Выклік сабе

ДАВЕСЦІ «КОЛАС» ДА ЗОЛАТА

ГЭТА ТРЭНЕРСКАЯ ЗАДАЧА ПА МАКСІМУМЕ

Футбол — гэта жыццё. Так думаюць тыя, хто не можа ўявіць сябе па-за спаборніцтвамі і трэніроўкамі. Так думае 28-гадовы Аляксандр МРЫНСКІ — гулец ФК «Узда» (другая ліга чэмпіянату Беларусі), жыхар Чэрвеня, гулец і трэнер мясцовай аматарскай футбольнай каманды «Колас». Ён не толькі цалкам выкладваецца на полі. Ён ставіць сабе як трэнеру ўльтыматум: «Альбо даводжу хлопцаў да перамогі, альбо маёй нагі на стадыёне больш не будзе».

Мы сустрэліся з Аляксандрам на стадыёне Чэрвеньскай СДЮШАР перад трэніроўкай «Коласа». Пакуль на полі займаліся навучэнцы спартыўнай школы, ён успомніў свой шлях у футбол:

— Да гэтага віду спорту я прыахвоціўся з шасці гадоў. Спачатку, як і ўсе, ганяў мяч у двары з сябрамі. Потым пайшоў у спартыўную школу. Маімі першымі трэнерамі былі Аляксандр Аляксандравіч Чарнавец і Аляксандр Іванавіч Балоцін. У пятнаццаць гадоў мяне запрасілі ў Рэспубліканскае вучылішча алімпійскага рэзерву...

Аляксандр паспеў пагуляць за некалькі камандаў, сярод якіх вядомыя «Дынама» (Мінск), «Віцебск», «Белшына» (Бабруйск). Амаль год выступаў за славацкі клуб другой лігі «Лакаматыў». Аднак усё гэта — проста факты з біяграфіі, лічыць футбаліст. Яго дэвіз — жыць тут і цяпер. А да мінулага трэба вяртацца, толькі каб не паўтараць памылак...

«Насамрэч гэта вельмі складаны від спорту, дзе ўсё залежыць ад галавы, а ногі — усяго толькі інструмент».

Пасля ўзлётаў і падзенняў Аляксандр Мрынскі вырашыў вярнуцца на радзіму, дзе яго запрасілі стаць трэнерам каманды «Колас».

— Я вельмі доўга думаў перад тым, як згадзіцца, — расказвае ён. — Бачыў: чэрвеньскі футбол трэба ратаваць. У хлопцаў — гульцоў каманды — няма патрэбнай падрыхтоўкі. А я прайшоў добрую футбольную школу, працаваў з прафесійнымі трэнерамі. Рашэнне ў нейкай ступені было для мяне пэўным выклікам. Ці здолею навучыць іншых таму, што сам ведаю? Ці пачуюць мяне? А паколькі я максімаліст па жыцці, то «Колас» у чэмпіянаце Мінскай вобласці хачу давесці менавіта да залатых медалёў. Іншы варыянт, нават другое месца, мяне не задавальняе. Інакш нагі на гэтым полі маёй больш не будзе.

— Складана сумяшчаць ролі нападаючага ФК «Узда», гульца і трэнера «Коласа»?

— У «Коласе» ў мяне ёсць добры памочнік — Ілья Прытыка. Пакуль я на полі, ён сочыць за малюнкам гульні, прымае рашэнні па заменах. Праз занятасць у ФК «Узда» гуляць даводзіцца два выхадныя запар. Зразумела, ахвярую не толькі часам, але дзесьці і здароўем, бо нагрузкі вялікія. Але шляху назад няма. І я зраблю ўсё магчымае для дасягнення мэты. Мае гульцы, спадзяюся, таксама.

— Што патрабуеце ад іх?

— У першую чаргу самааддачы. Калі яны будуць рупліва працаваць, цярпець, са сцятымі зубамі ісці наперад, то ўсё атрымаецца. Я заўсёды кажу: футбол бачыць усё і шчодра аддзячвае за стараннасць. Зрэшты, вынік не так важны, як разуменне таго, што ты робіш на полі. Для мяне вялікая розніца, калі хлопцы перамаглі, але пры гэтым ледзь-ледзь адбегалі, а калі прайгралі, зрабілі ўсё правільна і біліся да апошняга.

«Хачу, каб хлопцы не проста бегалі, а яшчэ і думалі, вучыліся прымаць хуткія рашэнні».

— Ці задаволены падборам гульцоў у камандзе?

— Так. Я лічу, што ўдалося сабраць моцны склад. Гэта ў пераважнай большасці мясцовыя хлопцы, як вопытныя, так і моладзь. Канешне, пэўныя пазіцыі ўзмацняюць легіянеры (гульцы з-за межаў раёна. — **Аўт.**). Але па правілах у агульнай заяўцы на чэмпіянат іх дазваляецца мець усяго пяць, а на матч можна адначасова заяўляць толькі трох.

— Трэніроўкі «Коласа». Якія яны?

— Для кожнай рыхтую план. Да мяне тут ніхто гэтым не займаўся: хлопцы проста прыходзілі, дзяліліся на дзве каманды і гулялі паміж сабой. Цяпер трэніроўкі праходзяць два разы на тыдзень, у некалькі этапаў. Выконваем практыкаванні на каардынацыю для балансу цела, бегавую размінку з элементамі расцяжкі, потым максімальную расцяжку, на якую ідзе шмат часу. Бывае, што адзін партнёр цягае на сабе іншага. Такім чынам нагружаюцца ўсе часткі цела. Пасля стаўлю гульцоў па сваіх пазіцыях, як я гэта бачу. Практыкуем гульню рукамі, забіванне мяча ў вароты галавой... Хачу, каб хлопцы не проста бегалі, а яшчэ і думалі, вучыліся прымаць хуткія рашэнні. Шмат хто лічыць, што футбол — адзінаццаць на адзінаццаць хлопцаў, якія качаюць мяч па полі. Але насамрэч гэта вельмі складаны від спорту, дзе ўсё залежыць ад галавы, а ногі — усяго толькі інструмент.

«Для мяне вялікая розніца, калі хлопцы перамаглі, але пры гэтым ледзь-ледзь адбегалі, а калі прайгралі, зрабілі ўсё правільна і біліся да апошняга».

— Футбол — гэта шоу?

— Безумоўна. Мы гуляем у першую чаргу для балельшчыкаў. Таму што, калі б мы на полі проста «качалі вату», я на іх месцы больш бы і не вярнуўся на стадыён. Гуляць трэба так, каб пасля матча кожны прыйшоў дадому, да сваіх сяброў і сказаў: «Быў на футболе, мне так спадабалася. Нашы такія малайцы, змагаюцца, б'юцца — прыемна глядзець». І наступны раз гледачоў было б у разы больш. Так і збіраюцца стадыёны.

— Шмат чаго залежыць не толькі ад падтрымкі балельшчыкаў, але і ад псіхалагічнага настрою гульцоў...

— Сапраўды так! Таму перад самым матчам мы сядаем у раздзявальні і адну хвіліну маўчым. У гэты час кожны думае пра сваё. Потым я зараджаю хлопцаў на эмоцыі. Кажу пра тое, што трэба паказваць прыгожую гульню, змагацца за перамогу, адчуваць сябе найлепшымі. Пра тое, што мы павінны з'яднацца, бо мы — адна сям'я. Так што хлопцы ў мяне выходзяць на поле з агеньчыкам у вачах. І я гэтым ганаруся.

Юлія АДАМОВІЧ, студэнтка IV курса факультэта журналістыкі БДУ.

«ЛЮБЛЮ ТАНЦАВАЦЬ БОЛЬШ...»

(Заканчэнне. Пачатак на 1-й стар. «ЧЗ».)

— Ты ўдзельніца і пераможца розных маштабных спаборніцтваў, у тым ліку чэмпіянату Беларусі па сучасных танцах, арганізатарка шоу-батла «Танцавальны накаўт», стваральніца жаночага танцавальнага праекта Sugar. Дух спаборніцтва не знік дагэтуль?

— Чэмпіянаты, прызавыя месцы мне былі цікавыя, калі я хацела прадэманстраваць іншым: вось, глядзіце, як я магу. З часам гэта жаданне прайшло. Хоць нельга сказаць, што сярод танцораў няма канкурэнцыі. У Мінску мы адно аднаго ведаем, ходзім на тусоўкі, мерапрыемствы, ацэньваем узровень майстэрства. Але я люблю танцаваць больш, чым перамагаць. Таму канцэнтруюся на самаразвіцці, аддаю добрую энергетыку іншым людзям на рэпетыцыях і майстар-класах.

— Як ствараецца танец?

— Заўсёды абапіраюся на музыку. У кожнага трэка свой настрой, і я пачынаю выдумляць пад яго розныя камбінацыі. Ці проста пачынаю фрыстайліць. Тыя рухі, якія спадабаліся, запамінаю і раблю харэаграфію. Раней нешта стварала ў галаве, аднак зараз лічу, што трэба рабіць танец, стоячы ў зале. А яшчэ я танцую з усмешкай!

— Ёсць меркаванне, што дэнсхол — выключна для дзяўчат. Гэта так?

— Не зусім. У асноўным ходзяць яны, але наведваюцца і хлопцы. У танцы няма полу і ўзросту, гэта стэрэатып. Мне падабаецца наш час, бо зараз сцёртыя межы стыляў. Можна камбінаваць напрамкі, выказваць розныя эмоцыі. Людзі ўсё менш думаюць: «Я не змагу», часцей бяруць і робяць. Многія вучацца танцаваць з нуля, і калі ў аднаго чалавека цела можа быць пластычным ад прыроды, другому трэба будзе прыкласці шмат намаганняў дзеля добрага выніку. Такія мэтанакіраваныя і працаздольныя людзі часцей за ўсё і дабіваюцца поспехаў у нашай сферы.

— Як ты павышаеш свой прафесійны ўзровень?

— Калі хочаш развівацца, трэба выкарыстоўваць любыя магчымасці. Нават калі мне не па душы які-небудзь напрамак, усё роўна спрабую танцаваць, пераймаць нейкія рухі. Так па-іншаму глядзіш на сваё цела. Лічу, што цяпер лягчэй пракачаць свой скіл (уменне, майстэрства, навык. — **Аўт.**). Калі пачынала займацца, не было ні майстар-класаў, ні лагераў, ні фестываляў і тусовак. А зараз — на любы густ! У Беларусі вельмі добрыя магчымасці для рэалізацыі танцавальных здольнасцяў.

— Яшчэ ходзіш у трэнажорную залу?

— За апошні час была толькі адзін раз, ды і тое не ведала, што там рабіць. Разумееш, калі танцуеш кожны дзень на працягу дзесяці гадоў, табе ніякая іншая нагрузка на арганізм не патрэбная. Ды ў харчаванні я сябе не стрымліваю, ем усё, што хочацца.

— А чым займаешся ў дні, калі не танцуеш? Такія ўвогуле ёсць?

— Люблю вучыцца, прычым усяму. Напрыклад, аднойчы мне стала цікава, як робяць у салонах прыгажосці манікюр — навучылася. Пасля — як дзяўчаты нарошчваюць вейкі, цяпер я магу рабіць і гэта. Шыць, вязаць — лёгка! Заўсёды кажу, што, калі чагосьці не ўмею, абавязкова навучуся! Вольнага часу амаль што няма: акрамя таго, што вучу танцам ахвотных у некалькіх студыях, я яшчэ выкладаю англійскую мову ў анлайн-школе.

Дар'я ШЛАПАКОВА, студэнтка IV курса факультэта журналістыкі БДУ.