

Прогремевший на всю столицу февральский международный турнир MGC: Live 2 Fight приоткрыл завесу над отечественным рингом с его белорусскими звёздами, среди которых оказались дебютанты-победители. Многие из бойцов попробовали себя в новом амплуа, и, надо отметить, весьма успешно: примером может стать досрочная победа бывшего «классика» Марселя Сычёва в MMA.



Не успела публика оправиться от зрелищного шоу на Falcon Club Arena, как главный организатор промошена затеял новый ивент. В конце мая планируется провести закрытый турнир по единоборствам, где столкнутся представители бокса, грэпплинга, кикбоксинга, карате, боевого самбо, — состязания станут отборочными для международных октябрьских схваток. Открыть миру новые имена и дать соревновательный опыт — главная задача не только предстоящего спортивного форума, но и огромное желание самого инициатора этого праздника. И если узнаваемость отечественных спортсменов повышается, то имя вдохновителя остаётся немного в тени, но не для «СП». Бывший старший тренер олимпийской сборной по боксу, тренер высшей национальной категории, ныне готовящий достойных бойцов, профессионал своего дела **Константин МАХАНЬКОВ** рассказал в интервью о тонкостях тренерской деятельности и секретах своего успеха:

— Главный принцип моих тренировок заключается

На вес

в чётком индивидуальном подходе к каждому спортсмену. Неважно, какое направление ты представляешь, будь то грэпплинг или карате. Основная задача — вывести бойца на пик формы к старту турнира.

— Но вас всё-таки знают как наставника по боксу...

— По техническим моментам борьбы, ударной работы ног, ударных серийных наработок у меня есть команда тренеров, помогающих мне в подготовке спортсменов высокого класса. В их числе мастер спорта по вольной борьбе Павел Капский, профессиональный боксёр Евгений Круглик и неоднократный медалист чемпионатов Европы по таэквондо Клим Шрубов.

— Вы сказали, что главным принципом работы является индивидуальный подход к спортсмену, то есть кого-то «пряниками кормите», а кого-то «наказываете хлыстом»?

— Кто работал со мной, те знают: пряников и хлыстов у меня на всех хватит. Вообще, обычно для всех формируется программа под-

готовки, включающая силовую и техническую базу на чёткое чувство дистанции, а после выделяются сильные стороны каждого бойца индивидуально.

— Выходит, этого вполне достаточно, чтобы сворачивать горы и хватать звёзды с неба?

— Думаю, главное в достижении высокого результата — всё-таки полное доверие к тренеру, а также вера в его программу подготовки. Или ты выполняешь всё по строгим указаниям, или меняй наставника, так как положительного будет мало. Эффективность своей работы вижу на протяжении долгих лет и уж тем более не собираюсь останавливаться в совершенствовании и постижении знаний. Они как никогда необходимы, особенно в условиях современности, которая задаёт новые тенденции развития спорта высших достижений. Ко всему постоянно меняются правила проведения соревнований, критерии оценки побед в поединках.

— Да, настоящий профессионал должен всегда интересоваться тем, чем

ЗОЛОТА

занимается, искать новые пути решения задач...

— Работа педагога — это, скорее, призвание: либо ты любишь свою работу и делаешь её качественно, с полной самоотдачей, либо стоит задуматься о том, в каком направлении двигаешься, и выбрать другую цель в жизни.

— Но ваша цель, как тренера, заключается именно в том, чтобы вырастить как можно больше чемпионов. Или есть что-то помимо этого?

— Когда с душой подходишь к своей работе, то рано или поздно воспитаешь чемпиона. Но всё-таки не каждому дано им стать, поэтому вырастить личность, а не серую массу, медленно плывущую по течению, — вот приоритет любого тренера.

— Вырастить чемпион — большой труд, но куда сложнее раз за разом подтверждать звание лучшего. Кто принимает главный удар в случае неудачи спортсмена?

— Спортсмен выигрывает, а наставник, увы, наоборот — так говорят у нас. Обыч-

но после триумфа бойца, что завоёвывает медали и престижные титулы, редко вспоминают тренера. Однако стоит спортсмену оступиться — тут же клеймят учителя, забыв про все его заслуги и ежедневный тяжёлый труд.

— Может ли подорвать тренерский авторитет его желание сосредоточиться на одном из спортсменов, так сказать, «любимчике»?

— Если кто-то пытается задирать нос, то я быстро даю понять прилюдно, что в зале у нас все равны, начиная от «разрядника» и заканчивая заслуженными мастерами спорта. В целом сложно «завездиться» там, где все преимущественно и без того звёзды. Со стороны такое поведение выглядело бы глупым.

— Но инциденты наверняка были. Вообще, ругаетесь на воспитанников, если не ставят вас в известность, когда пропускают тренировки, например?

— Пропустил — представь веские аргументы. За нарушение дисциплины могу выгнать из зала, даже на титулы не буду смотреть.

— Сейчас в каком-то отношении вам проще работать с человеком, потому что это спортсмен уже взрослый, самостоятельный и осознанный. Но ведь так было не всегда...

— Да. Обычно нужно пройти и огонь, и воду, и детское непослушание. Сам когда-то, являясь действующим спортсменом, параллельно начинал тренерскую деятельность, однако заниматься с детьми просто не было времени. Это большая ответственность, ведь требуется постоянное присутствие. Нельзя тренировать малышей как попало.

— Тогда кого вы тренировали в самом начале своего пути?

— Студентов, которые приходили по рекомендации своих тренеров. Некоторые из них уже немало добивались на тот момент. Вместе с «разрядниками» КМС, МС и МСМК мы вместе шли к победам уже в профессиональном спорте.

— Вы были старшим тренером олимпийской сборной по боксу в Лондоне, работали с национальной командой на чемпионатах мира и Европы на протяжении пяти лет и подготовили немало победителей, однако не помешала бы достойная смена...

— Сейчас в нашем клубе Makhankov Gym мы серьёз-

но занимаемся детским спортом, и скоро имена наших воспитанников прозвучат на весь мир.

— Интеллект и багаж знаний, а главное — умение применить их на практике, рисуют вас в сознании воспитанников как идеального учителя?

— Это нужно спрашивать не у меня, а у моих бойцов. Может, они меня хотели бы изобразить как-то по-другому.

— Независимо от того, каким они представляют вас, тренер такой же человек и ему порой свойственно ошибаться...

— Недочёты признаю легко и тщательно разбираюсь в проблеме. Всё же максимально стараюсь учиться на ошибках других и не допускать своих. С опытом это стало делать проще.

— Наверное, на вашей памяти было множество «стереотипных образов» спортсменов. Как думаете, у кого больше шансов стать чемпионом — скромного пахаря или дерзкого и способного левнца?

— Хороший тренер может вырастить чемпиона из спортсмена с любым типом характера. Но в современных условиях бойцовского шоу более выгодным будет тип хулигана и резкого в своих высказываниях спортсмена.

— Многие приходили к вам непосредственно на подготовку к определённым крупным стартам и вы справлялись со своей задачей на сто процентов. Но кто всё же составляет костяк вашей команды?

— Это мои личные воспитанники, с которыми работаю на протяжении долгих лет: братья-боксёры Михаил и Евгений Долголевы, Сергей Хомицкий, кикбоксёры Максим Сподаренко и Евгений Мяков. Также параллельно выступающие в тайском боксе Алексей Вавренюк, Михаил Супредка и Робер Исмаил. Среди них есть место и представительнице женского пола — Александре Ситниковой. Недавно ряды команды пополнили бывшие борцы, переквалифицировавшиеся в бойцов ММА, — Марсель Сычёв и Кирилл Грищенко.

— Мы попытались выяснить, что выдаёт профессионального тренера. А каким должен быть сам спортсмен?

— Из общей массы хорошего спортсмена можно выделить по физической форме, уверенному и, главное, жизнерадостному взгляду. Только если он не на гонке веса.

Евгения НОВИЧЕНКО