



Пожалуй, нет ни одного чемпиона в спорте, который не смог бы сказать, ради чего он каждый день приходит на тренировки. Помимо физической подготовки, должна быть мотивация, цель, которая не дает опустить руки. По словам спортивных психологов, чем раньше она появится, тем выше шансы на успех.

Молодой белорусский фигурист Евгений Пузанов об этом знает не понаслышке. В 15-летнем возрасте он уверенно идет к своей цели, и даже имеет «олимпийскую» медаль. Правда, пока лишь бронзовую награду Европейского юношеского олимпийского фестиваля, который прошел в феврале нынешнего года в Сараево. Но, как известно, именно такие старты растят чемпионов. Корреспондент «НС» узнала, что об этом думает сам «ледовый рыцарь».



белагропромбанк
партнер рубрики

Евгений ПУЗАНОВ, бронзовый призер в фигурном катании на Европейском юношеском олимпийском фестивале:

«Хочу открыть свою школу фигурного катания»

— Евгений, расскажи, пожалуйста, почему твое спортивное увлечение — именно фигурное катание?

— Насколько мне известно, еще когда я только собирался появиться на свет, то мама с папой договорились: если родится мальчик, то его назовут Женей и он будет, как Евгений Плющенко, фигуристом. Получается, что родители сдержали слово. Когда мне было четыре года, то у нас в Пружанах, что в Брестской области, открылся ледовый дворец. Тогда же мама сразу отвела меня на фигурное катание. И вот я уже 11 лет на льду.

Признаюсь, что раньше не особо серьезно относился к этому занятию. Несколько лет назад я бы отдал предпочтение школьным урокам, нежели поход на тренировку. Сейчас все наоборот: я, скорее, пропущу по этой уважительной причине урок-другой, но больше поработаю на тренировке. Буквально несколько месяцев назад понял, что хочу связать свою жизнь именно с фигурным катанием.

— Как так случилось, что ты из Брестской области перебрался в столицу? Наверняка, смена Пружан на Минск произошла не случайно?

— Отчасти, ради карьеры. Мой старший брат Александр, окончив в Минске военную академию, остался там служить. Затем к нему переехал папа, а следом и мы с мамой. Первый мой тренер Руфина Алексеевна Гончарук тоже решила сменить место жительства и работы, перебравшись в столицу. Вот так все и сложилось.

— В сентябре 2018 года у тебя была пневмония. Как ты успел восстановиться и набрать форму?

— Я придерживался всех рекомендаций врачей и вышел на лед только с их разрешения. Самое обидное, что перед болезнью я был в прекрасной форме —

готовился ко второму этапу Гран-при в Ереване, где мог бы хорошо выступить. А тут две недели болел дома, потом в больнице. И после этого еще месяц не катался. Когда я вышел на лед после болезни, то чувствовал, что вряд ли у меня осталась даже десятая часть от того пика формы, в которой я был еще совсем недавно. Зашел на двойной прыжок — и свалился. Но мне здорово помогла бабушка Галина Георгиевна.

— Каким образом?

— Я уже точно не могу вспомнить, что она мне сказала. Она смогла подобрать такие слова, что у меня сразу же появилось сумасшедшее желание работать



и быстрее восстанавливаться. И на следующее утро у меня, словно, второе дыхание открылось.

— **У тебя спортивная семья?**

— Да, моя бабушка занималась биатлоном, и насколько я знаю, у нее были неплохие результаты. Брат Александр занимался хоккеем, но в Пружанах особых перспектив у него не было, хотя играл в сильной команде. Но как-то не сложилось. На самом деле, я считаю, неважно спортивная семья или нет.

Мои родители и так прекрасно понимают, насколько для меня важна их поддержка. Мама Марина Васильевна и папа Денис Анатольевич – мои главные болельщики, моя опора. Выходя на лед, я чувствую, как они меня поддерживают, любят и как за меня переживают. За что я им очень благодарен.

— **Евгений, значит, семейную спортивную династию продолжать тебе.**

— Получается, что так. Да и я совсем не против такой миссии.

— **Зимний Европейский юношеский олимпийский фестиваль в столице Боснии и Герцеговины стал твоим первым крупным турниром?**

— Да, можно сказать и так. Перед этими соревнованиями, в январе, мы ездили на международные старты в польский Торунь, но там я плохо выступил. Честно сказать, я не думал, что олимпийский фестиваль – это такой крупный турнир. Меня смущало слово «фестиваль». Будь это юношеские Олимпийские игры, то все было бы понятно. А так я немного не понимал фестивального масштаба. Но мне объяснили, что это старт уровня Гран-при, и я почувствовал большую ответственность.

— **И как ты себя настраивал перед первым вступлением на таком крупном турнире?**

— Незадолго до фестиваля я впервые откатал чисто, без значительных ошибок. До этого у меня программа «не заходила», обязательно были ошибки и помарки. А в Сараево я ехал и чувствовал, что там я могу показать свой максимум. Я внимательно смотрел списки участников — некоторые из них были в Торунь, и тогда я всем им проиграл. На этот раз рассчитал свои технические данные и понимал, что могу выступить где-то на 190 баллов. Поэтому настроил себя на чистый «прокат». На самом деле, я надеялся на золотую медаль,

потому что на любых соревнованиях мне хочется быть победителем.

— **Евгений, но после короткой программы ты был еще четвертым. Перед произвольной, наверное, очень волновался?**

— Конечно, без волнений не обошлось.

Но сейчас мне хочется сказать о

другом. Я как-то читал историю о пловчихе, которая хотела переплыть залив и установить рекорд. В первый день из-за тумана она не увидела где финиш и километр до него не доплыла. А на следующий день при ясной погоде со всем справилась. Вот так и я: после короткой программы ощутил, что могу попасть в тройку. Мне, как той пловчихе, сначала немного не хватило. Но потом я видел, куда мне нужно идти — и пошел.

— **Можешь кратко рассказать о своих номерах, которые ты демонстрировал на льду Сараево?**

— Короткую программу под песню Майкла Джексона «Smooth Criminal» я катаю уже несколько лет. Эту постановку мы готовили еще с Руфиной Алексеевной. По хореографии, которую мне поставила тренер Ольга Каленкович, это одна из моих лучших программ. А произвольную часть, под «Танг де Роксан», мы поставили относительно недавно уже с тренером Ириной Токаревской и хореографом Полиной Англинской. Вообще, я люблю сам придумывать программы, рисунок, наброски. А переходы, заходы на прыжки уже с тренером разрабатываем — так было и с этими программами. Композиции для них я выбирал сам. Теперь, даже если я услышу новую мелодию случайно, то начинаю представлять, какая программа под нее может получиться.

— **Перед фестивалем в Сараево ты занимался на учебно-тренировочных сборах с Александром Ведениным, в недавнем прошлом — двукратным**



Михаил Зеленко (Эстония); Илья Яблоков (Россия); Евгений Пузанов (Беларусь)

белагпропромбанк
партнер рубрики

чемпионом СССР по фигурному катанию. Это тебе сильно помогло?

— Когда речь идет о медали, то все имеет значение. Те сборы дали мне очень много. Есть тренеры и спортсмены, которые не могут найти контакт между собой — они не подходят друг другу. Мы с Александром Дмитриевичем сразу нашли общий язык, и я понял, что его методика мне сразу подходит.

— **Чем тебя больше всего впечатлил фестиваль в боснийской столице?**

— Высоким уровнем организации: все четко, слаженно. Приятно удивило, что волонтеры мгновенно отвечали на все вопросы. А еще меня впечатлила церемония открытия. Я, конечно, не был на Олимпийских играх, но думаю, там такая же. И отдельный разговор — это местные пейзажи. Я очень люблю горы и горный воздух. На этом прекрасном фоне сильно сдружился с ребятами из белорусской команды. Мы мысленно поддерживали один одного, болели друг за друга.

— **А среди спортсменов из других стран нашел друзей?**

— Да, я давно знаком с серебряным призером нынешнего фестиваля Мишей Селевко из Эстонии, а также с победителем этих соревнований Илей Яблоковым из России. Вторым мы много гуляли, везде ходили вместе. Наверное, многие местные болельщики удивлялись такому «дружному» пьедесталу.



На награждении в НОК Беларуси

— Евгений, фигуристов-«одиночников» нередко зовут в парное катание или танцы на льду. Тебе приходили такие приглашения?

— Меня много раз звали в танцы. Однажды даже попросили покататься с девочкой, чтобы посмотреть, как мы будем выглядеть вместе. Но я не хочу переходить в пару.

— Есть ли у тебя приоритетные элементы катания – прыжки, вращения, различные импровизации?

— Я люблю прыгать и не люблю вращения, потому что они у меня не особо получаются. Даже мой бывший классный руководитель, посмотрев чемпионат Европы в Минске, сказала, что у меня не очень получается этот элемент. Мне проще сделать десять прыжков, чем одно вращение.

— А ты какими-нибудь видами спорта, кроме фигурного катания, интересуешься?

— О, не примите за бахвальство, но я в спорте «многостаночник». Футбол, волейбол, баскетбол, теннис – во все могу сыграть. Люблю бильярд, хорошо плаваю. Иногда в конце сезона берем клюшки и в фигурных коньках играем в хоккей, а тренеры нас судят. Еще в Пружанах меня приглашали в хоккейную команду — даже выделили мне клюшку и скамейку.

— Есть ли у тебя кумиры в спорте?

— Мне нравятся двукратный олимпийский чемпион по фигурному катанию японец Юдзуру Ханю и, не менее известный, Хавьер Фернандес из Испании. Я рад, что мне удалось увидеть выступление того же Хави

вживую на недавнем чемпионате Европы в Минске. А Юдзуру для меня эталон. Среди девочек я не видел катания лучше, чем у россиянки Алены Косторной. Вдохновляют такие именитые спортсмены, как Майкл Фелпс и Криштиану Роналду. В этом же ряду знаменитостей, безусловно, и российский фигурист Евгений Плющенко.

— Расскажи, пожалуйста, как сегодня проходят твои будни?

— Я выработал привычку каждое утро вставать в 6 утра, и теперь даже без будильника просыпаюсь в это время. Перед завтраком успеваю ознакомиться с различными новостями из интернета. Затем еду на тренировку. Потом – школа, а чуть позже — вторая тренировка. После приезжаю домой, и в 22.00 я железно должен спать. Я учусь в обычной школе, но в спортивном классе. Учителя хоть и очень требовательные, но всегда идут мне навстречу.

— Евгений, а что можно ответить талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси – ОАО «Белагропромбанк», на вопрос о том, как бронзовому призеру Европейского юношеского олимпийского фестиваля удается держать себя в прекрасной спортивной форме?

— Ничего сложного. Каждое утро я делаю небольшую зарядку – растяжку на 10-15 минут. Еще несколькими годами раньше, когда был значительно моложе, не уделял большого внимания режиму питания. Что называется, ел, что хотел, без какого-либо ограничения. Но в последнее время, когда начал активно заниматься и задумываться о высоких результатах, сменил «тактику». Если между соревнованиями большой промежуток времени, то позволяю себе добавить немного калорий. Если интервал незначительный между стартами, то устанавливаю себе строгие правила в питании. Утром – овсяная каша с омлетом, потом куриная грудка, фрукты.

А после 15.00 я уже не употребляю углеводы: гречку, рис, картошку и др. Вечером – варенный яичный белок плюс какой-нибудь нежирный йогурт, к примеру, греческий. Но поскольку я сладкоежка, то один раз в неделю обязательно балую себя мороженым. Правда, я держу себя в тонусе еще и потому, что к ежедневным двухразовым тренировкам добавил занятия в тренажерном зале. Поэтому, если у меня и появляются лишние граммы, то они сгорают во время этих занятий.

— Как ты обычно отдыхаешь?

— Буквально после нового года мне понравилось читать книги. Раньше их, можно сказать, ненавидел, страдал над каждым абзацем в учебнике.

Теперь я читаю много книг, в том числе, и по бизнес-тематике. В моей картотеке – американцы Роберт Кийосаки, Дейл Карнеги и другие авторы.

— В следующем году ты оканчиваешь школу. Что планируешь делать дальше?

— Понимаю, что образование в жизни тоже нужно, поэтому после окончания школы буду поступать в БГУФК на тренера по фигурному катанию. В перспективе хотелось бы открыть в Минске свою школу фигурного катания.

— Какую цель ты сейчас перед собой ставишь?

— Как и любой спортсмен, мечтаю стать олимпийским чемпионом. Поэтому сегодня я стараюсь каждый элемент довести до такого состояния, чтобы выходить на лед и не думать: смогу ли его чисто исполнить или нет, а брать и делать. В ближайшее время я бы хотел освоить два четвертных прыжка. Хавьер Фернандес в произвольной программе чемпионата Европы сделал три четвертных – два «сальхова» и один «тулуп». Понимаю, что, если я смогу это освоить, то смогу претендовать на медаль любого крупного турнира. Я хотел бы отобраться и выступить на Олимпийских играх в Пекине 2022. Повторюсь, что моя главная цель – олимпийское золото. И отсчет к достижению этой вершины уже начался.

Беседовала
Валерия СТЕЦКО