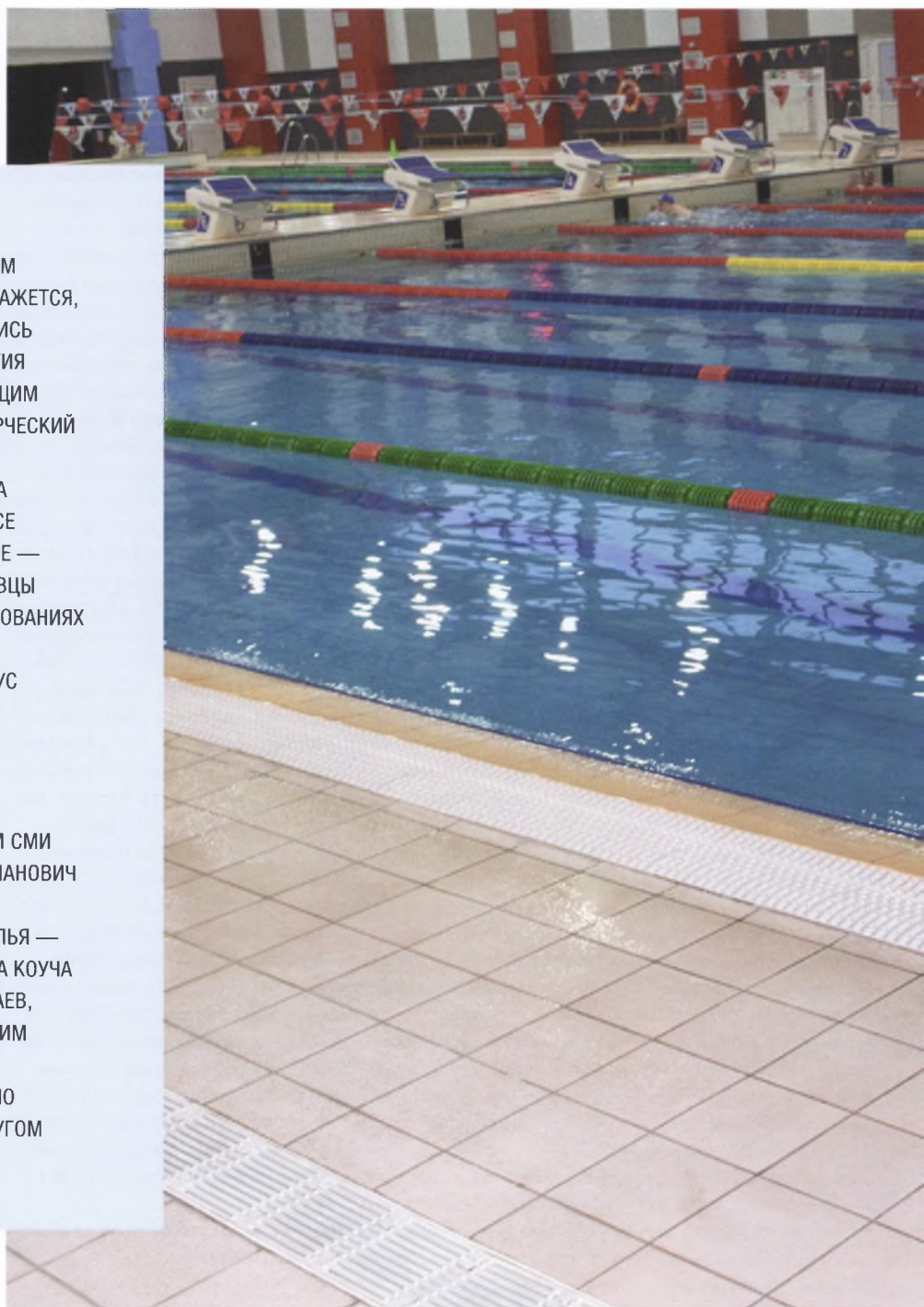


ЕЛЕНА МАЛЮСКО: «ЕСЛИ ЗА НАМИ СЛЕДЯТ, ЗНАЧИТ, УЖЕ БОЯТСЯ»

НЫНЕШНИЙ 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...»**



