

Плыть наперекор судьбе

Алексей Талай: успешный пловец без рук и ног

В прошлом выпуске мы познакомили Вас с бизнесменом, оратором и семьянином Алексеем Талай, который в 16 лет в результате несчастного случая потерял обе руки и ноги, но не смирился с тяжелой судьбой и изменил свою жизнь к лучшему. Алексей, оказывается, еще и профессионально занимается спортом! Как и во всем остальном, он добивается в этом серьезных успехов.

С детства в воде

– Алексей, в последнее время Вы всерьез занялись плаванием. Почему именно этот вид спорта выбрали?

– Скорее не я выбрал плавание, а плавание выбрало меня. Я родился 22 января – под знаком Водолея, и с детства испытывал огромную тягу к воде, мог часами находиться в ванне и там во что-то играть. Так сложилось, что после катастрофы, полностью изменившей мою жизнь, я впервые почувствовал некую свободу передвижения именно в воде. Но это произошло не сразу... Когда меня в 1999 году выписали из больницы, дома родители погрузили меня в воду, которая сначала оказалась для меня бушующей стихией, «сбивающей с ног» и заставляющей нервничать. Тогда со мной и произошел первый срыв. То небольшое количество воды в ванне болтало и кидало меня из стороны в сторону, как маленький кораблик во время шторма... Мой вестибулярный аппарат, видимо, еще не научился работать в новом режиме. Я очень испугался: были крики, были слезы. Когда я попал в Германию на реабилитацию, мне назначили плавание в бассейне. Меня опускали туда в коляске на специальном лифте и постепенно приучали к воде. Тогда у меня тоже был огромный протест, ведь я не хотел ничего менять в жизни – я просто хотел, чтобы меня никто не трогал. Но вода сделала меня в некотором смысле вновь свободным. Отсутствие ног тянуло к земле, ходить я не мог... Здесь же у меня была возможность «болтать ногами», «плескаться руками» и испытывать удовольствие от ощущения свободы. Это была мощная психологическая реабилитация. Вот так я начинал плавать. Спустя много лет я смотрел Паралимпийские игры и увидел пловцов с ограниченными возможностями. Какие чудеса они творили на воде! Это меня очень вдохновило. На тот момент я уже был отцом двоих детей и сказал себе: «Нужно отправляться в Минск в Паралимпийский комитет, пусть посмотрят – вдруг из меня что-то выйдет». Тогда, правда, было очень сложно в бизнесе, шел его запуск. Но я все же нашел время и поехал. Однако в тот раз не сложилось. Пришлось все это отложить на некоторое время.

Начало спортивной карьеры

– И как же все-таки Вы стали спортсменом?

– В конце прошлого года волею Всевышнего меня пригласили в качестве эксперта и мотиватора на ток-шоу, где чествовали нашего пловца-паралимпийца Игоря Бокия. Он взял 6 золотых медалей на Паралимпиаде – это выдающийся результат. Там я познакомился с Игорем и его тренером Геннадием Вишняковым, после чего завязалось наше общение. Спустя некоторое время я попросил Геннадия Алексеевича попробовать меня на воде, посмотреть, на что я способен, и есть ли какие-то шансы. Он любезно

согласился, и после того, как я проплыл 20 метров, сказал, что у меня есть некая пластичность и «чувство воды», но для победы придется много заниматься: «Ты имей в виду: Китай сейчас выходит на очень серьезные результаты, они тренируются и днем, и ночью, конкурировать тебе с ними будет сложно. Ты уже предприниматель, спикер, едешь по всему миру, надо ли тебе это?» На что я ответил: «Надо!» На этот шаг меня в первую очередь подтолкнули воспоминания о том, сколько я потерял знакомых и друзей из-за алкоголя, оттого что их не интересовал здоровый образ жизни. Они уничтожали себя спиртным и наплевательским отношением к своему организму. Никакие разговоры не могли донести до них простую истину: здоровье нам дано не для того, чтобы уничтожать его всяческими непотребными вещами, а для того, чтобы жить и делать счастливыми своих друзей, близких, жен, детей, родителей. Когда мои приятели доходили до ручки, они просили меня о психологической помощи, и я разговаривал с ними. Но спустя несколько недель все повторялось. Поэтому я решил, что должен сделать что-то неординарное – в свои 33 года добиться успеха в спорте и доказать им, что даже будучи отцом троих детей, архизанятым человеком, можно найти время на спорт, радоваться, жить и развиваться в нем. С женой и дочерью мы на 2 месяца переехали в Минск, жили у моего дяди за городом. Со мной приехал и один из моих тренеров Сенкович Павел, и мы тренировались по 6 раз в неделю. Спустя всего лишь 2 месяца был чемпионат Республики Беларусь, на котором я впервые выступал и показал результат мастера спорта.

Главное – мотивация

– Алексей, в чем секрет Вашего успеха? За такой короткий срок достичь высоких результатов может не каждый!

– Все просто. Это мотивация! Для чего, зачем ты это делаешь? Я делал это для себя, для своих близких, для тех людей, которые увидят какую-то информацию обо мне в интернете или по телевидению и изменят что-то в своем сознании, начнут действовать, поймут, что здоровье нужно беречь с молодости. Когда я тренировался в Минске, мои старшие сыновья были в Орше. Увидев мою фотографию в газете, они поразились, как сильно изменилось мое тело за каких-то 2 месяца, как выросла мышечная масса. И сами побежали в спортзал, стали серьезно заниматься спортом. Не это ли счастье любого отца – когда дети самостоятельно приходят к пониманию важности спорта и здоровья?! Я очень радовался этому. И до сих пор надеюсь, что мои друзья опомнятся и не бутылку пива будут держать в руках, а гантели или руль велосипеда. Кстати, многие из моего окружения уже стали заниматься спортом. Я настолько счастлив, когда не только молодые ребята, подражая, бросают вредные привычки, но и люди, которым под 40, тоже перестают курить и употреблять алкоголь. Я благодарю Создателя, что свел меня с Дмитрием Бочковым, и у него на ток-шоу я познакомился с Геннадием Вишняковым.

Время спортивного старта было непростым, ведь я оставил свой бизнес и мотивационные спичи и на 2 месяца полностью отдался спорту. Тогда финансово было очень трудно, но сейчас мы пожинаем плоды. Слава Богу, что так все вышло, и я рад тому, что поверил в себя!

От тренировок я всегда получал удовольствие, шел туда, как на праздник. Приходя в бассейн и надевая очки, я нырял в свою любимую среду обитания. Это, кстати, второй секрет, который я открываю перед Вашими читателями, – нужно обязательно найти то, что тебе по душе, то, что ты любишь, от чего ты испытываешь удовольствие, и тогда ты обязательно добьешься успеха!

Светлана ЦЫГАНКОВА