

Интервью с череповецким спортсменом Артемом Арефьевым от газеты "Речь"



«Тренер сказал, слишком быстро прогрессирую»

19-летний Артем Арефьев, автор нескольких юниорских рекордов, занял 9-е место на своем первом взрослом чемпионате Европы (1000 м). Он рассказал «Речи», что в детстве выбирал между хоккеем и лыжами, а пару лет назад хотел уйти из спорта в бизнес.

«Было тяжело, но потом пробило»

— *Довольны выступлением на чемпионате Европы?*

— Для меня это были первые соревнования такого ранга, но нервов было на порядок меньше, чем на первых этапах Кубка мира, потому что за сезон адаптировался к этой международной суете и чемпионат Европы переварил достаточно спокойно. У меня были некоторые проблемы с формой, потому что предыдущие четыре этапа Кубка мира до сих пор в ногах сидят и дают о себе знать. Первые дни было тяжело, но в день, когда я бежал 1000 метров, пробило.

— *По юниорам вы в основном на 500 м бегаєте...*

— На 1000 м в России сегодня я достаточно конкурентоспособен, чтобы выступать. На 500-метровке на данный момент есть три лидера, и подвинуть их довольно сложно. На чемпионате Европы Кулижников, Мурашов и Муштаков выиграли золото в командном спринте, я числился запасным.

— *Запасным медаль не полагается?*

— Нет, конечно.

— *Как вас приняли в сборной маститые спринтеры — как младшего брата или конкурента?*

— Поначалу они относились ко мне немного свысока. Не то чтобы характер показывали, нет. А так... подшучивали, не воспринимали всерьез. Но в течение сезона, когда я закрепился четвертым в этой обойме, отношения изменились в лучшую сторону, стали более теплыми. Конкуренция все равно заставляет уважать человека.

— *Не нервничаете, выходя на лед с такими маститыми конькобежцами?*

— Некоторое волнение было, но это было связано с другим. Беспокоился, сможет ли мой организм перенести все те объемы работы, не сломавшись. Приходилось работать через силу, много терпеть. Периодически мелькала мысль о том, что все знают Кулижникова, Мурашова и Муштакова, но гораздо больше историй конькобежцев, которые не сложились по разным причинам.

— *Ваша мечта — Олимпиада?*

— Да, есть цель туда попасть, но в сложившихся политических условиях я боюсь мечтать об этом. Когда очень многое не зависит от тебя, тяжело психологически. Поэтому стараюсь чересчур не загораться, придержать себя.

«Моя первая медаль в жизни — по самбо»

— *Ожидали, что в этом сезоне дебютируете во взрослом разряде?*

— Все очень быстро произошло. Буквально два года назад я еще был в таких условиях и такой атмосфере, о которых сейчас и подумать страшно. А тут уже на взрослом Кубке мира выступаю... В мае прошлого года был разговор о том, что в планах подтянуть меня во взрослую команду. Но нужно было показать результат. Для меня попадание в команду было целью, но я не думал, что все будет так быстро.

— *Этот взлет как-то нарушил ваши жизненные планы?*

— Два года назад я вообще хотел со спортом заканчивать и ехать учиться в Голландию по направлению «международный бизнес». У меня туда друг уехал, тоже конькобежец. Спасибо череповецкой 21-й школе за девять лет обучения английскому языку, мой уровень был достаточным для того, чтобы сдать международный экзамен. Но все-таки не поехал поступать, не со всеми смог договориться — где-то с родителями были разлады, где-то по времени не успел. Можно сказать, от безвыходности продолжил в спорте, и в этот момент пробило.

— *Планы покорения международного бизнеса отодвинуты на время или окончательно забыты?*

— Забыты. Хотя, наверное, где-то в резерве остаются. Как вы понимаете, спорт — штука ненадежная. Это как костяшку кидать и надеяться на то, что всегда шестерка выпадет. Но костяшка может со стола упасть... и что делать тогда? Конечно, нужно иметь какой-то запасной план.

— *Как вы пришли в конькобежный спорт?*

— Мои родители — спортсмены: папа конькобежец, мама лыжница. В детстве перепробовал все, что можно, от боевых искусств до лыж. Моя первая медаль в жизни — по самбо. Третье место занял. Бороться я не умел, всего неделю занимался, но мне повезло — в моей весовой категории было всего три человека. На хоккей много времени потратил, еще в детском садике пришел туда. Вставали в шесть утра, ехали на тренировку, и только потом меня везли в садик. Отец хотел, чтобы я занимался хоккеем, потому что это перспективная история. Но не для меня: я не командный человек. И когда это выяснилось, отец сказал: «Ну давай в коньки, что уж тут делать».

— *Успехи быстро пришли?*

— На удивление быстро. Мне тогда было 10 — 11 лет, и сразу прорезался результат, видимо, на фоне физического роста. Я пришел и начал «с куста» прогрессировать, по пять секунд скидывать с результата на каждых соревнованиях. Мне это нравилось, начал интересоваться — и сам не заметил, как с головой погрузился в конькобежный спорт.

— *Как поняли, что вы спринтер? Пробовали бегать на средние и дальние дистанции?*

— Пробовал-то я все, но это же генетика, тело подсказало. Сразу было понятно, что я спринтер. Спринт — это не только физиологическая составляющая, но и психология. Мы не перевариваем монотонную работу, не можем работать по четыре часа на велосипеде и хорошо себя чувствовать. Мы можем по-быстрому вдарить, потерпеть. Это не только в спорте сказывается, но и, например, в учебе — я не могу отдаваться учебе каждый день, мне проще прийти в конце года и за две-три недели закрыть все тройки четверками.

— *Вы попали к выдающемуся тренеру Александру Калинину, воспитавшему плеяду чемпионов. Как это получилось?*

— Могу сказать, что мне очень повезло. Александр Александрович — очень талантливый тренер, менеджер и организатор, человек универсальный. В отношении воспитанников он придерживался такой политики — если видел, что спортсмен не способен на какие-то феноменальные достижения в будущем, он говорил: «Иди учись». В том смысле, что не теряй времени, получай профессию. Масса спортсменов убивают годы на спорт без каких-то шансов на успех, забывая об учебе. А со мной он работал, я думаю, потому что видел перспективу. Недавно он признался мне, что слишком быстро я прогрессирую на данный момент. Он такого прогресса не ожидал.

— *А как у вас, перспективного и прогрессирующего, обстояло дело со школьными отметками?*

— Не очень складывалось. Я тупой, на самом деле, но умею договариваться с людьми (смеется). Я ничего не знаю, ни по географии, ни по другим предметам — попробуйте спросите у меня столицу любой страны, и шанс, что

я отвечу правильно, экстремально мал. Но я мог приходить в школу и говорить: я спортсмен, у меня соревнования, давайте я выучу в два раза меньше, чем остальные, и вы поставите мне такую же оценку. Так и выезжал.

«Череповец в сердечке сидит»

— *В сборной России помимо вас еще двое череповчан — Артем Кузнецов и Евгения Лаленкова. Общаетесь с земляками?*

— С Кузей (Кузнецовым. — Авт.) я довольно хорошо поладил еще до того, как начал какие-то результаты показывать. У нас общий тренер (Александр Калинин. — Авт.), и мы, бывало, пересекались на тренировках. Артем очень опытный спортсмен, у которого можно многому научиться. И я, естественно, пользовался этим. И ему, мне кажется, было приятно видеть, что его знания востребованы. С Лаленковой общение пока не сильно складывается (улыбается).

— *На стадионе «Металлург» в этом году до сих пор каток не залили из-за погоды. А вы в свое время там успели покататься?*

— Да, конечно, прилично там побегал. Действительно, зимы теплые пошли в последнее время. Когда я начинал, такого не было, можно было потренироваться.

— *В Череповце часто бываете?*

— Сейчас нечасто, последний раз приезжал домой почти год назад. Живу в Санкт-Петербурге, тренируюсь в Коломне, езжу по всему миру на соревнования. Но как бы то ни было, я ассоциирую себя с Череповцом, и он всегда в моем сердечке сидит, несмотря на все проблемы города. Возможно, в будущем вернусь туда на каких-то хороших условиях. С родными вижу нечасто, но они иногда приезжают на соревнования. Но мама говорит, что очень волнуется на трибунах, ей перед телевизором легче болеть. А лучше еще и в повторе.

Сергей Виноградов

Источник:

<https://35media.ru/articles/2020/01/15/trener-skazal-..>