

Михаил ИГОЛЬНИКОВ: *«Быть лидером — значит тренироваться больше других»*



Большой спорт каждый год открывает нам новые имена талантливых спортсменов. Одни внезапно раскрываются на больших стартах и так же быстро уходят в тень; другие, уже заявлявшие о себе в молодёжных командах, с каждым годом и каждым стартом становятся вопреки прогнозам скептиков только ярче, техничнее и успешнее. Именно такой «звездой родом из детства» является чемпион юниорской Европы-2016 Михаил Игольников — самый титулованный атлет в сборной, начинавший с юношей и собравший полные коллекции наград на турнирах высшего уровня от первенств России до 18 и до 21 года до чемпионатов Европы и мира. В следующем сезоне он будет пробовать свои силы уже на взрослом уровне.

Первую медаль, бронзовую, на официальном старте — юношеском первенстве страны — 14-летний Михаил Игольников завоевал в 2010 году в категории 60 кг. На следующем первенстве России он выиграл «золото» в весе 66 кг и затем не прерывал победную серию на протяжении девяти стартов, включая оба официальных — первенства Европы и мира. Шагнув в 2012 год с новым весом 81 кг, Игольников не отступил от «золотой» традиции. Вновь поднялся на вершину пьедестала российского чемпионата, победил на двух турнирах Кубка континента и в блестящем стиле завоевал высшую награду первенства Европы.

«Чем отличаются первое и второе «золото» Европы? На Мальте мне было сложнее настроиться и гонять вес: он был большой и медленно уходил, — признался после победы на Евро-2012 в Черногории уже двукратный чемпион Европы среди юношей Михаил Игольников. — В новой категории всё получилось так, как мы и задумывали с тренером Джамболетом Нагучевым. В этой победе 70 процентов — его заслуга. Он — мой первый и единственный наставник,

который воспитывал, тренировал меня, разбирая всех соперников, настаивал на каждой схватке. Моя задача была приехать готовым и выполнить план».

Через год, на континентальном юношеском первенстве в Эстонии, Игольников стал первым в европейской истории трёхкратным чемпионом Европы. Меньше трёх минут потратил он на всех соперников в Таллинне: за пять секунд (!!!) одолел румына Марка в первом круге, за 76 секунд — итальянца Ролло, за 27 — хорвата Дружета и за 67 — голландца Де Вита в финале.

«Секрет моего успеха кроется в большой работе наших тренеров, — поделился Игольников в Таллинне. — В поддержке всей команды и помощи со стороны врачей. Не могу выделить какую-то одну из трёх золотых наград с Евро, ведь если вы спросите мать, какой из троих её детей особенно любим, она не сможет ответить. Все мои медали значат для меня одинаково много.

Я не отношу себя к спортсменам, которые борются за счёт физической силы. Предпочитаю тактику: заранее продумать все варианты и комбинации, ещё до схватки



Первая награда Михаила — «бронза» первенства России-2010 в категории 60 кг



Чемпион Европы-2012: Михаил Игольников



Михаил Игольников — трёхкратный чемпион юношеской Европы



Пьедестал первенства России-2012



В 2012 году
Михаил Игольников
стал двукратным
чемпионом Европы
среди юношей



Первенство
Европы — 2013,
Таллин.
Безупречная техника
Михаила Игольникова

«пробороться с соперником в голове», найти способ его переиграть, поймать на контратаку. Однажды нашёл способ победить предстартовое волнение и теперь не мандражирую — веду схватку без нервов.

В зале Нагучева в Туапсе я, можно сказать, и вырос. Старшие братья брали меня, 5-летнего, с собой на тренировки — так я начал познавать дзюдо. Рад, что приношу медали России и родной школе, которая славится своими воспитанниками. В Туапсе выросли такие известные в мире дзюдо спортсмены, как Виталий Макаров, Дмитрий Морозов, Владимир Драчко и другие».

Повторить успех 2011 года и сделать золотой дубль Европа-мир в 2013-м у Миши не получилось. На юношеском первенстве мира в США фаворит состязаний Игольников в утреннем блоке заставлял журналистов бегом перемещаться от татами к татами, ведь в противном случае они могли просто не успеть зафиксировать победу россиянина. Две начальные схватки наш дзюдоист завершил за 20 секунд. Первый тревожный звонок прозвучал в четвертьфинале, когда хорват Дружета сумел сконtring атаку Игольникова и получить «юко». Миша ответил коронным подхватом и получил досрочную победу. В полуфинале ситуация повторилась. Темнокожий канадец Крейбер словно прочёл перед схваткой краткую справку о слабых точках Игольникова. Две первые атаки североамериканец умело переводил в свою пользу. Не помогла ни атака в партере, ни всемогущая «коронка». Россиянин перешёл в финал группы утешения, где красиво обыграл своего товарища по команде Турпала Тепкаева и стал обладателем «бронзы».

Следующий год принёс Игольникову самый престижный титул —

олимпийского чемпиона. И пусть Игры в китайском Нанкине были юношескими, зато Михаил стал там двукратным чемпионом, выиграв «золото» и в личном турнире, и в составе команды. В финале индивидуальных состязаний Игольников взял верх над вице-чемпионом мира-2013 грузином Киракозашвили. Гордо поклонившись всем четырём трибунам, на одной из которых азартно болели, а потом и трогательно утирали слёзы радости бронзовый призёр Игр-2014 Настя Турчева и наставница сборной России Ирина Родина, Игольников сошёл с татами и принял поздравления от старшего тренера нашей команды Владимира Гладченко.

В тот же год самый титулованный спортсмен юношеской сборной Игольников стал серебряным призёром юниорского чемпионата мира в США. 18-летний Миша, собравший за четыре последних года 23 награды, из которых 19 были золотыми, фаворитом вышел на татами американского Форт Лодердейла. Спокойно он брал захват и делал то и так, как было нужно. За 15 (!) секунд сконтрил словака Станчела, удержал португальца Мартиньо, коронным подхватом прошёл серба Майдова и мощно скрутил в полуфинале грузина Гугаву. Казалось, победного шествия нашего атлета никто не сможет остановить, ведь на пути к главной встрече он не встретил ни одного опасного для себя оппонента. Но бразилец Мачедо в финале с россиянином первым реализовал атаку, обойдя коронный подхват Игольникова, «уронил» его на татами и сразу же преследовал в партере удержанием такой силы, которую не смог одолеть даже наш атлетичный дзюдоист. «Серебро» Игольникова стало для него и всех в нашей команде самым досадным поражением. И на пьедестале Миша



Михаил Игольников и Анастасия Турчева с наставниками сборной Ириной Родиной и Владимиром Гладченко на юношеских Играх в Китае



Михаил Игольников в финале Игр-2014



Игольников с «бронзой» мирового первенства в США



С товарищем и соперником Давидом Текичем



Поражение в полуфинале Евро-2015

стоял, сокрушаясь и качая головой, отказываясь верить в случившееся. Он не то что не захотел показать медаль фотографам, но и вообще, казалось, готов был её снять прямо на подиуме и спрятать подальше.

Спустя год на юниорской Европе в Австрии Игольников стал бронзовым медалистом в весе 90 кг, досадно проиграв в полуфинале давнему знакомцу Текичу из Германии. Имеющие практически дружеские отношения, подкрепляемые на совместных сборах в Дмитрове, куда немецкая сборная в первом составе приезжает каждый год, спортсмены на полуфинальном татами в Обервалте превратились в соперников, которым для победы нужно было использовать свои сильные и чужие слабые стороны. Текич в этом преуспел лучше: сконтрив коронный подхват Игольникова, он получил преимущество в «ваза-ари», отыграть которое у ушедшего в оборону оппонента оказалось делом сложнейшим. Как ни ронял Миша Текича, оценкой этим падениям была лишь «юко». Билет в заветный финал получил немецкий атлет. Не скрывая радости, он с лёгкостью покинул площадку, в то время как Игольников, явно не желавший смириться с произошедшим, ещё долго сидел у татами, обхватив голову руками. Тем не менее, на малый финал Михаил вышел собранным и не позволил другому представителю немецкой сборной Триппелу усомниться в своём преимуществе: красиво бросил и, на всякий случай, взял на удержание.

«Наверное, в схватке с Текичем я недостаточно был устремлён к победе, не воспринял его всерьёз, — признался Игольников. — А он лучше подготовился и впервые смог меня обыграть. Где-то, может, и судейство было не совсем справедливым, но я не буду на это списывать

свои неудачи. Проиграл — значит проиграл. Обидно. Я стремился к финалу. Хотел побороться с грузином Гвинашвили: он хоть и юниор по возрасту, уже имеет серьёзные результаты на взрослом уровне. Честно признаться, я видел себя с ним в финале, настраивался, готовился. Делать из него сверхчеловека я не хочу, он такой же, как я, тоже может проиграть или выиграть. А вообще мне было бы интересно побороться в абсолютке. С более тяжёлыми мне нравится соперничать. С Тамиком Башаевым и Русланом Шахбазовым мы почти весь сбор отработали — и разминку, и спарринг».

И Игольникову довелось-таки побороться с Гвинашвили. Там же, в Австрии, Игольников, как настоящий командный боец, лидер сборной, помог России стать первой в истории победительницей командного турнира континентального первенства. В напряжённейшем четвертьфинале с сильной сборной Грузии, включавшей в себя трёх победителей личного турнира первенства, наши ребята бились как львы. В принципиальной встрече 90 кг Михаил Игольников по-настоящему припечатал к татами лидера мирового дзюдо Гвинашвили, заставив нашу трибуну в едином порыве скандировать: «Россия!!!». Окрылённые успехом, россияне затем с лёгкостью прошли поляков и всухую обыграли в финале соперников из Германии — 5:0.

«Гвинашвили оказался для меня очень удобным, — сказал Миша после награждения. — Жаль, в финале немцы Текича не поставили. Я его ждал. Но и без реванша я доволен, ведь помог сборной стать первой. Боролся не для себя, а за всех. В командной борьбе себя не жалеешь, выкладываешься на все сто процентов, выплёскиваешь все эмоции, чтобы все зарядились позитивом».



Чистая победа Игольникова в финале категории 90 кг юниорского первенства России-2016

Мировой пьедестал в 2015 году Игольникову не покорился. Начав с победы над принципиальным соперником — чемпионом мира японцем Мукаи, Михаил затем за 17 секунд разделался с иранцем, выиграл у поляка и вышел в полуфинал к вице-чемпиону мира-2014 Шеразадишвили из Испании. Получивший заряд уверенности в себе благодаря хорошим победам в предварительных встречах, в борьбе с испанским дзюдоистом Игольников был ярче, увереннее и техничнее. Вновь коронный бро-

сок и, несмотря на крики «Иппон! Иппон!» из уст членов команды, болеющих за товарища на трибуне, снова лишь «ваза-ари». Но и её в итоге отменили. Россиянин не останавливается и вновь проводит атаку («ваза-ари»), следом ещё одну. Соперник же успевает лишь подниматься с татами и собирать на свой счёт «шидо». Когда на табло пошла последняя минута, а силы почти оставили нашего спортсмена, Шеразадишвили опасно атакует на краю татами, но уже после команды «матэ». Тревожный



Сильный партер — вторая коронка Игольникова



В команде Игольников — сильное звено

звоночек за 40 секунд до окончания встречи не насторожил Игольникова, и он пропустил ещё одну атаку соперника, которая, в итоге, красиво уложила его на татами. «Иппон». Потерянная надежда на «золото» так сильно деморализовала россиянина, что в малом финале с азербайджанцем Дадашвым он уже не был похож на всем знакомого российского чемпиона,

который неожиданно быстро пропустил бросок и упал на всю спину. Темнее тучи сошёл Игольников с татами, и казалось, он даже не слышал, что говорит ему тренер и как вызывается на татами финальная пара Шеразадишвили и Гвинашвили, и как потом играет под сводами «Арены» грузинский гимн.

Взять реванш у испанского дзюдоиста Шеразадишвили Иголь-

ников, как мы знаем, смог на испанском татами юниорского Евро-2016. Серией красивых бросков россиянин добился красивой и чистой победы.

«Последняя для меня юниорская Европа закончилась «золотом», — прокомментировал чемпион своё выступление в Малаге. — Долгожданным «золотом». Наставник сборной Владимир Драчко очень за меня переживал: даже сложил моё кимоно перед финалом, позаботился. Я понимал, что в Испании, в финале с испанцем, в команде у которого дома нет «золота», мне лёгкой победы не получить. Мной не двигала жажда реванша. Я сохранял трезвый холодный ум. Мне просто нужно было выиграть соревнования. Приятно было сделать это в Испании, в финале, у испанца. Планировал выиграть в партере — удушающим. Это очень эффективный приём — постучал или заснул и уже не оспорить. В итоге получилось не то, что планировал, но главное — есть результат.»

Настрой на командную борьбу



Михаил Игольников — «золото» Европы-2016





Первенство Европы-2016. Команда юниоров с тренерами на пьедестале

– Ты самый титулованный юниор, и на всех турнирах от тебя, как от фаворита, всегда ждут только победы. Это давит?

– Я привык к тому, что я на протяжении многих лет являюсь лидером в стране, в команде. Но я не расслабляюсь, а наоборот, тренируюсь ещё больше, чтобы стать не на голову, а на две, на три выше других в мастерстве. Процесс самосовершенствования очень увлекателен, и на этом пути нельзя останавливаться, расслабляться. И после выигранных состязаний надо работать с ещё большим усердием.

– Для всех ты — надежда на «золото» в «личке», опора — в команде.

– Я был очень рад, когда узнал, что в Малаге меня поставят бороться и в команде. Одного из всех «личников». Это добавило мне сил. Я понимал, что сборная

во мне нуждается. Вчерашняя усталость ушла на второй план. Главное в нашем деле — настрой. Если он правильный — всё возможно.

Дзюдоистам не привыкать к интенсивной работе: на «набарывании» мы по 3-4 дня и утром, и вечером боремся в полную силу, как



Михаил постоянно отрабатывает новую технику



На любом соревновании
Михаил Игольников
в числе фаворитов

на состязаниях. Так что физически тело готово к нагрузкам. Вопрос за моральным настроением, а у меня с ним — порядок.

– Усталость от однообразных тренировок не накапливается?

– У нас такой тренер, что рутины на тренировках не бывает никогда. Дзюдо меняется постоянно, и наш наставник всё время придумывает для нас что-то новое, меняет подготовку. Перед Европой мы у себя в Туапсе очень много времени уделяли захватам.

– За шесть лет ты прошёл от категории 60 кг до 90 кг. Ждать твоих успехов в 100 кг?

– За физические кондиции и характер спасибо папе с мамой — они оба у меня высокие. В 15 лет я начал быстро расти, прибавлялся и вес. Даже гонять приходилось. После сгонки один плюс: еда становится такой вкусной! И лёгкость в теле, свобода, руки

не забиваются. В этом олимпийском цикле я думаю оставаться в категории 90 кг. А дальше уже посмотрим. Пойдёт рост — перейду в 100. Мне кажется, эта категория по стилю мне больше всего подходит. А бороться я намерен, пока хватит здоровья.

Однажды тренер показал мне отличное упражнение, которое спасает от любого нарушения режима, будь то клубы, дискотеки или излишества в еде. Надо в ответ на сомнительное предложение просто повернуть голову влево, потом вправо и снова влево. Так ваш ответ «нет» становится понятен абсолютно всем.

– Какой ещё мудрый совет от Нагучева приходит на память?

– Везёт сильнейшим. Хочешь выиграть, бросай так, чтобы сомнений в оценке не было. Нет сил — используй силу соперника в своих интересах.

– Ты обладатель большой коллекции наград. Где хранишь медали?

– У меня в комнате места для них не хватает. Раньше все в шкафу лежали. Долго думал, куда бы отнести, а потом мама вывесила на стену. Мне кажется, это больше её гордость.

– Может быть, стоит задуматься об увеличении площади?

– Было бы неплохо, но нарастить себе комнату на девятом этаже не представляется возможным (смеется). Как спортсмен, я получаю зарплату, но пока она не настолько велика, чтобы я мог купить себе квартиру. Придёт время — построю дом и буду в нём хозяином. Каким будет мой дом? В нём будет всё и, конечно, спортзал с татами.

Текст Марины МАЙОРОВОЙ
Фото Марины Майоровой (ФДР), Тамаша Захоны (IJF), Карлоса Феррейро (EJU) и Ирины Гагариной (Санкт-Петербург)