

■ К ЗОЛОТЫМ ПОБЕДАМ

Чемпионки, просыпайтесь!

Легко ли вырастить спортсмена и сколько это стоит, знает тренер Христины Мацокиной Александр Черепанов

Наша землячка лыжница Христина Мацокина третий год выступает в составе сборной России. На днях Христина взяла золото и серебро в соревнованиях по лыжным гонкам на XXIX Всемирной зимней Универсиаде в Красноярске. Корреспондент «МП» связалась с тренером и родителями девушки, чтобы понять, каково это - вырастить такого спортсмена?

Глаза горели

Начинала Христина Мацокина заниматься лыжным спортом в Магадане, на ее счету немало побед на различного уровня соревнованиях и чемпионатах. Путь в большой спорт привел ее в Казань, где она поступила в Поволжскую академию спорта. Христина принесла сборной России уже четыре медали. Ранее она - дважды серебряный призер чемпионата мира среди юниоров 2018 года (эстафета и спринт).

- Тренировал Христину с 2008 по 2013 год, сначала на 24-й, потом на 18-ю базу перешли, - говорит тренер спортсменки Александр Черепанов. - За все время она не пропустила ни одной тренировки, это в год 150 занятий, пять раз в неделю. Трудолюбие у этой девочки просто огромное. Это был 100 %-ный результат. Бывает, дети из-под палки приходят на занятия, потому что у родителей больше желания из них вырастить спортсменов. У Христины же глаза горели. Я считаю, что ее успех - это еще и большая заслуга тренера Валерия Казакула, кото-

рый представляет школу высшего спортивного мастерства: он вывел спортсменку на этот уровень, с ним она ездила на сборы, начиная с 8-го класса. А еще - школы на ул. Набережной реки Магаданки в лице Любви и Игоря Исаченко. А вообще, каждый тренер мечтает о том, чтобы его воспитанник был чемпионом мира, олимпийским чемпионом. Я всегда говорю своим во время зарядки: «Олимпийские чемпионки мои, просыпайтесь!».

На дровах далеко не уедешь

То, что подающая большие надежды спортсменка вряд ли вернется в родные пенаты, становится очевидным.

- В Татарстане больше возможностей и перспектив, - считает тренер Черепанов. - В плане подготовки, финансирования, инвентаря. Где у нас в Магадане лыжный стадион? Наши ребята так уже прославили Колыму и продолжают это делать, что у нас должно, как минимум, быть два таких стадиона! Второй момент:

дети не выезжают в область на соревнования, в ту же Палатку, Хасын, Сокол, уже лет 10, а там каждый год проводят соревнования. Нам автобус не дают - только разве что на «Лыжную России» и имени Елены Вальбе.

- Что касается инвентаря, то в этом плане у нас и вовсе каменный век, - считает тренер. - Чтобы сегодня ребенку профессионально заниматься лыжами, нужно около 100 тысяч рублей. Пара классических стоит 20 - 25 тысяч, коньковых - столько же, и ботинки тысяч 15. Уточним, речь о профессиональных, на которых тренируется весь мир и катаются спортсмены, участвуя во всероссийских соревнованиях. Если ребенок осваивает дрова 90-х, а то и 80-х годов, он далеко не убежит. Естественно, не всем такие траты по силам. Часто родители говорят: вот покажет результат, тогда купим. А как он его покажет? Первые два года можно тренироваться на таких, а потом? Христине, когда начинала заниматься, все родители покупали: у нас на 24-й базе ничего не было.

То, что обмундирование начинающего спортсмена влетает в копеечку родителям, подтвердила и мама спортсменки Наталья Мацокина. В то время был жив муж, он был косторезом, она - социальным работником.

- В первые годы, когда поняли, что нас ждут перспективы, прихо-



За все годы - ни одной прогулочной тренировки. 100 %-ный результат.

дилось инвентарь покупать с рук. Тот же гоночный костюм, например, должен плотно облегать тело, чтобы не сковывать движений, это все влияет на скорость. А мы отправлялись на всероссийские соревнования в обычных спортивных и ветровке. Христина с 14 лет подрабатывала на полставки помощником тренера. После все уже заказывали через Интернет, покупали, когда ездили в отпуск.

И снова по иронии судьбы Казань!

В семье Христины Мацокиной, помимо нее, еще четыре ребенка. Старшие - Александр и Мария - занимались дзюдо в «Металлисте»,

Ваня - самый младший - вслед за сестрой увлекся лыжами. Аня - средняя дочь - больше ушла в музыку. Интересная деталь. Когда-то Маша, которой сегодня 25, взяла серебро на чемпионате ДВФО по дзюдо в Приморском крае и должна была попасть на финал чемпионата России, который проходил... в Татарстане. Но из-за проблем с финансированием поездки пришлось отменить. Маша расстроилась и ушла из спорта. А через несколько лет вопрос о Казани вновь взволновал семью.

- Я чаще вижу дочь по телевизору, чем лично, - вздыхает мама. - Она обещает приехать в апреле. Но мы понимаем: для нее это важно. Она очень много сделала для своих побед.

■ ЗНАЙ НАШИХ!

Рыба в большой воде

О чем мечтают магаданские пловцы и как готовятся к победам

7 золотых и 2 серебряные медали привез магаданский пловец Иван Кожакин с чемпионата и Первенства Дальнего Востока, побив собственный рекорд прошлого года. Блестящий результат показал и другой воспитанник магаданской школы плавания Данил Салаев - 4 золота, 4 серебра и одна бронза! Эти старты открыли путь парням на чемпионат России, который пройдет 8 - 12 апреля в Москве. А перед ним в конце марта - Кубок России во Владивостоке.

В тесноте... Но в тепле!

Магаданскую область на турнире Дальнего Востока представили 15 спортсменов. Всего на счету нашей сборной - 22 медали в чемпионате и 9 в первенстве. Самое большое количество от этого улова - у Ивана и Данила. Чтобы попасть на чемпионат России, у ребят стояла задача оказаться в топ-50 лучших спортсменов страны. К слову, на некоторых дистанциях Ивану Кожакину удалось стать даже 20-м.

Одно печалит магаданских пловцов: для профессиональных тренировок водное пространство городского бассейна становится тесным. Как рассказал «МП» тренер отделения плавания спортивной школы № 3 Сергей Кожакин, отсутствие большой воды составляет главную трудность.

- Водное пространство, в котором должны тренироваться спортсмены, 50 м. У нас же 25 - это подходит только для учебного сезона (с сентября по январь). С января все отборы на крупные соревнования - это уже большая вода. Ребятам тяжело перестроиться, когда мы приезжаем на эти старты, - говорит тренер. - На коротких дистанциях еще терпимо, но вот когда длинные - 400 м например, 1500 кролем - для многих уже чувствуется...

Только терпение

Отметим, что тренируются магаданские спортсмены достаточно серьезно и с малых лет. Иван - с пяти, Данил поплыл на год позже. Иван Кожакин пришел в спорт по стопам отца-тренера и свой успех объясняет упорным трудом - как собственным, так и наставника.



К Кубку готовы! Слева - Иван, справа - Данил.

- Мы готовимся к каждому соревнованию по отдельному плану, совершенствуем технику - это работа монотонная, - говорит он. - Нужно отточить каждое движение в воде, выполнить многократные повторения. Плавание учит терпению, усидчивости, если можно

так сказать. Отец постоянно ищет новые методики, технологии, взаимодействует с коллегами из центральных регионов, вносит что-то свое, мы всегда экспериментируем. Тренируемся по три с половиной часа в день, отдыхаем только в воскресенье.

Ивану Кожакину 21, и он - мастер спорта России. Сегодня учится в Северо-Восточном госуниверситете на тренера. Мечтает о том, чтобы выполнить норматив мастера спорта международного класса.

- Единственная возможность для меня - Кубок Владимира Сальникова, - делится спортсмен. - Это самые престижные международные соревнования, которые проходят в Санкт-Петербурге в декабре, они только для мастеров спорта. В прошлом году мы прошли отбор вместе с другим мастером спорта из Магадана Пашей Таруцем (я до этого три года пробовал - не получалось). Старты проходят на малой воде. Там много дистанций, но мне ближе всего та, которая 50 м брассом. Для того чтобы стать мастером спорта международного класса, мне не хватает 0,6 секунды. На первый взгляд не так много, но по факту приложить нужно колоссальные усилия.

Попасть на Олимпиаду

А вот Данила Салаева в спорт привела, наверное, сама судьба. Ну, или случай: в 6 лет мальчик получил серьезную травму руки, повредил лучевой нерв, и врачи уже задумывались об ампутации кисти. Ее в итоге удалось спасти, магаданские хирурги сотворили чудо, и маме Данила рекомендовали отдать сына в плавание, чтобы все зажило и срослось без последствий. Через несколько лет парень и думать забыл о происшествии. Мысли о большом спорте начали зарождаться, когда он попал в спортивный класс во 2-й школе. Тогда понял: нужно расти дальше, развивать то, что само идет в руки. Первые победы в традиционных ежегодных стартах «Золотая рыбка», куда выезжал Данил, постепенно сменялись более крупными: в 13 лет парень защитил звание кандидата в мастера спорта России на чемпионате и Первенстве ДВ, после прошел отбор на всероссийские соревнования. А в 2016-м взял серебро на международных играх «Дети Азии». Теперь Данил мечтает о звании мастера и о самом заветном - когда-нибудь попасть на Олимпиаду.