

Тамерлан БАШАЕВ

Говорят, что из-за особенностей памяти человек в череде слов и событий лучше всего запоминает первое и последнее. В случае с Тамерланом Башаевым этот принцип уже на начальном этапе показал свою действенность.



Три года назад московский тяжеловес неожиданно для многих выиграл юношеское первенство России в Волгограде: прошёл всех лидеров, включая чемпиона страны Руслана Шахбазова в полуфинале, и серьёзно превосходящего его в росте и длине рычагов медалиста России-2012 Марата Туаева в главной встрече дня. Но не только и не столько победой запомнился тогда Тамерлан, сколько неожиданными для 17-летнего юноши словами, сказанными в интервью после награждения.

«После схватки я испытал настоящее чувство гордости за то, что сумел одолеть сильного

оппонента. В будущем я мечтаю тренировать детей. Мне кажется, я смогу работать с ребятами из детдома и очень хочется вырастить именитых спортсменов именно из таких мальчишек. Хочется, чтобы они увидели светлую, добрую сторону жизни».

Символично, что медаль лучшему тяжеловесу страны вручил почётный гость состязаний, медалист двух Олимпиад Тамерлан Тменов.

Башаев продолжил тренироваться, выступать на турнирах различного уровня: выиграл несколько Кубков Европы, а следом дошёл и до финала первенства Европы-2013 в Таллине. Тогда борьба

наших кадетов-супертяжеловесов разрушила стереотип о скучности и вялости состязаний тех, кто весит больше 90 кг. Два российских дзюдоиста — Руслан Шахбазов и Тамерлан Башаев были в Эстонии настоящими звёздами, подарившими зрителям целую россыпь запоминающихся «иппонов». Они в итоге составили красивый финал, где победу одержал более опытный Шахбазов, добавивший в свою коллекцию первое «золото».

«Всегда психологически труднее бороться с товарищем по команде, — сказал тогда Башаев. — Ведь мы вместе тренируемся на сборах, вместе готовимся,

хорошо знаем друг друга. Руслан — мой друг, и потому очень сложно перестать думать об этом и видеть в нём только соперника, когда мы боремся на соревнованиях на одном татами. Это моё первое в карьере первенство Европы, и для первого раза я доволен своим выступлением».

В 2014-м Тамерлан пробовал свои силы уже на уровне юниоров. На российском чемпионате ему не удалось пробиться к медали — в малом финале он по замечаниям уступил всё тому же Шахбазову, а на европейском он вместе с Русланом поднялся на пьедестал первенства в Бухаресте — Шахбазов на вторую, а Башаев — на третью ступень.

В нынешнем сезоне Тамерлан продолжил выступать на турнирах среди спортсменов до 21 года. Завоевал «бронзу» на первенстве страны, стал третьим на турнире в Санкт-Петербурге, а затем выиграл два Кубка Европы, обеспечив себе место в лидерах европейского рейтинга. К сожалению, в личном турнире европейского чемпионата Башаев досадно уступил грузинскому богатырю Тушишвили в стартовом поединке и уже не утешался, зато в командном помог нашей сборной завоевать «бронзу». Наставник сборной юниоров Владимир Драчко включил Башаева в состав команды и на Первенство мира в Абу-Даби. Вместе с товарищем по сборной Русланом Шахбазовым. Именно в ОАЭ и произошло событие, которое запомнилось всем: самому Тамерлану, впервые взошедшему на вершину мирового пьедестала, его тренеру Кириллу Дайчу, верившему в Башаева на все сто процентов, московскому дзюдо, которое ждало чемпиона мира 18 лет, дзюдо Чеченской республики, получившему первого в истории победителя первенства планеты, и, конечно же,



Памятное фото из Волгограда



Тамерлан Башаев
и Руслан Шахбазов
на пьедестале Евро-2013

Команда победителей юниорской Европы-2015



всему отечественному дзюдо и России в целом, празднующим победу россиянина на самом престижном турнире в самой престижной категории.

«Не подумайте, что я бравую, но мы ехали в Абу-Даби за

“золотом”, — сказал тренер Башаева Кирилл Дайч. — Мы целенаправленно готовились, настраивались и изучали всех соперников. Ждали, что в финале будет Огава, а получили Танаку. Но и для этого японца нашлась правильная так-

тика. За последние несколько лет Тамерлан прошёл всех основных конкурентов на европейском уровне. Остался лишь грузин Тушишвили — самый неудобный для Башаева соперник — очень сильный физически и очень скоростной. Поскольку Тамерлан — спортсмен думающий, способный собирать информацию и анализировать, нацеленный на результат, я уверен, что и грузин он пройдёт в ближайшее время. Тамик понимает, что без работы не бывает результата. В Абу-Даби он утром тренировался с командой, а вечером со мной шёл в тренажёрный зал — работал с резиной, со скакалкой, делал специальные упражнения, которые и помогли ему встряхнуться, быть в тонусе. Ему это было нужно. Он решил, что это ему помогает. Важно найти свой стиль, свой ритм, свою технику, свой режим, который будет отличать тебя от других и позволит постоянно совершенствоваться».



Кирилл Дайч и Тамерлан Башаев

— Тамерлан тренируется у Вас на Шаболовке уже несколько лет. Вы сразу увидели в нём большое спортивное будущее?

— Конечно, нет. Поначалу он был обыкновенным пухлым ребёнком. В дзюдо Тамерлана и двух его старших братьев — Зелимхана и Алимхана, привёл отец Таус Башаев. У Зелимхана были очень серьёзные проблемы со здоровьем, он практически не мог ходить. Таус не хотел смириться с этим и стал искать пути, как поставить сына на ноги. В ДЮСШОР № 25 он уговорил тренеров, чтобы те разрешили сыну хотя бы присутствовать на тренировках. В итоге мальчик буквально на глазах стал выздоравливать, и уже через год случилось так, что он мог полноценно тренироваться, а ещё через пару лет выиграл свои первые соревнования. Пример старшего брата увлёк и младших. Тамерлан рос, тренировался. Однажды в 2012 году мы были в летнем лагере. Башаева все любили, но, как часто бывает с тяжами, подшучивали над ним. В одной из таких ситуаций я вдруг ребятам и сказал: «Смейтесь, смейтесь! Полгода вам над ним смеяться осталось». Просто так сказал, честное слово. А Тамерлан через полгода поехал на Россию в Волгоград и выиграл «золото». Я был удивлён. Там мне не казалось, что он готов. А в Эмиратах я это увидел. Башаев был готов выигрывать японцев, а значит, был готов выиграть и мир.

— Он часто Вас удивляет?

— Расскажу самый памятный случай. Ещё до всех больших побед мы с Тамерланом пришли к руководителю столичной федерации Дмитрию Кузнецову с просьбой профинансировать подготовку. Тогда президент задал Башаеву только один вопрос: «Какие у тебя



Разминка



На сборах в Дмитрове

планы в спорте, Тамерлан?» Ответ меня поразил: «Выиграть три Олимпиады», — спокойно ответил Башаев. Деньги нам дали.

Надо сказать, что спокойный нрав и здоровая психика — отличают Тамерлана. Это ещё Владимир Гладченко в «юношах» отмечал.



Башаев и Катанга



Дебютант первенства Европы Башаев был абсолютно спокоен, даже выходя на финал. И на мире было так же. Он знал, что делать, знал, какова цена ошибки, и всё сделал правильно.

— **После триумфа в ОАЭ звёздная болезнь не появилась?**

— Он скромный парень. Когда мы сидели на допинге после финала в Абу-Даби, я ему сказал: «Ты для меня чемпион ещё три дня. Потом всё начинаем сначала». Он это понимает.

Буквально через час после победы Башаева в ОАЭ, фотография чемпиона с сайта «Российское дзюдо» появилась в инстаграме президента Чеченской Республики Рамзана Кадырова. Под фото текст: «Дорогие друзья! У нас десятки и сотни чемпионов. Но до сих пор не было чемпиона мира по дзюдо. Но вот и этот рубеж взят. На состоявшемся в Абу-Даби первенстве мира представитель нашего клуба дзюдо “Эдельвейс” имени Турпал-Али Кадырова — Тамерлан Башаев стал чемпионом. Он показал отличную технику и прекрасные бойцовские качества, выиграв четыре предварительные встречи и финальную схватку. В финале он боролся с японцем Такана Гента. Поединок выиграл с оценкой “ваза-ари”. Мы уверены, что Тамерлан примет участие в Олимпиаде-2020 и вернётся с золотой медалью».

По возвращению из ОАЭ чемпион побывал на исторической родине, в Чечне.

— В Грозном меня очень тепло встретили. Прямо в аэропорту ждали ребята из зала, министр по физкультуре и спорту Республики Хасмагомед Хизриев, заместитель министра, президент федерации СКФО Амруди Эдильгириев, многие другие уважаемые люди. Даже ансамбль народного танца специально пригласили. Потом было



Михаил Игольников и Тамерлан Башаев

В атаке Тамерлан Башаев



чувствование, а на следующий день мы поехали в резиденцию к Кадырову. Он тоже меня поздравил. Сказал, что обязательно надо Олимпиаду выиграть.

Меня с победой очень много людей поздравило — родственники, друзья, знакомые со всей России и

даже из-за границы. Я не ожидал такого внимания. Меня оно смущает. — **Говорят, в планах у Вас три олимпийских «золота».**

— Я надеюсь, что всё сложится хорошо и правильная ежедневная работа в итоге принесёт желаемый результат. Как говорит

мой тренер, если ты начал дело, то надо идти до конца, к вершине. Если ставить маленькие цели, то и мотивация будет маленькой, и работать не нужно много. И наоборот — большой план, большая мотивация, больше работы для достижения цели, чтобы стать лучше.

— **Как же готовятся будущие олимпийские чемпионы?**

— Я считаю, что нужно с головой подходить к тренировочному процессу. Не пропускать занятий, всегда хорошо делать разминку. Некоторые легкомысленно к ней относятся, а потом мучаются от полученных травм. А с травмами стать трёхкратным олимпийским чемпионом очень тяжело. Во-вторых, нужно работать с хорошим тренером, доверять ему. Тренер — человек, у которого есть знания и опыт, и надо впитывать их от него. Всегда надо спрашивать у того, кто больше знает.



Встреча в Грозном с руководителями дзюдо и всего спорта Республики



С ребятами из клуба «Эдельвейс» в Грозном

— Кто для Вас авторитет?

— В первую очередь это мой тренер — Кирилл Дайч. Он очень серьёзно подходит к подготовке и при этом никогда не давит. Любой вопрос можно обсудить: он предлагает свой вариант, а я — свой. Каждую ошибку в схватке анализируем и отрабатываем. Не однобоко,

а вместе. У нас полное взаимопонимание. Ещё один авторитет для меня — это, конечно же, бронзовый призёр Олимпийских игр Башир Вараев. Он очень сильный мотиватор! Когда Башир в зале, уже не расслабишься.

— Вы живёте в Москве, тренируетесь на Шаболовке, но выступа-

ете за грозненский «Эдельвейс». Где Вы больше чувствуете себя дома?

— Я родился в Москве, но историческую Родину люблю не меньше. Родители уехали из Чечни в начале 90-х. Сейчас там сестра старшая живёт с семьёй и детьми. Я всегда с удовольствием бываю в Грозном и ровно так же люблю Москву. У меня два дома, одинаково родные, и мне одинаково близки и «Шаболовка», и «Эдельвейс». Я и экипировку совмещаю — например, футболка московская, а куртка — грозненская или наоборот. В любой спорной ситуации не ограничиваюсь только одной стороной, а стараюсь взглянуть шире.

— Тамерлан — типичное чеченское имя?

— Встречается. У нас принято давать ребёнку имя хороших, известных людей. В честь кого точно меня назвали, я не знаю, но думаю, что в честь Тамерлана-завоевателя.



На трибуне в Абу-Дави



«Меня с победой очень много людей поздравило — родственники, грузья, знакомые со всей России и даже из-за границы. Я не ожидал такого внимания. Меня оно смущает.»



Два Тамерлана в Волгограде

— Два года назад на юношеской России в Волгограде Вас награждал другой, прославленный, Тамерлан — Тменов.

— Да, это было здорово. Ещё до той России я сфотографировался с Тменовым на турнире в Москве, и в Волгограде хотел повторить фото, да и просто поговорить.

— В детстве он был Вашим кумиром? Когда начинали заниматься, следили за какими-то спортсменами?

— Честно говоря, когда я начинал заниматься дзюдо, я вообще не знал никаких звёздных спортсменов. Я занимался для себя, не планируя стать когда-либо чемпионом мира.

Потом мне рассказали, что есть такой супертяж Тамерлан Тменов, и я стал следить за его выступлениями. Чем больше занимался, тем больше интересовался, увлекался дзюдо.

— В Абу-Даби Вас награждал прославленный чемпион Ясухи-ро Ямасита.

— Да, он мне по-русски сказал «Поздравляю!». А я ему по-японски ответил «Спасибо!».

— На пьедестале Вы и с японцем Такано о чём-то говорили...

— Да, я сказал, что у него очень хорошее дзюдо и с ним интересно бороться. Француз Катанга — бронзовый призёр, даже обиделся: «А я что, плохо борюсь?» Я ответил,

что его дзюдо — силовое, а у японца — техничное, чёткое, красивое как балет. Мне очень нравится дзюдо в исполнении азиатов — у них более качественные, если так можно сказать, броски — скоростные и эффективные. Европейская тактика победы по «шидо» мне не импонирует. Не интересно это. По моему мнению, техника в нашем виде должна преобладать над силой. Но чтобы побеждать, надо быть разносторонне развитым, не уступать сопернику ни в силе, ни в скорости, ни в технике. К сожалению, мне не даны суперспособности от рождения. Буду нарабатывать их на татами.

— Чтобы стать сильным как француз Катанга или грузин Тушишвили и техничным как японцы? С кем из них сложнее бороться?

— Грузины жаждут борьбы и всё время прут вперёд. Из-за этого часто отступают, допускают ошибки, на которых их и ловят. Японцы — абсолютно другая категория борцов: они знают, что надо для победы и никогда не делают лишних движений, которые могут быть опасными. Они чётко выполняют тренерский наказ — выходят и делают то, что запрограммировано. Их слабость в неготовности к экспромту, к неожиданному повороту в схватке. Они — классики, и технику, выходящую за рамки их программы, воспринимают как нечто неправильное. Думаю, что приём, который принёс мне победу в финале, «моему» японцу вообще был незнаком.

— Почему Вы не отстаивали своё «ваза-ари», не ушли в оборону, а рисковали, снова и снова шли вперёд?

— Мне всегда нравилось выигрывать чисто, за счёт техники, а не по «шидо». Думаю, что мой стиль сложился таким и его основа — атака. Сколько бы ни было оценок, мне

нужна чистая победа. Когда я хочу выиграть, я не могу стоять в обороне, мне прямо плохо становится.

— **Но бывали случаи, когда соперник просто не давал себя бросить?**

— Бывали. Значит, я не доработал на тренировке. Осознав, проанализировав ошибку, я начинаю ещё больше тренироваться, чтобы идти дальше.

— **С Русланом Шахбазовым у вас намечается долгое соперничество.**

— Да, думаю, мы в связке надолго. Пока в личных встречах преимущество на его стороне — 4:2. Все схватки у нас были разными. Последний раз на первенстве России мне просто не хватило мощи, чтобы его бросить. Он очень хороший боец — тактически грамотный — чётко знает, чувствует, что человек не ждёт атаки, и именно тогда успевает подвернуться. Я вёл встречу и всего на секунду расслабился, и именно этот момент он поймал.

— **Тренеры отмечают Вашу стрессоустойчивость и поразительное спокойствие. И в жизни Вы не производите впечатления «горячего кавказского парня». Мягкий, улыбчивый...**

— Я в семье самый младший, наверное, с этим связано. С детства все меня любили, тискали, баловали. Я не вижу смысла быть злым.

— **Некоторые выбирают в борьбе иной путь и не гнушаются в пылу схватки «случайно» локтем ударить.**

— Бывали такие случаи — и пальцы выламывали, и головой в татами втыкали. Я никогда не отвечал, мне кажется это неправильным.

— **Год 2015-й заканчивается клубным чемпионатом Европы. Молодой клуб «Эдельвейс», в составе которого Вы боретесь,**



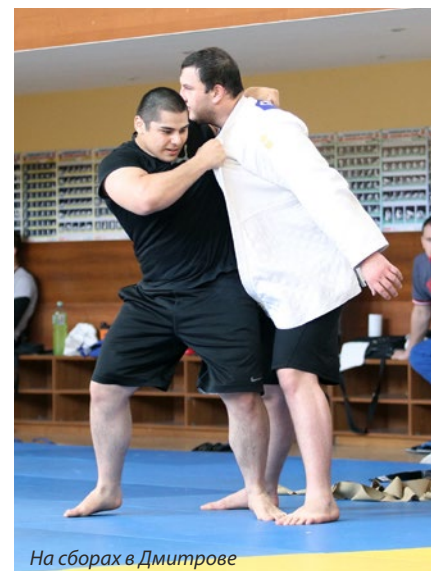
Излюбленная техника Башаева



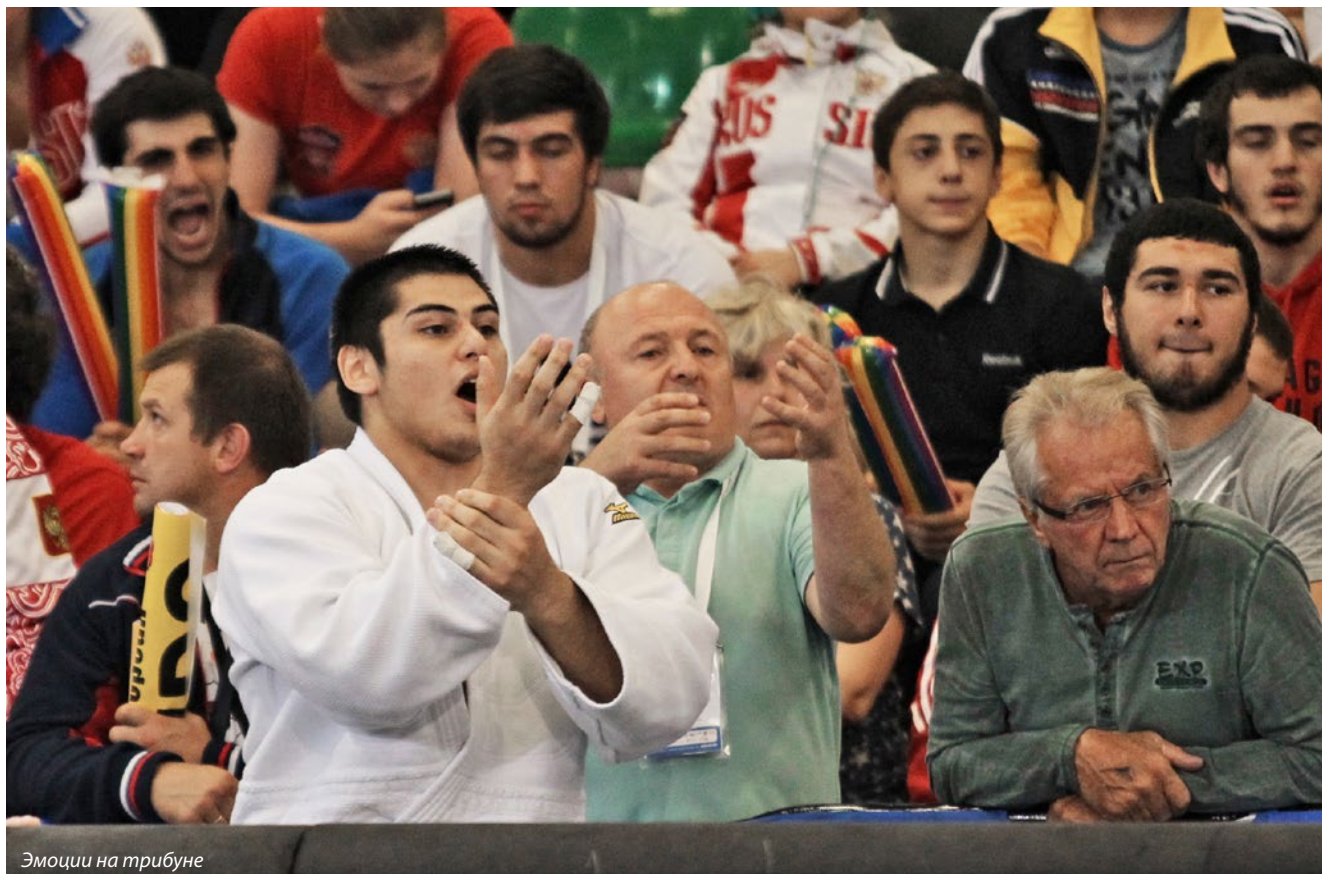
Российское дерби

будет участвовать в розыгрыше трофея в Тбилиси, поскольку на чемпионате России вы стали медалистами. Ваша встреча была решающей на клубном первенстве в Нальчике. Как Вы в условиях прессинга и ответственности смогли сосредоточиться?

— Было очень непросто — трибуны не смолкали ни на секунду, зал гудел, зрители изо всех сил поддерживали местных спортсменов — наших соперников. Мой тренер всегда учил меня, что эмоциям поддаваться нельзя. Дзюдо — спорт интеллектуальный, не агрессивный.



На сборах в Дмитрове



Эмоции на трибуне

Я попытался отстраниться от давящих эмоций, привести себя в состояние покоя и готовности к схватке и просто заткнул себе уши и начал думать о борьбе. Настроился, вышел и, поймав соперника в партере, удержал его до победного.

— В столь напряженном графике остаётся время на учебу?

— Я учусь в Московском государственном педагогическом университете на факультете физвоспитания. Там очень интересно учиться. Меня привлекают точные науки и физиология, для спортсмена важно понимать, как работает тело, мышцы. Мы изучаем принципы питания, взаимодействие пищи и энергии. Стараюсь есть правильно, не употреблять вредные продукты, фастфуд. Когда готовился к первой России, очень хотел выиграть, так за полгода ни капли газировки себе не позволил. Пил только сок, молоко и воду.

— Вот он, секрет чемпиона?

— Не секрет. Это часть подготовки разума и организма в целом. Ты даешь им понять, что ты настроен серьезно. В ответ включаются все силы организма. Может не столько физиологически, сколько психологически и это помогает.

— Часто чемпионам дарят автомобили. Вы водите машину?

— Нет и не хочу. На тренировки ездим вместе с братом, он за рулем. Вождение — не мое, я постоянно о чём-то думаю и, задумавшись, отвлекаюсь от реальной ситуации. Думаю о жизни, о тренировках, об учебе — знания мне очень нужны, как можно больше знаний. Была бы возможность учиться в двух-трех институтах — я бы учился. Но пока меня на это не хватает. Может быть после спорта...

— Кто в семье Ваш самый горячий болельщик?

— Все — и отец, и братья. Но папа никогда не показывает, что

волнуется. Хотя я знаю, что он всё время думает о борьбе. Мама переживает всегда больше всех, и поражение её расстраивает, наверное, сильнее меня. Места себе не находит. Когда я взял телефон после победы в Абу-Даби, там было уже несколько десятков звонков от нее. Думаю, что в следующий раз поеду на соревнования и не скажу, куда поехал. После просто сообщу ей результат.

— Но чем-то надо радовать маму.

— Я всегда делаю то, что она говорит. Иногда мама даже подшучивает надо мной: «О, чемпион мира САМ свою кровать убрал».

— То есть, «корону» Вы не надели?

— Мне кажется, что нет. Очень не хочу заболеть звёздной болезнью и все усилия прилагаю, чтобы не попасть в плен медных труб.

Текст и фото Марины МАЙОРОВОЙ
Фото из Грозного Юсупа ЗУБАЙРАЕВА
Пресс-служба дзюдо клуба «Эдельвейс»