проходит. Поэтому не хожу и не кричу: «Вау, какой я молодец!». Хотя приятно, что тебя узнают на улице. После приезда мне сделали теплый прием в школе №8, где я учился. Поздравили на факультете физической культуры Гродненского государственного университета имени Янки Купалы, где я сейчас обучаюсь на 3-м курсе. Надеюсь, что обо мне неплохо отзываются и в Гродненском училище олимпийского резерва — там я прошел неплохую школу «выживания» и оттуда пошел в большой спорт.

— **А что Вас привело в тяжелую атлетику? Все-таки таскать «железо» на протяжении многих лет — пер-**

**спектива не очень радужная. Вдруг все труды будут вхолостую...**

— Тут уж как карта ляжет — повезет или нет. В любом случае путь к успеху всегда тернистый и ухабистый. Я еще в детстве усвоил одно правило: хочешь в жизни чего достичь, начинай чем-то заниматься. Поэтому старался меньше ходить со своими сверстниками по дворам без дела. Когда учился в школе, то, наверное, приглянулся тренеру СДЮШОР профсоюзов «Юность» Сергею Хрищановичу. Два года у него тренировался, после чего, с легкой руки Сергея Николаевича, попал в Гродненское УОР к тренеру Геннадью Куровскому. Он помог мне раскрыться еще больше. Ну, а сегодня в сборной Беларуси я занимаюсь под четким руководством главного тренера национальной команды Виктора Евгеньевича Шершукова, который, можно сказать, и стал основоположником моего нынешнего успеха в Ашхабаде.

— **До поездки в столицу Туркменистана у Вас был относительно небольшой послужной список на взрослой арене. Да и то, он ограничивался лишь выступлениями на двух предыдущих чемпионатах Европы.**

— Наверное, по-другому и быть не могло, потому что к намеченной цели всегда нужно идти поступательно. Три

года назад на первенстве континента в Тбилиси с суммой в 336 кг в двоеборье я финишировал пятым, а в прошлом году на аналогичных стартах в хорватском Сплите набрал уже 342 кг, но занял итоговое шестое место.

— **Вадим, это означает только одно: конкуренция в тяжелой атлетике стремительно растет. А на какой результат, выходя на помост, рассчитывали в Ашхабаде?**

— Думал выжать из себя все, на что я способен на сегодняшний день. Хотя прекрасно помню, как на ЧЕ-2017 получил травму — надрыв коленных связок. После этого пришлось долго восстанавливаться. Теперь же разные неприятности, к счастью, обошли меня стороной. После того, как в рывке мне покорился вес в 156 кг, и я завоевал второе место, то поверил в себя. Как-никак, а это был лучший результат среди европейских спортсменов. А таких атлетов набралось больше сорока. Во втором упражнении — толчке — я поднял штангу в 187 кг. Но старался не думать: хватит ли этого результата для медали или нет. Ведь на помосте все мысли направлены на то, чтобы справиться с заказанным весом. И когда после удачной попытки посмотрел на табло, то понял: есть большая бронзовая награда!

— Вам придавал уверенности на мировом первенстве тот факт, что в национальной команде, после долгого перерыва, выступал олимпийский чемпион Андрей Арямнов?

— Прежде всего, я надеялся на собственные силы и на тренерскую подсказку в нужный момент. Андрея, конечно же, я уважаю. Все-таки стать обладателем золотой медали на Играх в 18 лет — это не каждому дано. Признаться, что до моего выхода на помост мы как-то не общались — сказывались, наверное, предстартовые волнения. А вот после завоевания мной большой бронзы Арямнов меня поздравил. Мы даже кое

о чем успели поговорить. Кстати, на турнире в Ашхабаде была и серебряный призер Олимпиады-2016 в Рио Дарья Наумова. Она меня также подбадривала и пожелала успеха. Впрочем, как и я ей. Как известно, Наумова сумела завоевать на этом мировом первенстве в двоеборье серебряную медаль. Вообще, мне кажется, что за мои награды порадовались все члены команды.

— Говорят, что после этого успеха ваш наставник Сергей Хрищанович расплакался от счастья...

— Заплакать от радости — это нормальное человеческое состояние. В любом случае я признателен Сергею

Николаевичу за его тренерский талант и прекрасные человеческие качества. Он для меня и психолог, и тренер, и отец одновременно.

— А дома кто за Вас переживал?

— В Лиде за меня держали кулачки папа Александр Михайлович и старший брат Евгений. Жизнь так сложилась, что мама Светлана Анатольевна по определенным причинам с нами не живет. Но я не сомневаюсь, что она тоже за меня радовалась.

— Вадим, на предыдущих чемпионатах Европы Вы выступали в разделе до 77 кг. После изменения правил в Международной федерации тяжелой атлетики (IWF) в сторону корректировки веса, Вы перешли в меньшую категорию — до 73 кг. В этом весе Вы чувствуете себя более комфортно?

— Если судить по результату — то да. Знаете, когда IWF убрала с соревновательной программы номинацию в 77 кг, то у меня оставалось два варианта: либо переквалифицироваться на 81 кг, но там у нас уже есть Петр Асаенок и Игорь Лозко, либо «полегчать» на 4 кг. Я остановился на втором варианте. И не жалею об этом. Мне кажется, что сделал правильный выбор.

— А что можете сегодня ответить талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси — ОАО «Белагпропромбанк», на вопрос о том, как бронзовому призеру мирового первенства удается держать себя в тонусе?

— Если рассуждать на тему, насколько безболезненно мне довелось переквалифицироваться на новый соревновательный уровень, то здесь ничего сложного. Ведь для штангистов не в диковинку выступать в своей карьере в разных весовых категориях. В моем случае похудеть большого труда не составило. Диета проста: каши, фрукты, овощи, нежирное мясо. Плюс ежедневные, порой, изнурительные тренировки.

— Для того, чтобы уверенно подымать штангу, наверное, нужен особый рацион питания. Иначе откуда силам взяться?

— Здесь у нас свои секреты. К примеру, задолго до важных соревнований ты можешь себя особо не ограничивать в еде, но все же сбалансированно наполнять свой организм белками, жирами





С главным тренером Виктором Шершуковым

и углеводами. А вот когда до стартов остается немного времени, тогда говоришь себе «стоп»: только щадящий ассортимент полезных продуктов, чай без сахара, плюс сауна. Таким образом, в довольно короткие сроки сгоняешь свой вес и держишь его в нужных параметрах. При этом, силы, накопленные ранее, у тебя остаются.

— Наверняка, дополнительная энергия появляется, когда видишь, на что способны другие тяжелоатлеты?

— Да. Это тоже тебя стимулирует и заставляет еще более качественно настраиваться на борьбу.

— В тяжелой атлетике довольно много известных имен, которые навсегда вписаны в мировую историю. У Вас был кумир, за которым хотелось идти?

— Еще когда начал заниматься, то очень внимательно следил за выступлениями белоруса Андрея Рыбакова (85 кг). Помню, как он, уже в ранге двукратного чемпиона мира и бронзового призера Олимпиады-2004 в Афинах, сражался за золото на Играх-2008 в Пекине. Мне тогда, 12-летнему школьнику, хотелось быть рядом с этим человеком и повторять результаты, которые покорялись могилевчанину. Жаль, что судьба оказалась не очень благосклонной к многократному рекордсмену планеты, и Рыбакова, спустя восемь лет, лишили пекинского серебра по итогам допинговой истории. При этом я все равно готов всегда снять шляпу перед Андреем в знак большого уважения.

— Вадим, доброта из вашей души так и исходит...

— Такой я по жизни...

— Вы любите животных?

— Не скажу, что являюсь членом какой-то организации «Зеленых» в защиту братьев наших меньших, но всегда с особой теплотой к ним отношусь. Дома у меня нет ни кошки, ни собаки, потому что за ними нужен постоянный уход. А у меня на это просто нет времени. Но на улице я

никогда не пну животное ногой и не замахнусь на него палкой. Недавно, к примеру, к нам в Стайки во время обеда через окно заглянул кот. Наверное, голодный был. Я не сдержался, и покормил «барсика».

— А как проводите свободное время? Возможно, после завоевания медали чемпионата мира можно было бы и махнуть куда-нибудь на море?

— Мне кажется, что на морское побережье я еще не заработал. Свой успех без лишней помпезности отметил в дружеском кругу. И сразу же обратно в спортзал. На сегодня я стою еще не на той ступени, чтобы позволять себе разные поблажки. Рановато.

— Благодаря успеху в Ашхабаде Вы

уже обзавелись определенным количеством зачетных очков в борьбе за путевку на Олимпийские игры.

— Не берусь загадывать, но мне очень хотелось бы пробиться на Олимпиаду и хорошо там выступить. Если не на предстоящие ОИ-2020 в Токио, то на следующие Олимпийские Игры-2024 в Париж обязательно.

— А не поздно ли будет? Все-таки годы берут свое.

— Во-первых, тяжелая атлетика — смысл моей жизни, поэтому я буду прикладывать все усилия, чтобы максимально совершенствоваться и идти вперед к высоким результатам. Во-вторых, у меня есть определенный возрастной запас. К примеру, мой коллега по команде Вадим Стрельцов звание чемпиона мира завоевал в 29 лет, а олимпийское серебро в Рио — год спустя.

— Вадим, у Вас есть жизненный принцип, которым Вы руководствуетесь в своей подготовке к важным стартам?

— Да, и он в унисон с известной японской пословицей: требуй от себя невозможного — получишь максимум. С таким девизом я и стараюсь идти по жизни. Надеюсь, что у меня все получится.

Беседовал

Владимир ЗДАНОВИЧ



Во время тренировки в Стайках