Спорт — это ЖИЗНЬ, во всех ее проявлениях

Сегодня, как никогда, в России происходит настоящий спортивный бум: родители активно отдают детей в спорт. Если 20-30 лет назад мамы и папы вели своих малышей в музыкальные школы, изо-студии и на танцы, то сегодня в приоритете спорт. Конечно, тому способствуют различные спортивные мероприятия международного масштаба и достижения наших спортсменов на мировых аренах. Причем спорт значительно помолодел. В различные спортивные дисциплины детей приводят, практически с пеленок.

В нашей новой спортивной рубрике мы будем рассказывать о спортсменах мирового уровня и о том, с чего начинался их путь к восхождению на Олимп. В этом номере мы представляем хоккей. А о том, как из простого мальчишки вырасти в ведущего форварда страны, расскажем на примере двух братьев Гигоренко: Михаила и Юрия, который с раннего возраста участвовал в становлении своего младшего брата, а теперь тренирует детей в своей спортивной школе HockeyWay.

Ровно год, как Михаил Григоренко – нападающий сборной России по хоккею с шайбой – вернулся из Канады в Россию, где играл в CHL (КХЛ) в течение двух лет и 3 года играл в NHL (НХЛ). Но началось все значительно раньше, когда Михаил в 5 лет впервые вступил на лед в Хабаровске. У будущего чемпиона был отличный пример для подражания: старший брат Юрий в свои 13, на тот момент, уже 7 лет занимался хоккеем. Примечательно, что братьев в хоккей привел отец, сам профессионально занимавшийся футболом.

ГП: Кто был Вашим первым тренером и как вы попали в ЦСКА?

МИХАИЛ: Заниматься я начал в Хабаровске и мой первый тренер – Мерзинюк Александр Викторович. Когда Юрию исполнилось 15 лет, для выстраивания его спортивной карьеры наша семья приняла решение переехать в Москву. Мне на тот момент было 7 лет, из которых я уже 2 года занимался хоккеем. Меня также привели на просмотр в ЦСКА. Помню, что на первой тренировке нас было около 40 мальчишек. Но я чувствовал себя уверенно, так как уже активно играл и чувствовал себя на льду вполне уверенно. Именно поэтому меня сразу заметили и определили, как одного из лучших игроков.

ГП: Все ли мальчишки, пройдя жесткий отбор и попав в ведущий клуб страны, смогут в нем удержаться?

МИХАИЛ: Конечно, нет. Все индивидуально. Нужно много тренироваться. Строить свои графики, совмещать спорт с учебой. К сожалению, кто-то не выдерживает ритма, нагрузок, у кого-то случаются травмы и меняются интересы. Но с теми, кто хорошо играл в детстве, мы все время пересекаемся. А с некоторыми – до сих пор в одной команде. Со всеми в КХЛ я периодически встречался на различных турнирах на протяжении своей детской и юношеской карьеры и в 10, и в 12, и в 14 лет. Тот старт, который дают в ЦСКА ребята проносят через всю жизнь.

ГП: Получается, что тогда тренеры сделали правильный выбор?

МИХАИЛ: Конечно. Они же профессионалы и среди сотни мальчишек своим наметанным глазом видят лучших. Но определить лучшего – это только часть задачи. Его способности нужно развить и довести до совершенства.

ГП: Сколько всего до отъезда в Канаду вы играли в ЦСКА?

МИХАИЛ: Всего за ЦСКА я тренировался и играл с 7 до 17 лет. С 1994 года у моего первого армейского тренера Штанько Бориса Анатольевича занимался 5 лет (у него занимались и Павел Буре и Сергей Зубов). Затем, у сменившего его на посту – Черного Валерия Викторовича, а в 13 лет перешел в группу к ребятам, которые были на год старше (такая практика применяется для наиболее перспективных игроков) к Левицкому Александру Георгиевичу. Он меня вел с 13 лет, вплоть до моего перехода в НХЛ. В 17 лет я уехал играть в Канаду.

ГП: Как рано вы поняли, что хоккей – эта не просто ваша главная мечта, но и профессия?

МИХАИЛ: Уже в 10 лет я понимал куда иду. Примером моим был и старший брат Юрий Григоренко, К тому же с 12 лет у меня начались спортивные сборы и ответственные игры: чемпионаты Москвы, турниры Федеральных игроков (когда все лучшие игроки Москвы собираются и играют в одной команде) и, конечно же – Чемпионат России. С 14 лет я играл в юниорская сборной страны, причем, в 14 лет играл в команде 15-летних. Это и тяжелый труд, но и большой опыт.

ГП: Расскажите, как проходили ваши тренировке в детстве и как занимаетесь сейчас, когда входите в сборную страны?

МИХАИЛ: На самом деле, мы с детства входили в сборную страны, только сначала в юношескую. Ответственность всегда была очень высокой. Когда я учился в школе, сразу после уроков ехал на тренировку в ЦСКА В летний период занимался 1,5 часа утром и час вечером. Пробежки, кросс, отжимание.
Сейчас такие же ежедневные тренировки и в зале на тренажерах, выполняя все упражнения ОФП и регулярные занятия на льду. И конечно же тренировочные и реальные игры.

ГП: Вы в свои 24 года уже столько достигли. Расскажите о возрастном составе сборной команды страны?

МИХАИЛ: Возраст у игроков сборной всегда разный, но главное определяется тем, что хоккей – игра командная. У молодых много сил, у взрослых – огромный опыт. Команда – это один слаженный механизм. Вы все время вместе, все время пересекаемся, причем, не только на льду, но и в раздевалке. Знаем все сильные и слабые стороны друг друга и используем эти знания по максимуму.

ГП: Сумасшедшая конкуренция в ЦСКА подстегивает игроков?

МИХАИЛ: Да, конечно. Конкуренция всегда подстегивает, все работают на тренировках с полной отдачей сил.

ОЛИМПИАДА

– МЕЧТА ЛЮБОГО ХОККЕИСТА. ЭТО ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ В МИРЕ СПОРТА. ПОЭТОМУ ПОПАСТЬ ТУДА – БОЛЬШАЯ УДАЧА ДЛЯ ХОККЕИСТА ЛЮБОЙ СТРАНЫ.

ГП: Вы уже более года играете в КХЛ. Как вам уровень лиги по сравнению с CHL (Канадская хоккейная лига) и NHL, в которых вы играли в течение 5 лет?

МИХАИЛ: Площадки большие, поэтому хоккей другой. А так уровень очень серьезный, все ребята мастеровитые.

ГП: Вы стали олимпийским чемпионом в составе сборной России, а думали об Олимпиаде, когда подписывали контракт с клубом КХЛ?

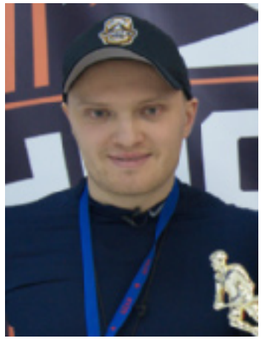
МИХАИЛ: Да, это была одна из причин моего возвращения в Россию. Но попаду ли я в состав сборной, я не знал до самого конца: слишком высок уровень у каждого из игроков. Моим делом было хорошо играть в хоккей, выкладываться на сто процентов, видимо, тренеры это оценили. Олимпиада – мечта любого хоккеиста. Это главное событие в мире спорта. Поэтому попасть туда – большая удача для хоккеиста любой страны.

ГП: Что посоветуете юным спортсменам и их родителям?

МИХАИЛ: Отдавайте детей в спорт. Будет ваш ребенок профессиональным спортсменом или нет – покажет время. Но то, что спорт дисциплинирует, развивает тело и тренирует волю, умеет налаживать отношения со сверстниками, раскрывает внутренние силы и ресурсы – это факт. Конечно, очень важно передавать свой опыт и делиться с нашими начинающими спортсменами. Хорошо помню сам, как для нас мальчишек, было важно встретиться с маститыми игроками и перенять их опыт. Времени у меня не много – сборы и подготовка к различным турнирам, не позволяют часто общаться со своей семьей и детьми, но я стараюсь найти «окна» и прихожу на тренировки своего старшего брата в детскую хоккейную школу HockeyWay, где Юрий Григоренко вместе с Максимом Бирюковым и известным детским тренером Александром Викторовичем Бирюковым (детским тренером Павла Буре) готовят детей, которых приводят и в три и в четыре года. Предствьте только: мальчишки в 6 лет уже участвуют в турнирах. Это же дети 2012 года рождения! Именно такие подготовленные юные хоккеисты в 7-8 лет идут на просмотры в ведущие клубы страны и, конечно же, у них есть преимущество перед сверстниками. Вот так, с 3-х лет и растят нашу смену.

В СПОРТ С ПЕЛЕНОК

О ранней подготовке спортсменов на примере младшего брата рассказывает сооснователь детской хоккейной школы HockeyWay Юрий Григоренко



ЮРИЙ ГРИГОРЕНКО

ГП: Насколько важна в спорте ранняя подготовка спортсменов?

ЮРИЙ: Ранняя подготовка важна в любом виде спорта. Этот фактор доказан временем. Профессиональные хоккеисты в 18 лет умеют сейчас гораздо больше, чем хоккеисты 10-летней давности. Очень сильно выросла конкуренция. Брат пошел в спорт в 5 лет и уже занимался в 3 раза больше чем я. Причем общей физической подготовкой он занимался больше, чем проводил времени на льду. Михаила приняли в ЦСКА в 7 лет. И он сразу стал лидером. К 12 годам у детей, выбравших спортивную жизнь, уровень таланта, навыков и подготовки выходят на определяющий уровень. Именно в 12 лет специалисты (спортивные агенты) начинают следить за самыми перспективными игроками.

ГП: Как Михаила заметили и выделили из всех подающих надежды мальчишек иностранные специалисты?

ЮРИЙ: Скауты НХЛ за ним стали наблюдать на международных турнирахНа турнирах за сборную России. Хоккейное IQ у Миши был хорошо развит, но в игре не хватало агрессии. Я, придирчиво отношусь к младшему брату и считаю, что он свой потенциал еще до конца не раскрыл.

ГП: До какого возраста, по вашему мнению, можно качественно играть в хоккей?

ЮРИЙ: До 35 лет играют достаточно легко, но чем больше спортсмен наберет до 25 лет, зависит продолжительность его спортивной карьеры и то, как долго он будет и реализовывать накопленный потенциал. До 25 лет мы свои ресурсы пополняем, а после 25 – тратим. Игорь Ларионов играл, например, до 43 лет. Павлу Дацюку сейчас 40 – и он, по прежнему, считается одним из лучших хоккеистов мирового уровня.

ГП: Как к вам пришла идея создания детской хоккейной школы?

ЮРИЙ: О раннем развитии ребенка в спорте я задумался давно. Получив свой опыт в игре в хоккей, и даже, частично реализовав его, как начинающий тренер, на занятиях со своим младшим братом, понял, что многое можно заложить и качественно развить в самом раннем детстве. Применять свои наработки можно только на собственной площадке и, получив специализированное образование, со своим другом Максимом Бирюковым мы создали HockeyWay. Огромную поддержку нам оказывает один из ведущих российских тренеров – Александр Бирюков, воспитавший «русскую ракету» – Павла Буре. Именно по его уникальной методике подготовки мы тренируем детей, начиная с 3-х лет.

ГП: Но в три года дети только начинают уверенно ходить! А у вас лед, клюшка, шайба…

ЮРИЙ: В этом возрасте, дети очень обучаемы. Посмотрите, плавание, гимнастика, языки – они овладевают всем этим, играя. К слову, Михаил поставил своего сына на коньки в 2,5 года. Главное, четко понимать, что дать ребенку, соблюдая главный принцип: не навреди. Уже после 2-3-х занятий малыши начинают держаться на льду, а играть уже через 2 месяца. Пройдя такую подготовку и занимаясь в нашей школе до 7-8 лет, не сложно представить, что они становятся лучшими в профессиональном клубе.

ГП: Почему же не все перспективные дети, придя в залы и секции, достигают высоких результатов?

ЮРИЙ: Это закон жизни, который складывается из ряда факторов. Самые талантливые, сильные и одаренные дети могут не реализовать свои возможности. Здесь важно участие всех: тренера, семьи, окружения. Как правило, вся семья, подстраивается под ритм растущего спортсмена. Меняется уклад, пристрастия, кухня. Эта та же командная работа, только уже нам уровне семьи.

ГП: Есть разница среди детей, занимающихся спортом и растущих вне активном графике физических упражнений?

ЮРИЙ: Безусловно! У нас все дети выставивают практически в полном составе во все эпидемии гриппа. Они более закаленные, чем дети вне спорта. Это, конечно не приходит сразу. Но тут также важно понимать и значимость режима и дисциплины, которые укрепляют организм.

ГП: Какими вырастают дети в спорте, кроме того, что становятся сильными и выносливыми?

ЮРИЙ: Дети, занимающиеся любым видом спорта, уже в возрасте 7 лет способны сами принимать правильное решение. К нам дети приходят по желанию родителей, зачастую, через не хочу, через страх перед новым, через неумение стоять на коньках.

На первом занятии в 3-4 года они даже плачут: новая среда воспринимается как агрессивная, новый человек воспринимается как угроза. Но уже на второй-третьей тренировке они чувствуют себя уверенно, понимают, что никто их не обидит, и с удовольствием включаются в игровой процесс и вступают в лигу спортсменов. Главное, что придя в спорт в самом юном возрасте, ребенок, при правильном воспитании и поддержке семьи не уйдет из спорта никогда. Наш с Михаилом наглядный пример: он – один из ведущих мировых хоккеистов, я – руководитель хоккейной школы. Спорт для нас – это жизнь, во всех ее проявлениях.