

ЗА ШАГ ДО ОЛИМПА

№ 3 (6), МАРТ 2016 Спортtime





Элегантный молодой человек в строгом смокинге выигрышно выделялся в компании молодых спортсменов. Создавалось впечатление, что он – **Арман-Маршалл Силла** – отправлялся не на Универсиаду-2015, а на большой светский раут. К слову, его студенческие бои совсем скоро превратятся в чудные воспоминания о беспечной молодости. Нынче чемпион Европы – 2014 на пороге главного испытания на прочность. В текущем году белорусский таэквондист не только получит диплом специалиста, но еще и впервые представит страну на олимпийском даянге.

Нет аргументов против Силлы

Текст: Инга УСЕНКО
 Фото: Александр ШЕЛЕГОВ,
 из личного архива Армана СИЛЛЫ

Провальное начало

Старт сезона не внушал оптимизма. На чемпионате мира в Челябинске главная надежда отечественного таэквондо 21-летний Арман-Маршалл Силла получил серьезную травму – перелом челюсти. Пока приходил к себя, слегка утратил кондиции и потерял пару-тройку нужных килограммов. Понятно, что с полузакрытым ртом во всех отношениях не до жиру. Но ведь год-то преодоллимпийский. В итоге: I Европейские игры прошли стороной, последующая Универсиада – без положительных эмоций.

Заявки на признание

Он с детства привык к медальным церемониям. В 10 лет выиграл первые международные соревнования, в 14 стал мастером спорта, в 16 уже был главным действующим лицом на юниорской Европе, потом дважды праздновал золотой успех на молодежном первенстве континента. А дальше пошло все по-взрослому.

– У меня есть преимущества, в первую очередь антропометрические данные, – говорит Арман. – Тем не менее порой очень сложно перестроиться, ведь соперники уже не дети, их удары намного жестче. Несмотря на мое явное превосходство среди юниоров, в компании опытных дядей в 2013 году я даже растерялся. К тому же у тренеров перед соревнованиями

не было возможности подобрать для меня подходящих спарринг-партнеров. В стране таких людей ни с нужной квалификацией, ни с соответствующими габаритами просто нет. У нас тоже есть неслабые ребята, но они значительно уступают в росте. И если с ними все время тренироваться, эффект будет невелик: нарушается дистанция, искажается техника, поэтому я вынужден усложнять приемы.

Все по-взрослому

– Серебро на последнем старте в Стамбуле – это готовая лицензия на Олимпиаду. Первый круг ввиду высокого рейтинга я пропустил. Потом одержал серию побед, но главную – в полуфинале. Она, собственно, и позволила настроиваться на Рио. Финал

Студент 4-го курса БГУФК Арман-Маршалл Силла первый в истории таэквондист из Беларуси, который выступит на Олимпийских играх. На лицензионном турнире среди европейских стран, проходившем в Турции, белорус дошел до финала в весе свыше 80 килограммов, где уступил представителю Великобритании Махама Чо. По регламенту оба спортсмена получают лицензии в Рио.

против лидера ничего не решал. Мы оба знали, что встретимся в олимпийском поединке, поэтому просто демонстрировали классный бой на даянге.

Но это не значит, что у меня в Бразилии будет только один серьезный соперник – англичанин Махама Чо. Представители стран, которые уже завоевали лицензии, в Турцию не приезжали. Я знаю практически всех конкурентов, начал тактически «прощупывать» их с 15 лет.

Специфика

– У нас достаточно сложный в техническом отношении вид спорта. Нужна хорошая атлетическая подготовка плюс замечательные координационные способности. Самый ценный удар – с разворота ногой в голову, за него дают 4 балла. За удар в корпус – 1 балл. В спину и просто в голову – 3 балла. Основную функцию выполняют ноги. Руки – только для связки, отвлекающий маневр, когда надо сбивать противника: он на тебя прет, а ты его останавливаешь. Гораздо сложнее подобраться и сделать руками правильный удар, чтобы его засчитали. Если удар встречный и плотный, то не спасает даже упругий шлем. При хорошем ускорении можно сломать все что угодно, и не только челюсть.

Раньше, безусловно, доминировали корейцы. Это был их национальный вид спорта. Но в моей весовой категории, свыше 80 кг, лидируют спортсмены из Ирана, Габона, Узбе-

кистана. Так что если выйду против представителя Кореи – это будет еще не самый худший вариант. С одним уже дрался и выиграл. Понял, что все по силам.

Это со стороны кажется, что легко выдержать 3 раунда по 2 минуты. Расклад прост: первый – разведывательный, второй – основной, там идешь в отрыв, а третий – важно грамотно завершить или отыграться. Причем двигаться желательно постоянно – вовремя уйти или подойти. При высоком темпе можно и 2 минуты не выдержать, даже без подъема ноги. Если противник верткий, он утомляет очень быстро, буквально с первых секунд.

Детство закончилось

Я пришел в спартаковский зал давно, когда мне было 6 лет, нужно было куда-то девать энергию. Правда, тогда таэквондо, наверное, было решением моих родителей. Мне же нравилось выйти и просто подраться. Много выигрывал, столько же проигрывал, по-детски радовался и лил слезы. Я несколько раз пытался бросать, не верил в себя. Хорошо, что попал к таким тренерам, которые нашли подход, смогли помочь реализовать свои способности. Внушали, мол, все нормально, так и должно быть, дальше все будет намного лучше и т.д. Они помогли мне раскрыться, и главное – удержали меня в стенах зала.

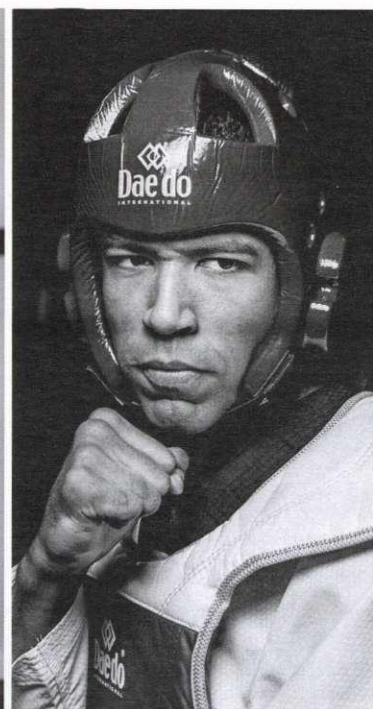
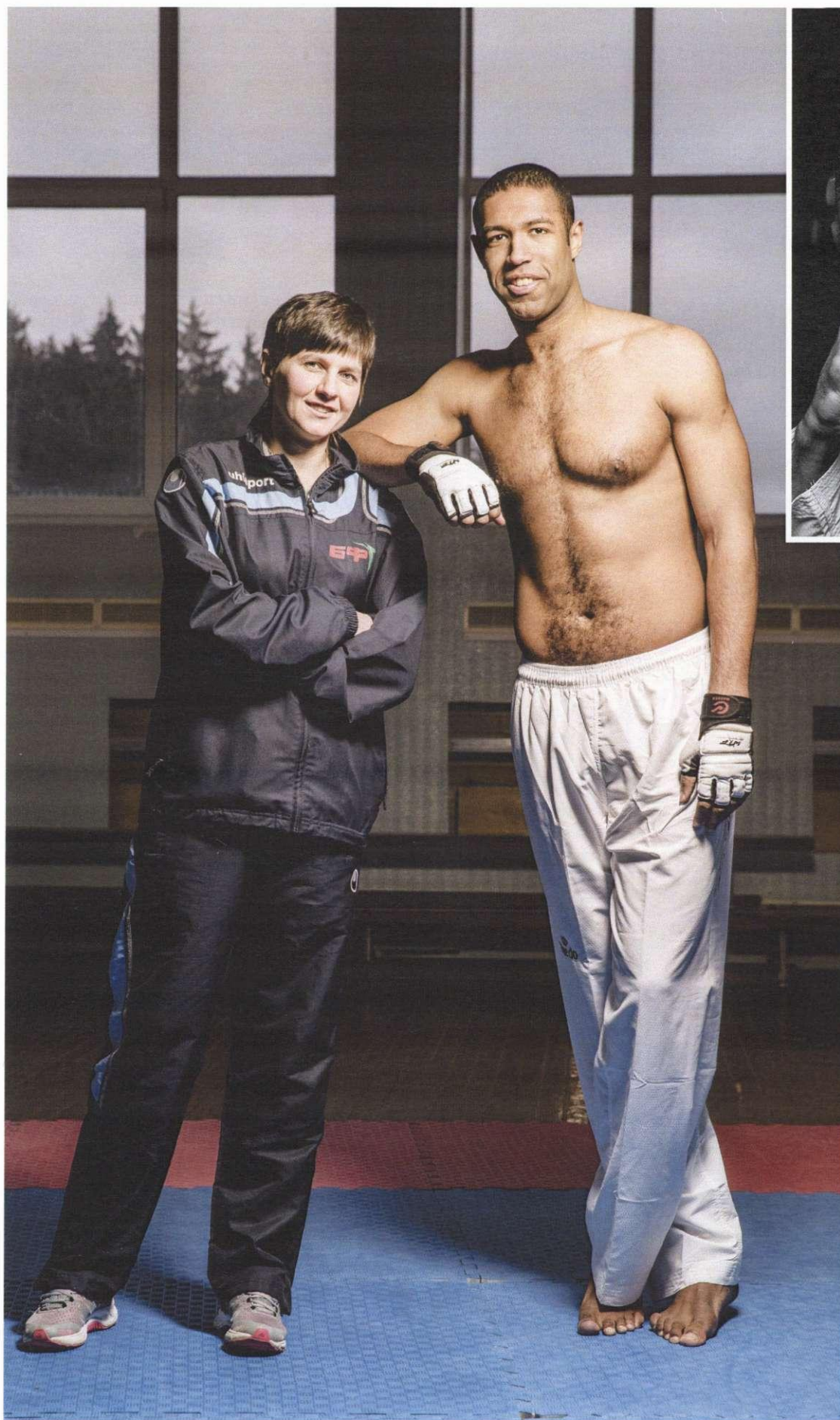
Постепенно я научился держать себя в руках и понимать, в чем мои сильные стороны. Ведь сначала я был небольшого роста, потом вырос, научился пользоваться своим преимуществом: сохранять большую дистанцию и не позволять бить себя по голове.

Юлия Ефремовна Суховицкая для меня не просто тренер, а лучший психолог. Она планирует нагрузку, я корректирую под себя. Когда она рядом, меня абсолютно не лихорадит перед стартом. Большая спортсменка дает только ценные советы.

Пока я еще студент 4-го курса университета физкультуры, скоро стану тренером. Впрочем, и со спортом заканчивать не собираюсь. Меня не пугает отсутствие физических кондиций в период базовой работы, знаю, что потом обязательно наступит фаза суперкомпенсации. Знания помогают лишний раз



Бой с корейцем – не самый худший вариант



”

Юлия
Ефремовна
Суховицкая
для меня
не просто
тренер,
а лучший
психолог.
Когда она
рядом, меня
абсолютно
не лихорадит
перед
стартом.



Арман не демонстрирует свои сильные стороны, он продолжает их развивать

не паниковать, не отвлекаться на мелочи, а более ответственно относиться к процессу.

Учеба

В моей школе № 127 трудностей не возникало. Быстро ориентировался и запоминал материал. Родители не препятствовали моим занятиям в секции, но были требовательны и принципиальны. Они часто размышляли, куда я буду поступать. Для того чтобы заниматься спортом, нужно было успешно совмещать. Со временем смирились, когда я заявил, что хочу быть спортсменом.

Мастерство росло, но учиться стало сложнее, потому что перешел на тренировки два раза в день. Я смертельно уставал, но старался вовремя сдать сессию. Не хотел выслушивать никаких нареканий и получать похвалы со стороны преподавателей.

Физическое превосходство

Я с детства привык к повышенному вниманию, но никогда не встревал ни в какие разборки и не пытался воспользоваться своими навыками. Мой принцип: зачем демонстрировать свои сильные стороны, если знаешь, что не слаб. Мне вовсе необязательно что-то кому-то доказывать, главное – я уверен в себе.

В нашем виде есть спортсмены, которые выступают до 35 лет, и с реакцией у них все в порядке. Однако все чаще в поле зрения попадает молодежь. Вот такие ребята с гиперподвижными суставами, высокие и худые, запросто бьют «старую школу». Впрочем, можно схлопотать как от 15-летнего, так и от 40-летнего.

Был момент, когда уговаривали сменить вид спорта. Мой рост – 2 метра – не остается незамеченным. Я был уже созревшим спортсменом и подумал: «Ну какой из меня баскетболист? Я себя нашел и зачем что-то менять?» Не факт, что в другом виде из меня что-то получится.

В нашем деле козыри у тех, кто атлетического телосложения. Я выступаю в комфортном для себя весе. Если чувствую, что перебор, устраиваю дополнительную тренировку в тренажерном зале или просто бегаю. Можно, конечно, отказаться от соблазнов за столом, но едой вес особо не откорректируешь.

На кухне у нас главная мама. Она способна наготовить всего, чего душа пожелает, и даже больше. Но я не так часто бываю дома, чтобы переживать по поводу лишней съеденной порции. Обычно обедаю в столовой университета или, в крайнем случае, в кафе.

Традиции

Я не привык доставлять хлопот, в том числе и родителям. Мне такой уклад нравится. И – надо же такому случиться? – сломали челюсть. Думал, приеду, и мама начнет причитать. Но она как-то нормально все восприняла. Может быть, уже привыкла...

За свои физические данные я благодарен родителям. Хотя они не спортсмены, скорее мои самые преданные болельщики. Мама работает в магазине, в юности увлекалась игрой на фортепиано. Папа – консьерж в отеле. Он приехал из Гвинеи учиться в БГУ. Родители познакомились, будучи студентами. В детстве меня еще воспитывал и старший брат. Теперь он женат, живет отдельно.

Имя мне дали родители. Папа предлагал различные варианты, и даже было что-то типа Лулу. Мама обдумывала и отвергала. И наконец пришли к обоюдному согласию. Я доволен, даже рад, ведь Арман звучит красиво. Так меня называют почти все. Как правило, целиком Арман-Маршалл меня представляют только на официальных мероприятиях.

Я никогда не был на родине отца. Все мечтаю туда съездить, но пока не получается. Тренировки, соревнования... Вся жизнь строго подчинена целенаправленному процессу. Хотя, не скрою, люблю путешествовать. Когда закончу со спортом, подумаю над этой темой. Во время турниров как-то не до прогулок. Пока для себя сделал пометку: снова хочу во Вьетнам.

Мне дома особо не сидится. Конечно, если очень устал, могу и полежать. Отдых предпочитаю активный – на природе, даче, шашлыках, хоть с родителями, хоть в компании друзей. Расслабляюсь не фанатично – общаюсь в соцсетях. В барах не зависаю: все-таки режим. Киберспортом не увлекаюсь – пустая трата времени, потому что в наивных играх поединки слишком примитивны, как в китайских боевиках. Но для игроманов, наверное, неинтересно, когда бац-бац – и ты упал.

Фильмы предпочитаю спортивные, построенные на реальных событиях, типа «Легенда № 17», «Чемпионы», «Игра по чужим правилам». В них истории трогательные и жизненные. Вот такой я странный современный мастер боевых искусств... ●