

Азбучные истины

АЛЕКСАНДРА ВАЛАЕВА



У Александра Сергеевича Кислюнина заслуг перед отечественным фехтованием много. Он первый тренер олимпийской чемпионки, семикратной чемпионки мира Наили Гилязовой, чемпиона мира и бронзового призера барселонской Олимпиады Сергея Костарева. Под его руководством сборная команда России по женской шпаге дважды побеждала на Олимпиадах и дважды – на чемпионатах мира. Он был личным тренером членов той звездной команды – Татьяны Логуновой, Оксаны Ермаковой, Карины Азнавурян.

Из недавней истории – ученицы Кислюнина Виолетта Колобова и Татьяна Гудкова выиграли первенства мира среди юниоров в личном зачете в 2011 и в 2012 годах соответственно. На счету Гудковой также и победа в командном турнире. А Виолетта, еще не выйдя из юниорского возраста, начала выступать за основную сборную и в составе команды стала чемпионкой Европы 2012 года и обладательницей Кубка мира.

Но, как это ни удивительно, тренером по фехтованию Александр Сергеевич стал случайно. Учась в школе, а было это в середине 50-х годов прошлого века, он занимался разными видами спорта, увлекался футболом, играл за сборную небольшого города в Горьковской области и намеревался стать футбольным тренером. Но в смоленском институте физкультуры, куда он приехал поступать, его приняли только на лыжное отделение. Позже, из-за травмы, пришлось перевестись на другое отделение, и это оказалось фехтование – на выбор повлиял тот факт, что ребята, с которыми он делил комнату в общежитии, были фехтовальщиками.

Начинал свою тренерскую деятельность Александр Сергеевич в Казани – там 21-летнего молодого специалиста назначили старшим тренером сборной республики. На сегодняшний день он уже 33 года работает в Москве, в училище олимпийского резерва. За это время он подготовил 5 заслуженных мастеров спорта, 10 мастеров спорта международного класса и больше сотни мастеров спорта.

– Александр Сергеевич, до института вы даже не занимались фехтованием, как же получилось, что стали высококласным тренером именно по этому виду спорта?

– Это обычная история, когда спортсмен, не реализовавший себя в полной мере на дорожке, становится хорошим тренером. Вот наоборот бывает далеко не всегда. Мне кажется, это происходит потому, что спортсмен, достигший успеха в карьере, когда начинает работать тренером, продолжает мыслить, как фехтовальщик, а не как педагог, и подсознательно стремится воспитать из своего ученика второго себя. А это невозможно! Ученики все разные, у каждого свои физиологические данные, своя психология.

– Все ваши воспитанники последних двадцати лет фехтуют на шпаге, а, например, Наили Гилязова была рапиристой...

– Да, хотя сам я был шпажистом, с девочками занимался рапирой, у меня много было таких учениц. В то время женщины фехтовали только на рапире, ведь женская шпага в программе чемпионата мира впервые появилась только в 1989 году, а на Олимпийских играх – в 1996 году. Здесь, в училище олимпийского резерва, я с самого начала занимаюсь только шпагой.

– И отдаете предпочтение девушкам. Почему?

– Я работал и с мужской, и с женской шпагой, но, в конце концов стало трудно совмещать, и лет 6–7 назад я принял решение заниматься только женской шпагой. Почему? Ну, во-первых, потому что у моих девчонок результаты были выше, чем у ребят. А во-вторых, мне с ними интереснее работать – из-за особой женской психологии. Здесь и ревность: одной ученице дал 35-минутный урок, а другой – только 30-минутный, и она чуть ли не в слезы. То же и на соревнованиях, когда к одной подойдешь, а к другой нет. Это и преданность и чувство благодарности. Та же Наили Гилязова – я уехал из Казани в 1971-м, но она до сих пор, приезжая в Москву, звонит мне, приглашала на юбилей, я был у нее.

И у меня есть еще одно предпочтение: я всегда старался брать учеников с периферии. Потому что они приезжают завоевывать Москву, реализовывать себя – пути назад у них нет. Поэтому они выкладываются, стараются. Их всех отличает целеустремленность. Так Карина Азнавурян в свое время приехала и сегодняшние мои ученицы – Таня Гудкова и Виолетта Колобова.

– Александр Сергеевич, вы воспитали много чемпионов и продолжаете это делать. Есть ли у вас какие-то секреты, в чем особенность вашего тренировочного процесса?

– Я не считаю себя великим тренером. Я не знаю столько, сколько знали Манаеко, Аркадьев. Но я создал систему, которая работает. Во-первых, это двухразовые тренировки. Во-вторых, особое построение тренировочного процесса. Здесь я экспериментирую. Микроциклы, недельные циклы, учебно-тренировочные бои по заданию: на приоритете, на границе, на укороченной дистанции, по месту нанесения укола. Ведь можно просто сказать: фехтуй на 5 уколов. А я говорю: два раза в руку не считается, ты должна нанести 5 уколов – в разные сектора. А нанесешь укол в спину, даже если уступаешь 0:4, все, ты выиграла. Вот девочка и пытается нанести такой укол. У Логуновой это до сих пор коронный прием.



Есть в фехтовальном поединке тонкости психологического свойства. Например, очень важен в бою первый укол. Если именно ты его нанесла, то дальше фехтуешь свободно. Первый укол идет за два. Если вдруг ты получила в начале боя укол, то мысленно имей в виду, что счет становится 2:0 в пользу твоей соперницы. Потом укол нанесла ты – на табло горит 1:1, но опять же мысленно ты должна понимать, что счет 2:1, и ты проигрываешь. И в фехтовании много таких нюансов.

Я всю жизнь учусь. В свое время у меня был шестилетний перерыв в фехтовании, я не тренировал, на соревнования не выезжал – работал тогда в общеобразовательной школе преподавателем. Когда вернулся, то у Тышлера, Сайчука, других тренеров допытывался: «А это как? А это?». И до сих пор, если вижу на соревнованиях, что зарубежная шпажистка делает интересное упражнение, запоминаю его, прошу свою девочку повторить. И ученицы мои так же: увидят новый прием и стараются его попробовать.

Меня называют трудоголиком. Наверное, это так. Я прихожу на тренировку и тут же надеваю нагрудник. В свое время Логуновой по два раза в день давал уроки. Бывало Карина Азнавурян на сборе подходила: «Александр Сергеевич, а давайте после ужина пойдем в зал», и даже если у меня утром была тренировка, я никогда не отказывал.



Я не знаю столько, сколько знали Манаеко, Аркадьев. Но я создал систему, которая работает.

– Поскольку вы работаете в училище олимпийского резерва, то к вам приходят девочки, уже как-то себя проявившие. Как вы выбираете себе учениц?

– Мы вызываем девочек на просмотр, и я с ними недели по две работаю, определяю сильные стороны, слабые. Важно почувствовать, что мы найдем общий язык. Тренер с учеником должны быть, что называется, душа в душу. Меня иногда спрашивают: «Александр Сергеевич, а вот спортсменка заняла первое место, почему вы ее не берете?» А я просто понимаю, что мы с ней характерами не сойдемся. И, кроме того, на этом этапе важны не столько заслуги, сколько потенциал, желание работать. У меня много было случаев, когда, отзанимавшись какое-то время, ученики говорили: «Нет, Александр Сергеевич, я не пойду к вам в училище. У вас два раза в день надо тренироваться, я не выдержу» – и возвращались домой.

Важно почувствовать, что мы найдем общий язык. Тренер с учеником должны быть, что называется, душа в душу.

– А есть какая-то особенность в работе старшего тренера сборной в сравнении с личным?

– Конечно. Личный тренер – это одно, а старший – совсем другое. Именно старший тренер отвечает за команду во время командного турнира, и все подчиняются только ему. Но здесь необходимо взаимодействие с личными тренерами. Допустим, выходит спортсменка на очередной бой в командных соревнованиях, я ей даю установку: «Твоя задача – потерпеть. Оставь счет, какой был» или «Тебе нужно отыграть два укола. Постарайся атаковать». Как этого добиться, я тоже могу объяснить, потому что я работал с ней на сборах, но ее личный тренер лучше подскажет, что ей нужно сделать, чтобы выполнить мои установки. Это была большая ошибка, что на Олимпиаду не взяли личных тренеров. Потому что никто не знает спортсмена так хорошо, как его личный тренер. Еще один момент в этой работе: когда ты старший тренер, а у тебя есть свои ученицы, то во время сбора ты вынужден уделять им меньше внимания. Бывает, спортсменки оказываются на сборе без личного тренера, и для них тоже нужно выстраивать тренировочный процесс, учить, подсказывать.

– Как вы думаете, на Олимпиаде в Лондоне девочки могли завоевать медаль?

– Могли. И должны были. Но дважды на приоритете проиграли. А я считаю, что не надо доводить до приоритета, а нужно создавать запас в ходе встречи. Выиграли ведь у украинок 45:34. Если вспомнить турниры Кубка мира прошлого сезона, то в Рио-де-Жанейро они победили, но



Александр Сергеевич и Виталий Александрович Кислюнины со своей воспитанницей Татьяной Гудковой

одну из встреч выиграли на приоритете. В Лейпциге: за вход в четверку на приоритете выиграли у эстонок, в полуфинале – тоже на приоритете – у немки. На чемпионате Европы заняли первое место, но опять-таки выиграли у румынок на приоритете. А что такое приоритет? Орел – решка. И вот им на протяжении сезона везло, везло, а на Олимпиаде не повезло. Ну ладно, китайская команда, но ведь американкам они никогда не проигрывали. Тут еще психологический момент был: они выходили на последнюю встречу, думая: все, третье место наше. И не боролись.

На будущее надо также учесть вот что: раньше всегда чемпионат Европы проходил в июне, а чемпионат мира – в октябре-ноябре. А время проведения Олимпиады – август. И с 2013 года чемпионаты мира также будут проводиться в августе. Промежуток между этими двумя стартами составит около 40 дней. И надо решать, как удерживать спортсменов на пике формы в течение этого периода, чтобы избежать ситуации, которая имела место в 2012 году: блестяще выиграли «Европу», а к Олимпиаде форму не сохранили.

– Что вы говорите своей ученице, когда она проигрывает?

– Девочки меня просят перед боем: «Вы только не ругайте!» Поэтому говорю: «Ну, проиграла – есть над

чем работать». Если даже проиграла Олимпиаду – будем анализировать ошибки, чтобы больше их не повторять. Какие именно слова нужны, приходит с опытом. Однажды во время перерыва объясняю спортсменке: «У тебя была такая-то ошибка – поэтому ты получила укол». А она в ответ: «Александр Сергеевич, я и так проигрываю, а вы еще усугубляете. Лучше скажите, что делать!» Лет 8–10 назад пришло понимание, что нужно говорить: «Помнишь, как ты первый укол нанесла? Получилось прекрасно, попробуй повторить».

Лет 8–10 назад пришло понимание, что нужно говорить: «Помнишь, как ты первый укол нанесла? Получилось прекрасно, попробуй повторить».

– Ну, и последний вопрос. Готовимся к Рио-де-Жанейро?

– Я верю в своих учениц – Татьяну Гудкову и Виолетту Колобову – и думаю, что они на 90% должны попасть на Олимпиаду 2016 года. Поэтому я пришел к главному тренеру сборной Ильгару Яшаровичу Мамедову и сказал, что хочу работать на всех сборах. Меня приняли в штат и назначили вторым тренером, помощником Александра Глазунова. Предстоит большая и серьезная работа, но это меня никогда не страшило.