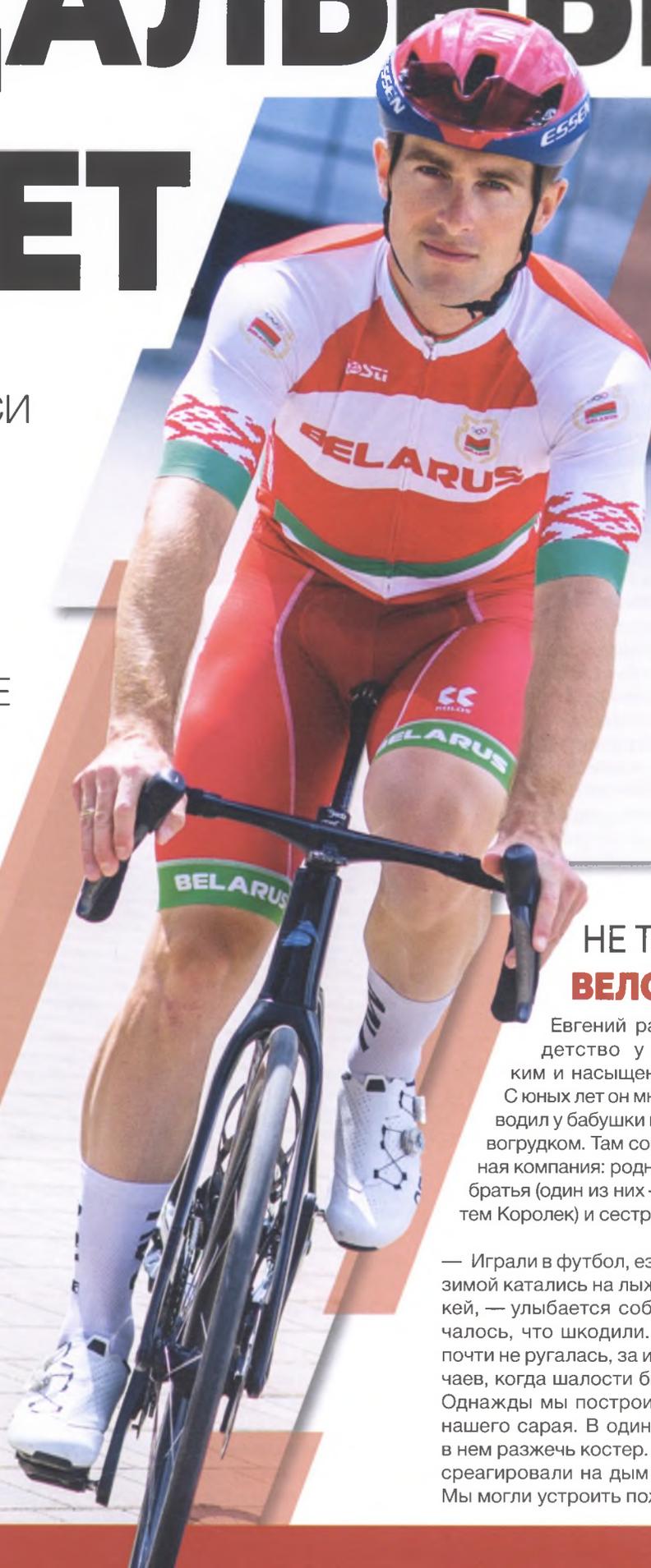


ПЕДАЛЬНЫЙ ЗАЧЕТ

ОДИН ИЗ ЛИДЕРОВ СБОРНОЙ БЕЛАРУСИ ПО ВЕЛОСПОРТУ ЕВГЕНИЙ КОРОЛЕК В ПРЕДСТАВЛЕНИИ НЕ НУЖДАЕТСЯ. ДАЖЕ ТОВАРИЩИ ПО КОМАНДЕ ЧАЩЕ ВСЕГО НАЗЫВАЮТ ЕГО КОРОЛЕМ. И ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРОИЗВОДНАЯ ОТ ФАМИЛИИ, НО И ПОКАЗАТЕЛЬ УСПЕШНОСТИ НА ТУРНИРАХ РАЗНОГО КАЛИБРА.



НЕ ТОЛЬКО ВЕЛОСПОРТ

Евгений рассказывает, что детство у него было ярким и насыщенным событиями. С юных лет он много времени проводил у бабушки в деревне под Новогрудком. Там собиралась приличная компания: родной и двоюродные братья (один из них — гандболист Артем Королек) и сестры.

— Играли в футбол, ездили на рыбалку, зимой катались на лыжах, гоняли в хоккей, — улыбается собеседник. — Случалось, что шкодили. Бабушка на нас почти не ругалась, за исключением случаев, когда шалости были серьезными. Однажды мы построили шалаш возле нашего сарая. В один из дней решили в нем разжечь костер. Старшие быстро среагировали на дым и все потушили. Мы могли устроить пожар.

— Какой вид спорта в вашей жизни стал первым?

— При школе в Гродно с удовольствием ходил в кружок по футболу. Потом попал на греко-римскую борьбу. Неплохо получалось. Тренер видел во мне перспективного спортсмена. Но после летних каникул я не захотел возвращаться в зал. Как-то в наш класс заглянул тренер по метанию молота. Мне понравилась эта идея. Решил попробовать — затынуло. Мы тренировались с настоящими спортивными снарядами, только в облегченном варианте — весом около 3 кг. Занятия проводились в секторе, где упражнялся легендарный белорусский метатель молота Иван Тихон. На тренировках была многогранная подготовка: игровые виды, бег, прыжки на батуте, физические нагрузки. Мне это нравилось, и метал я неплохо. Но один эпизод заставил распрощаться с этим видом спорта.

— Интригуете...

— Как-то шел в школу и заметил, что друзья занимаются паркуром. Но никто не мог перепрыгнуть песочницу. Помню, снял рюкзак и вылезал показать, «как нужно». Песочницу перепрыгнул, но поскользнулся, неудачно упал и получил перелом руки. Даже операцию делали. Долго восстанавливался и в метание не вернулся.

— А велоспорт?

— Это была моя следующая спортивная «остановка». Как-то младший брат Сергей вернулся из школы и сказал, что к ним в класс приходил тренер по велоспорту и звал всех желающих. Брат решил сходить. По возвращении у него была масса положительных эмоций. Я тоже захотел попробовать. Поначалу мы катались в лесу, а через дней 10 уже поучаствовали в первом турнире. Я занял 6-е место, а брат стал 3-м. Отмечу, что каждый выступал в своем возрасте.

Кроме того, мы учили правила дорожного движения. И это было не для галочки. Тренеру сдавали эдакий внутренний экзамен. Мотивация сделать это побыстрее была огромной: кто успешно справлялся с испытаниями, получал возможность на велосипеде спортшколы уезжать домой. Я все выполнил с первой попытки.

Если сравнивать с другими видами спорта, которыми занимался до этого, велосипедный увлек больше всего. С огромным удовольствием ходил на тренировки.

**Евгений
Королек —
воспитанник
Гродненской
СДЮШОР № 1.
Его первый
тренер —
Михаил
Панасик.**



ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

— Много времени прошло, прежде чем выиграла первую гонку?

— Победа не заставила себя долго ждать. Осенью мы катались, зимой работали в зале, а весной на первых же соревнованиях я выиграл. Гонялись на шоссе, а заезды проходили возле деревни Коробчицы. Дистанция составляла около 40–50 км. Я тогда порадовался, что у меня все получилось, ведь для этого всю зиму усердно работал. Все поздравляли, родители обрадовались. Это придало уверенности и мотивации так же упорно тренироваться дальше.

— Брат Сергей долго гонялся?

— До 17 лет. Я уже на тот момент перебрался в Республиканское училище олимпийского резерва в Минске. Он планировал последовать за мной — результаты были на хорошем уровне. Однако не повезло. В тот год в училище решили часть мест отдать девушкам из велоспорта. Сергею предложили подождать еще год. Он остался в Гродно, но сезон получился так себе, и по его окончании брат решил завязать. Отслужил в армии, вернулся и пошел по стопам папы-дальнобойщика. Сергей работал на разных фирмах, а сейчас решил купить грузовик и открыть свое дело.

— К жизни в Минске быстро адаптировались?

— Мама не хотела, чтобы я уезжал. Уговаривала отучиться 11 классов, поступить в университет, получить образование. За пару лет до этого я понял, что хочу стать профессиональным велогонщиком. Отговорить меня было невозможно. В столице адаптировался незаметно и плавно. Меня все устраивало. Занимался любимым видом спорта дважды в день, успевал на уроки в училище. Не было проблем с питанием: трижды в день нас вкусно кормили. Не почувствовал и переход на двухразовые тренировки в день. Готовился. Когда ехал в Минск, понимал, что меня ждет.

— Проблем в велоспорте вообще не было?

— На юниорском уровне все гладко шло. Когда начал прицеливаться к медалям первенства Европы, то пошли другие требования. Приходилось в том числе сбрасывать вес. Да-да. К 18–19 годам понимал, что немного тяжеленький. Меня никто не учил: что и сколько раз в день нужно кушать. К диетологам тоже не обращался. Сам пришел к определенному рациону. Понимал, что где-то гарнир нужно заменить салатом, уменьшить количество мучного. Режим сейчас примерно такой: утром — каша, обедаю редко из-за тренировки, после которой у меня порция протеина, на ужин — гарнир, мясо и салат.

ВЫЖАТЬ МАКСИМУМ

— На тренировку берете перекус?

— Делаю булочки с джемом или тост с ветчиной. Заворачиваю в фольгу, чтобы еда оставалась теплой. Порой не успеваю оформить ссобойку и тогда заезжаю на заправки, расположенные вдоль трасс. Там можно купить печенье, вафли, мюсли, воду.

— Сколько длится тренировка?

— В среднем около 4 часов. Езжу по разным маршрутам. Их много по дорогам Минского района. Старюсь использовать менее загруженные трассы, чтобы тренировка проходила спокойно. Порой автолюбители подрезают, сигналият. Кто-то пытался ругаться. Я к этому отношусь спокойно. Не иду на конфликт — ничем хорошим это не закончится.

— Погода может доставлять вам дискомфорт?

— Например, когда подготовка идет в Беларуси в весенний период, а температура около +10 и сильный ветер. Не люблю проливной дождь в прохладную погоду. В таком случае не думаешь про задание на тренировку, а хочется побыстрее добраться до дома. Можно ведь и заболеть. Потом потеряешь время на лечение, набор формы. В непогоду есть альтернатива: дома велотренажер и штанга или занятия на велодроме «Минск-арены». Но если готовишься к чемпионату мира, то даже в холод и дождь приходится работать на шоссе.

— Сначала коронавирус, а потом и отстранение белорусов от международных турниров... Тяжело искать мотивацию?

— Согласен, эти факторы ударили по настроению спортсменов, но у нас осталась возможность соревно-

ваться с ребятами из России. И в некоторых видах турниры получаются очень сильными. Велоспорт — хороший пример. У меня есть такое правило: если выходишь на шоссе или трек, то нужно показывать свой максимум, выигрывать.

— Знаю, вы на тренировках также много работаете. Случалось, что перетренировались с нагрузкой и это негативно сказывалось на результате?

— Действительно, порой готовился слишком усердно, не жалея себя. Тренеры давали задания, а я их выполнял даже на 110%. Это приводило к перетренированности, при которой невозможно на ближайшем турнире хорошо выступить. Однажды поехал на горный сбор в Италию, где провел около 20 дней. Все шло нормально, но затем на соревнованиях в Беларуси я не смог показать хороший результат. Понял, что перестарался с нагрузками. Благо было окончание сезона. Я восстановился и сделал выводы.



ОЛИМПИЙСКИЙ ОПЫТ

— Часто спорили с личным тренером?

— На юношеском, молодежном уровнях всегда соглашался с заданиями. Яркий пример послушного ученика. Сейчас мой наставник Александр Кучинский — известный гонщик, который завершил карьеру и работает в велоклубе «Минск». Вместе обсуждаем подготовку, анализируем итоги гонок. У нас бывают разные точки зрения. Например, я придерживаюсь своей и смотрю, что из этого выйдет. Но если не прав, то в другой раз уже такой ошибки не совершаю. Есть для анализа и дневник: электронная версия и бумажная. Это помогает ориентироваться в нагрузках, объемах.

— Какая победа в карьере наиболее запомнилась?

— Золото чемпионата мира-2018, когда победил в дисциплине скретч на треке. Успех стал неожиданным, и эмоций было очень много. Второй выигрыш на чемпионате мира оказался не таким ярким: уже понимал, что могу. Олимпийский опыт? На Играх-2020 в Токио были те же соперники, но скорости — на порядок выше. Важный момент психологический: нужно настроить себя на то, что Олимпиада — это такой же турнир, как и чемпионат или Кубок мира. А у меня присутствовало волнение, которое частично помешало показать максимум. Увы, отбор на Игры-2024 во Франции уже завершился и белорусов там не будет. Сначала была надежда, что допустят, а потом постепенно нам давали понять, что не в этот раз. Я продолжаю тренироваться и гоняться. Не вижу смысла закликиваться на переживаниях о недопуске.

Среди главных достижений гродненского велогонщика — 2 золотые медали на чемпионатах мира, победы на этапах Кубка мира. Евгений Королек — многократный чемпион Европы и пятикратный рекордсмен Беларуси.

— Будете смотреть велогонки во время Игр-2024?

— Обязательно гляну соревнования на треке и шоссе. Буду следить и за другими видами спорта, во время которых изучаю правила, тонкости дисциплин. Легкая атлетика, гребля, баскетбол — в каждом свои нюансы, и для меня они интересны. Когда мы выступали на Играх-2020, то велоспорт проходил в 200 км от Токио. Там была изолированная деревушка, где мы жили и гонялись. Для меня Олимпиада прошла за 5 дней. Была бы возможность, сходил бы на другие турниры, поболел бы за наших.

— Сами еще будете гоняться в этом году?

— Начал сезон с выступления на треке. На данный момент выиграл 8 гонок из 15 возможных. Сейчас основными стартами стали чемпионаты России и Беларуси, а также Гран-при Москвы, Санкт-Петербурга, тур Кавказа.

ВЕКТОР УСИЛИЙ

— Спорт не мешал учебе?

— Нисколько. Средний балл в школе был около 7. Хотя родителям хотелось выше. Считаю, и так получалось хорошо. Мне помогало прилежание. Дома читал параграфы по предметам, чтобы ответить на те же 7–8. И педагоги ко мне относились с пониманием. В училище тоже старался. Из любимых предметов была физкультура, а вот на физику шел как на каторгу.



— В университет физической культуры шли безальтернативно?

— Родители не давили по поводу выбора вуза. Я ведь в училище после 11 классов окончил 2 курса и имел право поступать на 2-й курс БГУФК. Это был самый оптимальный вариант. А еще большой плюс — общежитие вуза находится рядом с велодромом «Минск-арены». И с учебой в универе проблем не было. Хотелось получать на экзаменах 6–7 и для этого приходилось прикладывать усилия. Учебники с конспектами брал на сборы и соревнования. Пару раз прочитал — и что-то в голове отложилось.

— Вы получили и второе высшее образование. Почему решились?

— В Академию управления при Президенте Республики Беларусь посоветовал поступать заведующий кафедрой БГУФК Михаил Илларионович Дворяков. По окончании спортивного вуза он предлагал продолжать учебу в магистратуре или поступать в Академию управления. Я доверился ему и его опыту. Выбрал второй вариант, а точнее, специальность «Государственное управление и право». 3 года учебы получились непростыми. Даже были мысли забрать документы. Но втянулся и не жалею, что отучился. Кто знает, как сложится жизнь.

— Как проводите свободное время?

— С супругой Ксенией и дочкой Евой. После сборов, серии соревнований хочется побыстрее вернуться в семью. В выходной день из нашего дома в пригороде выбираемся погулять в Минск. Что касается рыбалки, то на нее сейчас нет времени. Последний раз гонял с удочками на водоем осенью прошлого года. Тогда с погодой не повезло и с уловом тоже. Хотя рыбу я и так выпускаю. Пробовали с супругой совместные велопокатушки. Думаю купить ей велосипед с электроприводом, а дочке — велокресло, чтобы было комфортно нам всем.