

Я сказала тренеру: «Или мы начинаем выигрывать, или я ухожу»

► текст: Наталья ГУТОВА ► фото: Игорь МАЗУТСКИЙ, Валентин КОПАЛОВ

Титулованная спортсменка Анастасия Солодкова рассказала, почему хотела уйти из спорта, как научилась не выходить на ковер злой и где применяет метод кнута и пряника.



ПРОИГРАЛ — САМ ВИНОВАТ!

— Насти, когда ты пришла в спорт? И сразу ли это были такие неженские, на первый взгляд, виды, как тхэквондо и кикбоксинг?

— В спорте я была всегда. В детстве играла в баскетбол — моя мама баскетболистка. После школы хотела остаться в спорте, но мама сказала, что спортивное образование — не образование. Я окончила факультет технологии и предпринимательства НГПУ, пошла в аспирантуру. Но поняла, что это не мое. В итоге все равно перевелась на факультет физической культуры. Сейчас работаю там и учусь!

Параллельно с обучением в институте в 2005 году начала заниматься дзюдо. Произошло это почти случайно. Мы — баскетболисты — были на летних сборах. Так получилось, что рядом тренировались и борцы. Тренер по дзюдо Юрий Сергиенко разглядел во мне хорошие данные, перспективы, позвал попробовать. До сих пор благодарю его за то, что повернул мою жизнь в другое, очень удачное русло.

Через несколько лет упорных тренировок я выполнила норматив мастера спорта России по дзюдо. Но в 2009 году получила травму, с которой в этом виде спорта выступать достаточно рискованно. Какое-то время ездила на соревнования как судья. Но быстро поняла, что свой спортивный ресурс еще не выработала, что не хочу быть в тени. Мой тренер по дзюдо познакомил меня с Константином Юриковым, который и привел меня в тхэквондо, а затем и в кикбоксинг. Теперь он мой тренер и наставник.

— Каково это — переходить из командного вида спорта в личный?

— В личном виде спорта надеешься только на себя и своего тренера. Если проиграл — сам виноват. Тут нет такого, как в баскетболе, например: «Я защитил свой левый нижний угол, а если где-то другие недоработали — это не мои проблемы».

Меня часто спрашивают, куда лучше отдать ребенка. Конечно, нужно пробовать отдавать тренироваться и в игровые виды спорта, чтобы воспитать в ребенке чувство команды, ответственности за рядом стоящего. Но личный спорт дает массу других преимуществ и возможностей. На начальных этапах можно параллельно заниматься и в личном виде спорта, и в командном, а потом уже делать выбор.

— А что для тебя ближе — кикбоксинг или тхэквондо?

— Своей жизненной философией и глубиной ближе тхэквондо. Но выступать одинаково нравится в обоих видах спорта. Всегда делаю это с азартом!

— Причем соревнования по обоим видам идут одно за другим. Наверняка перестраиваться нелегко?

— Да, в каждом виде спорта есть свои нюансы, и когда между соревнованиями небольшой промежуток, нелегко перестроиться с одного вида на другой.

В прошлом году, например, после победы на чемпионате России по кикбоксингу мы стали готовиться к международным соревнованиям по тхэквондо. К тому же, когда в первый раз оказываешься в сборной, тренеры и спортсмены не очень хорошо относятся к тому, что ты выступаешь в двух разных видах спорта. Психологически это тоже сложно принимать.

«ИЛИ НАЧИНАЕМ ВЫИГРЫВАТЬ, ИЛИ Я УХОЖУ!»

— А были ситуации, когда хотелось все бросить и уйти из спорта?

— Да. Когда после успешных выступлений в России выезжаешь на международные соревнования. Там все иначе: обстановка, психологический климат. У меня было несколько проигрышей, полный моральный и физический упадок.

Перед последним чемпионатом мира по кикбоксингу я старалась себя настроить. Не помогло. Тогда я сказала тренеру: «Или мы начинаем выигрывать, или я ухожу». Он попросил назвать весомые причины такой капитуляции: «У тебя есть высшие титулы, звания, чтобы ты могла спокойно уйти, понимая, что все, что было до этого, — не зря?» На этот вопрос я ответила отрицательно.

Тогда мы по-новому выстроили систему тренировок, я поменяла образ жизни, скорректировала питание, полностью изменила свое отношение к спорту! Общалась со спортивным психологом, с опытными в мире спорта людьми... В результате в этом году приехала на чемпионат России по тхэквондо и выступила шикарно. Даже тренеры говорили, что всего за полгода так измениться невозможно!





Потом поехала на чемпионат Европы по тхэквондо. Там настроилась на победу, но стала серебряным призером — проиграла 1 балл, чуточку недоработала. Следом были еще соревнования, правда, уже по кикбоксингу. И на них удалось перестроиться и выступить достойно.

— Чего еще ты хочешь добиться в спорте?

Хочу стать мастером спорта международного класса. Категория, в которой я выступаю (свыше 70 кг — по кикбоксингу и свыше 75 кг — по тхэквондо) — не многочисленная. Чтобы присвоили звание, нужно, чтобы в весовой категории выступало не менее 10 человек. Как правило, на международных соревнованиях у нас всего 8–9 участниц. Но ничего, готовлюсь, отдыхать некогда. В начале июня будет очередной старт — Кубок мира по кикбоксингу, в декабре — чемпионат Европы по кикбоксингу. Надеюсь выступить удачно.

**«СТАНОВЛЮСЬ ДОБРЕЕ
И МЕЛАНХОЛИЧНЕЕ»**

— В одном из интервью ты говорила, что все сложнее настраиваться на поединки, когда выходишь на ковер...

— Когда я выступала по юниоркам (до 18 лет) и по молодежи (до 23 лет), будучи еще в дзюдо, чувство самосохранения, кажется, у меня отсутствовало напрочь. Самоотверженно боролась, необдуманно двигалась, с напором, было много суэты в движениях. Сейчас становлюсь добре, меланхоличнее, что ли. Когда кто-то из наших получает травму или неудачно выступает — просыпаются материнские чувства, хочется всех пожалеть.

К каждому движению теперь стараюсь подходить осознанно, не лезу на рожон. Вообще, все бьются в нашем спорте по многу лет и знают изъяны, больные места друг друга. Считаю, что бить по больному — это подло. Радует, что большинство спортсменов все-таки работают по правилам.

Да, настроиться на поединок становится сложнее. Теперь понимаю, что сегодня на ковре бьюсь, а завтра еще жить. И желательно полноценной жизнью. Осознавая это, ведешь себя аккуратнее. А когда злишься и это чувство выходит за спортивные рамки: «Ах, ты мне сделал плохо, вот тебе!» — ничего не получается. Так бывало раньше. Сейчас — главное настроиться и показать результат. Доказать себе и тренеру, что подготовка была не зря. Если выиграли — дальше готовимся. Нет — делаем работу над ошибками и все равно идем дальше.

— А какова роль тренера во время соревнований?

— Константин Юриков — мой единственный бессменный тренер по тхэквондо и кикбоксингу, знает меня от и до. Только он перед боями может правильно настроить меня, «накачать духом». Бывает, теряю над собой контроль, и он всегда подсказывает, как поступить.

«ТРЕНИРУЮ ДЕТЕЙ В СТРОГОСТИ»

— Ты уже год и сама тренируешь детей! Что это дает тебе?

— Я пришла в тхэквондо достаточно поздно, чтобы с самых азов постигать теорию, поэтому упор делали больше на спарринг. Если честно, кое-какие теоретические знания упустила. И вот только сейчас, набрав детей, вместе с ними начала познавать некоторые нюансы базовой техники, шагов бесконтактного боя... Считаю, что и как тренер я неплохо реализуюсь.

— Ты строгий тренер?

— Да. Когда начинают баловаться — предлагаю идти за дверь. Но иногда, конечно, и слабину даю. Где-то и поиграем, где-то нагрузки поменьше.

Я раньше ездила в детские лагеря вожатой. И у меня спрашивали потом: «Как ты справлялась с 50 детьми?» Ну как... Методом кнута да пряника. Порядок должен быть во всем. Плохо поработали — не пойдем на дискотеку, хорошо поработали — получайте бонус. Я не приучена к хаосу. За это спасибо маме с папой. Может, без таких жестких черт в характере не было бы достигнуто все то, что я сейчас имею.

Мой папа — авторитарный человек, и он раньше часто говорил: «Настя, пройдет время, ты поймешь, почему я делал именно так. И скажешь мне спасибо». Сейчас я говорю ему спасибо за то, что не пускал гулять допоздна, не разрешал ходить на тусовки. Теперь я понимаю, что они были мне просто не нужны.

— Что самое главное, на твой взгляд, и в тренерской работе, и в спорте?

— Тренерская работа направлена на индивидуальность. Нужно чувствовать каждого ребенка. Только когда сама начала тренировать, поняла, почему мой тренер в тех или иных ситуациях ведет себя определенным образом. Благодаря такому подходу у моего тренера каждый спортсмен заинтересован! У каждого есть свои цели, задачи, планы.

Мы настолько сплочены, что приходим в зал даже летом, на каникулах. Для нас тренировки — как чаю попить. Узнали, где зал свободен, собрались, потренировались. На велосипедах катаемся, в бассейн ходим, в кино. Иногда даже собираем вместе детей, которых тренируем. Чтобы показать, что мы — одна команда! Бывает, посмотришь, стоят они, маленькие, в одинаковой форме — и такая гордость и радость распирает!

— Есть какие-то заповеди, которым учишь детей?

— Учу тому же, чему и меня тренеры учили. Тхэквондо — это отдельная психология, целая система. Ни одно движение не делается просто так. Когда приходят дети, мы учим с ними клятву тхэквондо. На самом деле это клятва любого нормального, умного человека. Там написано, что нужно почитать своих родителей, старших, тренеров. Что нельзя использовать полученные навыки во вред.

«НЕ ЗАБЫВАЮ ПРО ЮБОЧКИ И КАБЛУЧКИ!»

— Случалось ли самой применять умения, полученные в зале, в реальной жизни? Защищаться или защищать кого-то?

— Нет, не приходилось. Свои спортивные навыки я стараюсь не применять вне ковра... И наоборот — за его пределами не забываю про юбочки и каблучки.

— Очень интересно, как выглядит комната чемпионки по кикбоксингу. Нет ли у тебя там, случайно, Германа, как у одного из героев сериала «Универ»?

— Нет. В моей комнате нет темных оттенков, боксерских груш и всякого такого. Все в нейтральных зеленых и бежевых тонах. Еще я любительница красного, розового. И вообще, стараюсь по максимуму украсить свою жизнь яркими цветами.

— Свободного времени после тренировок, соревнований, работы наверняка почти не остается. Но все-таки, когда есть возможность, как предпочитаешь проводить досуг?

— Действительно, свободного времени очень мало. Но при всякой возможности, особенно если тепло, выезжаем с друзьями на природу. Когда погода не очень — люблю сходить в театр или кино. Иногда могу отобрать у самой себя телефон, выспаться хорошенько и потом просто лежать, смотреть целый день телевизор. Это для меня нереальный праздник!

Еще у меня есть племянник, стараюсь свободное время посвящать ему. В нашем семействе он — самый важный человек! Беру его и на тренировки, и в гости к друзьям. Ему всего полтора года, а он уже такой самостоятельный, общительный.

С родителями редко удается увидеться, но мы очень стараемся. Как правило, в отечестве, юности на первом месте стоят друзья-подруги. И только позже начинаешь понимать важность и нужность родителей, семьи, близких, родных. Сейчас для меня самое главное — это моя семья. Конечно, я планирую еще несколько лет выступать на соревнованиях. Считаю, нужно ловить момент и выжимать максимум из своих возможностей. Но главное предназначение женщины — создание семьи, продолжение рода. И в моих планах это тоже есть. Уверена, все будет. С нашими силами и Божьей помощью.



Анастасия СОЛОДКОВА, трехкратная чемпионка России по тхэквондо в весовой категории свыше 75 кг, двукратная чемпионка России по кикбоксингу (раздел «Лайт-контакт») в весовой категории свыше 70 кг, бронзовый призер чемпионата Европы по тхэквондо (2010), серебряный призер чемпионата Европы по тхэквондо (2014). Преподаватель физкультуры в Новосибирском государственном педагогическом университете.