



В череде допинговых скандалов в среде тяжелоатлетов многих стран мира и, порой, непонятных решений Международной федерации тяжелой атлетики (IWF), внимание к белорусским штангистам в последнее время как будто уменьшилось. Но блестящее выступление национальной команды на недавно завершившемся чемпионате Европы в Грузии, заставило вновь заговорить о нашей тяжелой атлетике, как о важном виде спорта в Республике Беларусь! Еще приятнее, что наряду с опытными спортсменами-богатырями, блеснула и наша талантливая молодежь. Одним из тех, кто оставил наиболее яркое впечатление, стал 20-летний гомельчанин Евгений Тихонцов. Шутка ли, своего ближайшего конкурента, россиянина Егора Климонова, наш атлет обошел на 22 кг, толкнув в сумме 400 кг (178 в рывке и 222 в толчке) и установив новые рекорды Европы в двоеборье и толчке. Корреспондент «НС» решил познакомить читателей с восходящей отечественной звездой тяжелой атлетики поближе, узнав подробности его карьеры.



**белагропромбанк**  
партнер рубрики

## Евгений ТИХОНЦОВ, чемпион Европы-2019 по тяжелой атлетике:

# «Прочувствовать атмосферу турнира каждой клеткой своего тела»

— Евгений, несмотря на то, что после окончания европейского первенства в Грузии уже прошло несколько недель, мы не можем Вас не поздравить с феноменальным успехом.

— На этот счет я говорю всем «спасибо». Я еще не привык к повышенному вниманию к своей персоне, но оно весьма приятно.

— Нет необходимости говорить, что Ваше, едва ли не дебютное выступление среди взрослых на большом помосте повергло многих в шок.

— Насчет шока утверждать не буду, потому что многие ребята из нашей команды в Батуми показали себя выше своих возможностей. Ну, а в том, что теперешний выход был лучшим в моей карьере — это факт неоспоримый. Ведь до соревнований в Батуми я всего лишь однажды участвовал во взрослом турнире — осеннем чемпионате мира-2018 в Ашгабаде. Поэтому прошедшие

европейские старты стали лучшими в моей «трудовой» биографии. Даже если брать мои выступления по всем возрастам ранее — среди юношей, юниоров и молодежи.

— Нетрудно догадаться, какие эмоции у Вас преобладали после блестяще одержанной победы?

— Их очень сложно описать. Вначале даже не особо осознавал, что именно произошло. Радостные чувства от победы буквально захлестнули меня через край! Сейчас уже поостыл — спокойно и ровно отношусь к своему результату. Хотя, признаюсь, что подобные достижения дают еще больше мотивации и стремления расти дальше как спортсмен!

— Спустя время, может, все же обнаружили какие-либо недочеты в своей «контрольной работе» на ЧЕ-2019 в Батуми?

— Наверное, это как раз тот случай, когда все задуманное удалось воплотить в жизнь. Я полностью доволен

прошедшим чемпионатом! Наш тренерский штаб во главе с Виктором Евгеньевичем Шершуковым и персонал сборной плодотворно поработали. Я был отменно готов. И все сложилось наилучшим образом.

— Евгений, многих интересует вопрос: перед чемпионатом Европы сами-то на что настраивались?

**Верили ли в победу?**

— Скорее, нет. Я «сгонял» вес, поэтому стопроцентной уверенности не испытывал. Все-таки тренировался с одним весом — больше 100 кило, а в Грузии выступал в значительно меньшей категории (до 96 кг). Такие нюансы вселяют в тебя определенные сомнения. Но это чистая психология. Рад, что мне удалось с этим справиться на «отлично».

— До выхода на грузинский помост поднимали ли подобные веса?

— На международных стартах подобного результата не было. А вот



фото БелТА

Президент Беларуси Александр Лукашенко поздравил члена национальной команды по тяжелой атлетике Евгения Тихонцова с победой на чемпионате Европы.

«Твоя победа на чемпионате Европы в двоеборье, две малые золотые медали, два континентальных рекорда — яркое и мощное выступление!» — говорится в поздравлении.

Как отметил Глава государства, этот успех в очередной раз показал, что белорусы — сильные и талантливые люди, которые способны на многое.

Александр Лукашенко пожелал Евгению Тихонцову также настойчиво и упорно идти к новым достижениям. «Мы гордимся нашей командой!» — подчеркнул Президент.

на чемпионате РБ в 2018 году брал такую же сумму в 400кг. Только немного по-другому: 180 кг — в рывке и 220 кг — в толчке.

— **А какое упражнение из двух у Вас в приоритете?**

— На данный момент — это рывок. Хотя раньше было по-другому. Вообще, как мне кажется, то, что лучше исполняешь, и будет больше по душе. Но в данном случае у меня все получилось идеально и в отдельных видах, и в двоеборье.

— **Все же, какой момент был для Вас самым сложным в Батуми?**

— Самое трудное время — до начала соревнований. Мне нужно было правильно настроиться, не перегореть, выкинуть лишние мысли из головы. Передо мной, несколькими днями ранее, уже выступили многие ребята в других весовых категориях. Причем, сделали это удачно. В сборной появилась атмосфера куража, где-то — определенного облегчения. Очень важно было сохранить голову холодной. Поэтому, предсоревновательный период был самым сложным.

— **Когда Вы поняли, что победа от Вас не уйдет?**

— Я совсем об этом не думал. До последнего подхода концентрация была максимальной — старался просто поднимать веса, которые заявляли мне тренеры. Даже не задумывался, на каком месте в соревновательном протоколе я нахожусь.

— **Евгений, а чувствовалась ли поддержка из зала, от родных и близких из Беларуси? И, вообще, что можете сказать об атмосфере чемпионата?**

— На еврочемпионате мне все понравилось: прием, болельщики,

оформление зала. Это только по телевизору создается впечатление, что все происходит быстро. На самом деле, когда выходишь на помост — время идет очень медленно. За шесть попыток успеваешь почувствовать соревновательную атмосферу каждой клеткой своего тела, ощутить важность происходящего события. И, при этом, насладиться царящей в зале атмосферой. А что касается поддержки моих домашних, то здесь сомневаться не приходится: папа Павел Евгеньевич, мама Татьяна Валерьевна, старшая сестра Ангелина и младшая Валерия в Гомеле у телевизора держали за меня кулачки.

— **Долго ли душу грела победа?**

— Она и сегодня меня подогревает. А вообще, победная эйфория присутствовала где-то день. Потом эмоции улеглись, и пришло спокойствие и чувство гордости за свое выступление. А дальше осознание того, что нужно работать еще упорнее и усерднее, чтобы подтверждать звание чемпиона Европы и добиваться новых результатов.

— **Вы из спортивной семьи?**

— Можно сказать, что «да». Отец, пусть и не на профессиональном уровне, занимался боксом. Мама и старшая сестра всегда принимали

активное участие во всех спортивных мероприятиях, проходивших в школе. Младшая сестричка сейчас занимается в секции конного спорта.

— **Вы, получается, самый спортивный. Во сколько лет получили звание мастера спорта?**

— Этот «титул» ко мне пришел в 15 лет на внутренних соревнованиях в Бресте. Турнир был посвящен героям Брестской крепости, а моя весовая категория на тот момент была до 69 кг. А на юниорском ЧМ 2017 года в Токио, где завоевал серебряную медаль в весовой категории до 94 кг, я выполнил норматив «Мастера международного класса».

— **При таких регалиях тренерский штаб, наверняка, на Вас рассчитывал в Грузии. Как, кстати, руководство сборной оценило ваше выступление и команды в целом?**



— Наверное, тот факт, что нас недавно принимал президент Беларуси Александр Лукашенко, скажет больше, чем мои слова. Глава государства подчеркнул наше стремление показать высокие результаты, напутствовал на дальнейшие успехи, а также отметил каждого из нас, кто отличился. Напомню, что белорусская сборная завоевала восемь медалей и стала второй в командном зачете! Без сомнений, что все остались довольны проделанной работой. Вы же знаете, что в связи с допинговыми скандалами, пока у нашей страны всего две олимпийские квоты – одна мужская и одна женская. Поэтому конкуренция в сборной сейчас запредельная – все хотят поехать в Токио. Приятно работать в такой обстановке.

**— Евгений, сколько нужно времени, чтобы после крупных стартов прийти в норму?**

— Не знаю, как для других спортсменов, но лично мне нужно не менее двух недель. Причем, в первую неделю я стараюсь полностью отдохнуть от спорта. Вторая неделя – время умеренной физической нагрузки. Это обычная общефизическая подготовка. В этот период к штанге практически не подхожу. После крупных стартов важно хорошо отдохнуть не только морально, но и физически. От этого зависит продуктивность твоей дальнейшей работы.

**— Евгений, а что Вы ответите талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси – ОАО «Белагропромбанк», на вопрос о том, как новоиспеченному чемпиону Европы по тяжелой атлетике удастся держать себя в тонусе? Наверняка, чтобы оставаться в своей категории, придерживаетесь специальной диеты?**

— В этом вопросе я полностью доверяюсь нашим диетологам. Они все просчитывают, находят необходимый баланс белков, жиров и углеводов. Составляют индивидуальную программу, которой я и слеую в течение всего года. К тому же, я и сам внимательно слежу за тем, что употребляю в пищу.



**белагропромбанк**  
партнер рубрики

**— Ваши особые кулинарные предпочтения?**

— У меня немало любимых блюд – калорийных и не очень. Могу сказать, что для меня лучшая еда – «мои» бургеры. Это, безусловно, Макдональдс! Хотя нам и нельзя подобное кушать, но в редких случаях я могу позволить себе такой праздник и плотно «наесть» на фастфуд. Хотя несколько дней активных тренировок и от этого «перебора» калорий и следа не остается.

**— Евгений, а много приходится «сгонять» перед соревнованиями или у Вас постоянный вес?**

— На тренировках перед чемпионатом Европы я весил 102-103 кг, а выступал в категории до 96 кг. На контрольном взвешивании мой вес равнялся 95,6 кг. В нашем спорте – это обычное дело, и сгонка 5-8 кг никого не должна удивлять.

**— Много ли времени проводите на сборах?**

— Десять месяцев из двенадцати в году тренируемся в Стайках. По сути, этот комплекс – наш второй дом! Ради больших побед приходится многим жертвовать! Кстати, если я не в Стайках, то могу тренироваться у себя дома в спортивной школе на «Гомсельмаше», где когда-то и начинал свой спортивный путь. Вообще, в свободное время стараюсь всегда ездить домой в Гомель. Хочется как можно больше времени проводить со своей семьей, друзьями и любимой девушкой, которая тоже из спортивного мира.

**— Если не удастся вырваться домой, чем заполняете свои вечера?**

— По-разному. Могу и книжку почитать, и в компьютерных играх провести время. Люблю просто прогуляться, подышать свежим воздухом.

**— Для Вас тяжелая атлетика – это работа или нечто большее?**

— Я думаю, что это увлечение уже на всю жизнь. В детстве перепробовал много видов спорта: плавание, бег, футбол — пока в 9-летнем возрасте не попал в зал тяжелой атлетики. Сразу стало все получаться. Не поверите, но на первых детских соревнованиях я сразу стал чемпионом! Появился настоящий азарт, желание поднимать все большие и большие веса. Занимаюсь штангой уже около десяти лет. Хотя в свое время я даже уходил из спорта, но потом все равно возвратился. Определенно, что тяжелая атлетика – это любовь, и вне зала я себя уже не представляю!

**— Какой Ваш следующий старт?**

— Он очень важный – это сентябрьский чемпионат мира в Таиланде?

**— Евгений, и напоследок: кем себя представляете через 5 лет?**

— Надеюсь, что и через 5, и через 10 лет все еще буду действующим спортсменом! Мне пока еще только двадцать лет, поэтому еще многого хочется добиться.

**Беседовал  
Вячеслав ХИНЕВИЧ**