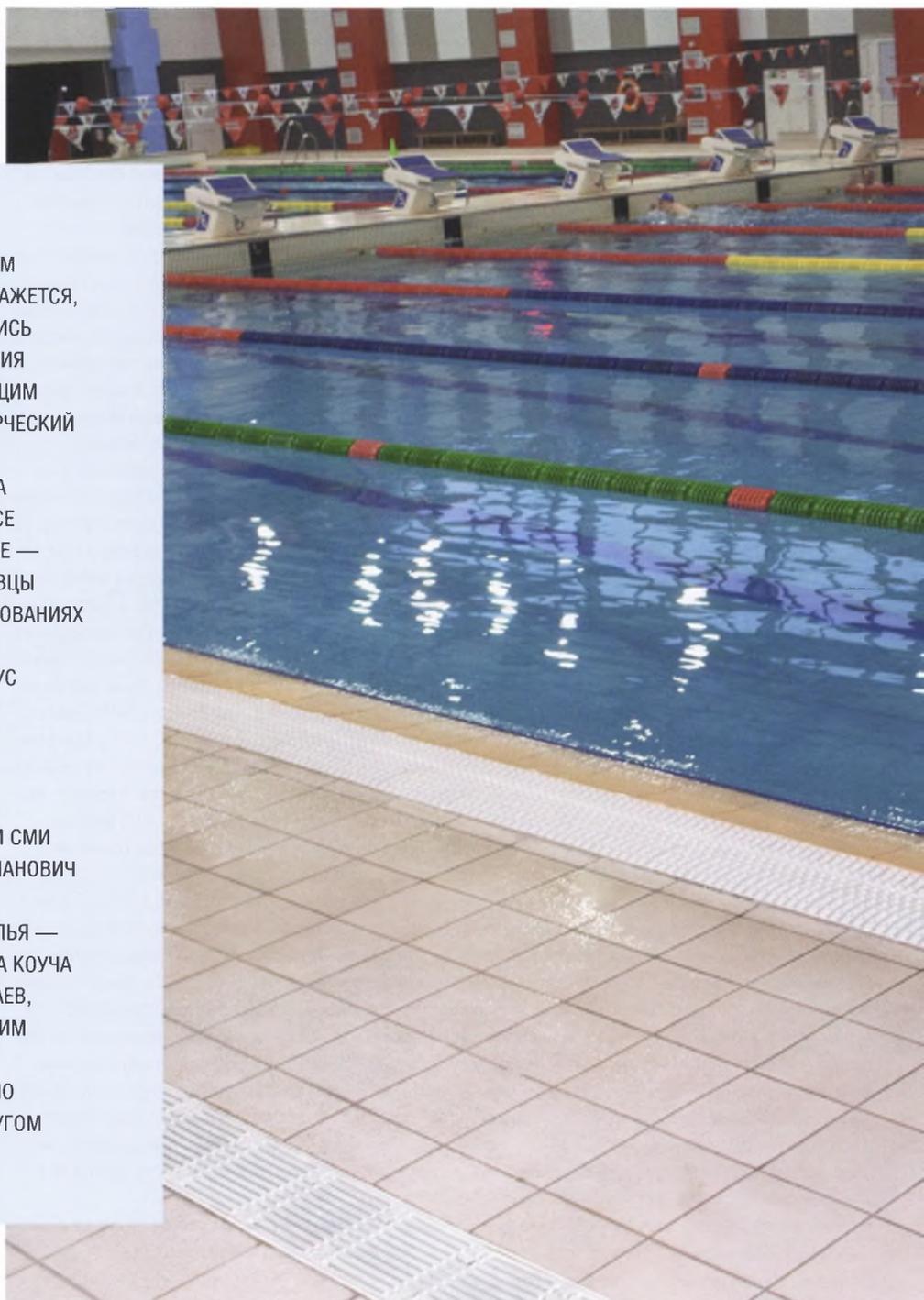


# ЕЛЕНА МАЛЮСКО: «ЕСЛИ ЗА НАМИ СЛЕДЯТ, ЗНАЧИТ, УЖЕ БОЯТСЯ»

**Н**ЫНЕШНИЙ ГОД СТАЛ ОСОБЕННЫМ ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ СПОРТА, НО, КАЖЕТСЯ, БОЛЬШЕ ОСТАЛЬНЫХ НАТЕРПЕЛИСЬ ПЛОВЦЫ, НЕ ПРИНЯВШИЕ УЧАСТИЯ НИ В ОДНОМ КРУПНОМ СТАРТЕ. НАСТОЯЩИМ СПАСЕНИЕМ ДЛЯ АТЛЕТОВ СТАЛ КОММЕРЧЕСКИЙ КОМАНДНЫЙ ТУРНИР «МЕЖДУНАРОДНАЯ ЛИГА ПЛАВАНИЯ». В ЭТОМ СЕЗОНЕ ИЗ-ЗА ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ ВСЕ ЭТАПЫ ТУРНИРА ПРОШЛИ НА ОДНОЙ БАЗЕ — «ДУНАЙ-АРЕНЕ» В БУДАПЕШТЕ, Т.Е. ПЛОВЦЫ ШЕСТЬ НЕДЕЛЬ НАХОДИЛИСЬ НА СОРЕВНОВАНИЯХ В ВЕНГРИИ. ОТТУДА В ОКТЯБРЕ-НОЯБРЕ ТО И ДЕЛО ДОХОДИЛИ НОВОСТИ «БЕЛОРУС ШИМАНОВИЧ УСТАНОВИЛ ЕВРОПЕЙСКИЙ РЕКОРД...», «ШИМАНОВИЧ ОБНОВИЛ НАЦИОНАЛЬНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ НА 100 М БРАССОМ...».

ПО ПРИЛЕТЕ В МИНСК В ИНТЕРВЬЮ ВСЕМ СМИ НА ВОПРОС, В ЧЕМ СЕКРЕТ УСПЕХА, ШИМАНОВИЧ БУДЕТ ОТВЕЧАТЬ: «ГРАМОТНАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА — ЕЛЕНА МАЛЮСКО». ОНА И ИЛЬЯ — ПРИМЕР УНИКАЛЬНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА КОУЧА И СПОРТСМЕНА. В ИСТОРИИ МАЛО СЛУЧАЕВ, КОГДА АТЛЕТ ДОСТИГАЕТ ВЫСОТ СО СВОИМ ПЕРВЫМ НАСТАВНИКОМ.

КАК ИЗ ЛЯГУШАТНИКА ПОДНЯТЬСЯ ПРЯМО НА ПЬЕДЕСТАЛ? ОБ ЭТОМ И МНОГОМ ДРУГОМ «СПОРТТІМЕ» ПОГОВОРИЛ С ТРЕНЕРОМ ЧЕМПИОНА.



Встретиться с Еленой Евгеньевной оказалось непросто. Спустя полтора месяца пребывания в Венгрии она со своими подопечными отправилась не отдыхать, а работать... в Брест: «Приехали сюда пораньше, чтобы хорошо подготовиться к чемпионату страны на короткой воде. Таких бассейнов в стране мало, в Бресте одна из лучших баз. И вообще не только ведь результаты за границей показывать, надо и нашего болельщика порадовать хорошими достижениями», — объясняет тренер чемпиона.

**10 национальных рекордов, 2 рекорда Европы. Для нас, обывателей, это что-то сверхъестественное. Что для вас значат эти цифры?**

Главная цель была улучшить свое личное время, и оно ста-

новилося очередным рекордом. Мы изначально планировали не плыть как получится, а именно прибавлять от старта к старту. Не скажу, что все достижения были ожидаемы, но мы планировали *(улыбается)*. В прошлом году Илье на 100 м брассом не удалось побить результат южноафриканского пловца Кэмерона ван дер Бурга (55,61 с. — **СТ.**) из-за травмы, которая обострилась в финале. Тогда, естественно, расстроились, но сейчас осознали: значит, было еще не время. В этом году Илья проплыл стометровку за 55,49 с, а лучший теперь на этой дистанции британец Адам Пити — 55,41 с.

## НЕРВЫ У ТРЕНЕРА БРИТАНЦА СДАЛИ, ХОТЯ САМ ПИТИ ВЕЛ СЕБЯ КОРРЕКТНО

**Слышала, что такая близость результатов Шимановича к Пити заставила понервничать тренера британца...**

После того как Илья установил рекорд Европы, тренер Адама Пити начала писать в интернете про какие-то нюансы финиша Шимановича. Так финишируют 90 процентов брассистов, если не 99, но она почему-то зацепилась именно за Илью и везде об этом писала, пока организаторы ей не ответили, что судьи нарушений не увидели, поэтому она не имеет права идти против рефери. Тренеру вынесли предупреждение, мол, если она продолжит в таком же духе, то ее удалят из Лиги. После этой ситуации мы подумали: если за нами следят, значит, нас уже боятся *(улыбается)*. Когда-то они считали, что недостигаемы и непобедимы, а тут, помимо Ильи Шимановича, есть еще турок, который рекорд на полтиннике установил... Нервы у тренера сдали, хотя сам Пити вел себя корректно, достойно и с его стороны не было никаких публикаций и нареканий.





**В интервью после возвращения из Будапешта Илья говорит, что только разогнался к концу Лиги...**

Он лукавит. Усталость накопилась, много стартов. Когда мы приехали, у пловцов было время две недели потренироваться, а потом режим такой: два дня соревнования, два дня — отдых. Хотя это скорее был не отдых, а восстановительное плавание и мозговой штурм для тренера: что надо дать спортсмену, исходя из его состояния, чтобы он продолжал наращивать форму.

В такой ситуации не только спортсмены не были, но и тренеры оказались впервые, поэтому это тоже был вызов самой себе: а смогу ли я, справлюсь ли?

Это интересный опыт и он скажется в дальнейшем на моей работе. Плавать полтора месяца, 43 дня, без выходных — это тоже очень сложно. И физически, и психологически: непросто находиться все время в сконцентрированном состоянии. Надо было делать какие-то трениров-

ки, которые бы эмоционально и морально спортсмена восстанавливали. Особых экскурсий и релаксации, для того чтобы отвлечься, не было. В целях соблюдения мер безопасности из-за эпидемиологической обстановки ребята-спортсмены жили на острове: они могли гулять там только полтора часа в день. Можно было сходить посмотреть на Дунай, отпустить мысли, покормить уточек. Плюс ко всему ребята два раза в день плавали, поэтому свободного времени было немного. Обычный тренировочный режим, просто в необычных условиях.

**А вы уже свыклись с показанными Ильей результатами или еще эйфория от рекордов?**

После хороших результатов всегда приходит некоторое опустошение и начинается работа по новой. Тренер недолго пребывает в эйфории и по-

**КАК ПРАВИЛО, Я НЕ РАСКРЫВАЮ ЭМОЦИЙ, СЛЕЖУ ЗА ВСЕМ С ХЛАДНОКРОВНЫМ ВИДОМ, НО ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО У МЕНЯ ВНУТРИ НЕ КОЛОТИТСЯ СЕРДЦЕ**

чивает на лаврах. Может быть, у спортсменов это есть, но нам-то что? (*Смеется.*) Мы рабочие лошадки, трудимся, трудимся и трудимся... Если спортсмены востребованы в СМИ, участвуют в фотосессиях, их приглашают на мероприятия, то о тренере после успешных соревнований вспоминают очень редко. Ну, или вспоминают, если результат плохой (*улыбается*).

**Но ведь Илья в этом плане другой! Даже в интервью по прилете он сказал, что показал такие результаты благодаря грамотной работе тренера.**

Да, я даже больше имею в виду не спортсменов, а начальство, спортивных функционеров... Мы с Ильей прошли очень длинный путь, с 9 лет вместе и, к слову, все еще находимся на этом пути (*улыбается*). Секретов тут нет. Есть видение тренера и совпадение с видением спортсмена.

**В одном из интервью Илья привел пример, что вы предлагали поменять ему технику плавания, а он упорно сопротивлялся, и из-за этого возникали недопонимания. Это был самый сложный момент в вашем сотрудничестве?**

Нет, я знала, что придет время, и он созреет. Спасибо, что эта ситуация случилась достаточно быстро. Думала, дольше придется ждать его осознания (*улыбается*). Он тогда неплохо прогрессирует, неплохо плыл, но у него были особенности, которые мешали плыть стандартной техникой плавания брассом. И когда за три недели мы меняли технику и он установил 5 рекордов страны — это, конечно, было лучшее доказательство того, что мы все сделали правильно.

**Был ли момент, когда Илья разочаровывал?**

Тренер не имеет права разочаровываться в ученике. Даже если у ученика что-то не получается, если наступает пауза в результатах, надо искать возможность это изменить. Найти сильные стороны, понять, что ему мешает. Если спортсмен сам не хочет совершенствоваться, то никто, и даже психолог, не сдвинет его с места.

Илье нравилось плавать всегда. Он всегда получал от этого удовольствие, и даже от тяжелых тренировок. И сейчас он получает удовольствие. Да, бывает страшно и трудно собраться и прыгнуть в холодную воду.

Кстати, когда спортсмен выходит на старт, он меняется. У многих есть свои ритуалы. Например, часто на соревнованиях, когда Илья выходит последним, да и не только он, то пловцу остается мало времени раздеться и подготовиться к старту. А у тех, кого объявляют первыми, времени предостаточно. Почему-то в Беларуси судьи торопят ведущего спортсмена к тумбе подойти. Нигде в мире этого не происходит. У нас несколько рекордов страны не состоялось из-за того, что судьи торопили. Спортсмену иногда нужно делать специальный ритуал, определенное упражнение. Мелочей здесь нет.



**Какие ваши тренерские амбиции?**

Каждый тренер хочет самых высоких наград. Не стану озвучивать вслух, чего мы хотим. Все знают, к чему стремится каждый спортсмен и каждый тренер. Задача минимум — олимпийская медаль. У меня в группе сейчас Илья Шиманович, Виктор Стаселович, Виктор Красочко, Алена Семижон и Никита Цмыг — верю в каждого!

**Результаты вашей работы — ваши ученики. А вы были профессиональной спортсменкой?**

В школьное время профессионально занималась плаванием в ДЮСШ «Горизонт». Карьера закончилась из-за осложнений после пневмонии. В конце школы я еще некоторое время занималась подводным плаванием, а потом поступила в ВГУФК на педагогический факультет. По окончании университета, в 1990 году, началась моя карьера как тренера в ДЮСШ «Старт». Помню свой первый набор ребят, было не страшно. У меня в принципе отличный контакт с детьми и умение учить были всегда.

Жизненная философия: если что-то делаешь — не бойся, если боишься — не делай. Не люблю «тяп-ляп», это не мой принцип.

Есть ли чувство сожаления, что не стала большой спортсменкой? Знаете, амбиции и реализация зависят от нас, а эпидемия — нет. Сожалеть о том, что не случилось? Нужно жить исходя из ситуации. Вчера не было пандемии, сегодня она есть, а завтра мы не знаем, что будет. Надо просто делать свою работу, ставить перед собой высокие цели и стараться их достигать.

Мечта должна быть недостижима, если ее достичь — это не мечта, а задача.

**В футболе или биатлоне нам часто показывают реакцию тренеров на гол или непопадание в мишень. Где вы находитесь во время заплывов? Какая вы, когда наблюдаете за выступлением спортсмена?**

Я обычно нахожусь на трибуне. Снимаю заплыв на планшет, чтобы потом сразу сделать анализ: посчитать гребки, посмотреть, какие были допущены ошибки. Как правило, я не подаю эмоций, слежу за всем с хладнокровным видом, но это не значит, что у меня внутри не колотится сердце (*улыбается*). Стараюсь взять себя в руки, ведь задача тренера — быть уверенным, показать, что все будет хорошо!

**Что труднее: переживать со спортсменом победу или поражение?**

Я отношусь просто и одновременно сложно к таким вещам. Неудача — это залог больших побед. После победы иногда бывает опустошение. Самая главная цель тренера и спортсмена — это высокая цель, тогда сегодняшний результат не будет казаться венцом. Ко всему надо относиться хладнокровно: это трудно, но только такой подход не мешает анализу. Важно не винить спортсмена, когда у него что-то не получилось, и не винить себя. Сделать все, чтобы в следующий раз было лучше!

**НЕУДАЧА —  
ЭТО ЗАЛОГ  
БОЛЬШИХ ПОБЕД**

**P.S.**

**ЕЛЕНА МАЛЮСКО**

**ОКАЗАЛАСЬ ПРАВА:**

**ЭТОТ СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ  
И ЭТО ЛУЧШЕ СЛУЧИЛОСЬ  
НА ЧЕМПИОНАТЕ БЕЛАРУСИ  
НА КОРОТКОЙ ВОДЕ**

**(16—19 ДЕКАБРЯ), КУДА  
ТРЕНЕР С ПОДОПЕЧНЫМИ  
УЕХАЛА СРАЗУ ПОСЛЕ ЛИГИ  
ПЛАВАНИЯ В ВЕНГРИИ.**

**В НАЧАЛЕ МАТЕРИАЛА  
МЫ ПИСАЛИ ПРО**

**УСТАНОВЛЕННЫЙ  
В БУДАПЕШТЕ АДАМОМ ПИТИ  
РЕКОРД МИРА НА ДИСТАНЦИИ  
100 М БРАССОМ. АКТУАЛЬНЕЕ  
БУДЕТ ЗАПОМНИТЬ НОВЫЕ  
ЦИФРЫ И НОВОЕ ИМЯ:**

**ИЛЬЯ ШИМАНОВИЧ  
И 55,34!**

**ВОТ УЖ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО  
ДОСТОЙНЫЙ ОТВЕТ!  
КРОМЕ ТОГО, ИЛЬЯ  
ПЕРЕПИСАЛ НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ДОСТИЖЕНИЯ НА**

**ПОЛТИННИКЕ И 200 М  
БРАССОМ, А ТАКЖЕ  
С ПАРТНЕРАМИ ПО КОМАНДЕ  
СТАЛ ПОБЕДИТЕЛЕМ  
В МУЖСКОЙ И СМЕШАННОЙ  
ЭСТАФЕТАХ КОМПЛЕКСНЫМ  
ПЛАВАНИЕМ (4X50).**

**ЕЩЕ ОДНИМ ТРИУМФАТОРОМ  
ЧЕМПИОНАТА СТАЛ ТАКЖЕ  
ПОДОПЕЧНЫЙ МАЛЮСКО —  
ВИКТОР СТАСЕЛОВИЧ.**

**У СПОРТСМЕНА ЗОЛОТО  
НА ДИСТАНЦИЯХ 50 М, 100 М  
И 200 М НА СПИНЕ.**

**ТРЕНЕР ЧЕМПИОНОВ  
СКРОМНО УЛЫБНЕТСЯ  
И СНОВА ПОДЫТОЖИТ:**

**«НЕ СКАЖУ, ЧТО ВСЕ  
ДОСТИЖЕНИЯ  
БЫЛИ ОЖИДАЕМЫ,  
НО МЫ  
ПЛАНИРОВАЛИ...»**

