

Козыри сенсея

> **Этот улыбчивый спортсмен на татами сам себя не узнает**

НА ТРЕНИРОВКЕ собрались только лучшие из лучших. Но даже эти каратисты, затаив дыхание, следили за каждым движением именитого мастера.

С корабля – на бал

На парковке около одного из городских колледжей аншлаг. Приходится долго кружить в поисках свободного места. Впритык хватает его и внутри, в спортивном зале.

– Да вы посмотрите, кто к нам в гости приехал! – объясняет этот ажиотаж председатель областной ассоциации карате киокушинкай Владимир Симаков. – Парень всех японцев победил! Конечно, мы все у них учились в свое время. И на том спасибо. Сейчас мировая тенденция – придумать что-то новое, обхитрить родоначальников карате...

У Алексея Горохова, того самого парня, о котором говорит Владимир Симаков, это получилось блестяще. Молодой – ему всего тридцать восемь, но очень перспективный мастер стал вторым на проходившем недавно чемпионате мира по карате. Причем в финале он уступил другому россиянину. Серебряная награда ценна для Алексея еще и потому, что нынешний мировой форум впервые за последнее время собрал представителей самых разных направлений карате.

– Россия там практически все награды забрала, – не без гордости отмечает Владимир Симаков. – А все потому, что мы – единое целое, постоянно общаемся, обмениваемся опытом.

Такое чисто спортивное общение происходит как раз на подобных семинарах, который в Магнитке проводил Алексей Горохов. Отбившись на чемпионате мира, Алексей поспешил по городам и весям рассказывать, растолковывать, делиться секретами... Семинар с участием Алексея Горохова – завораживающее зрелище. Такой «открытый урок» увлекает даже людей, далеких от разных бросков-«приемчиков».

– Вот видите руки, – в прямом смысле на пальцах объясняет Алексей Горохов. – Представьте, что это дворники вашего автомобиля. Они же не могут стоять вертикально, они двигаются. Но машина от этого не ездит по диагонали. То же самое должно быть с вашим телом – руки работают, а туловище – остается на месте.

Техника Алексея Горохова – уникальна. Многие бои сенсей завершал первым и единственным ударом. Его козырь – работа ногами. Хлесткие, мощные удары не оставляют соперникам шансов на победу...

Мы называли Алексея сенсеем. Этого титула он заслуживает в полной мере. С одной стороны – он обладатель четвертого дана черного пояса, что технически делает его достойным называться сенсеем. С другой, Алексей – превосходный учитель. Огромное внимание он уделяет мелочам. Каждый прием Горохов делит на несколько частей, скрупулезно прорабатывая каждую из них.

– Это не случайно, – поясняет Владимир Симаков. – Карате – тот же бокс. Побеждает здесь не сила, а тактика. Если ты видишь, что соперник закрывается от верхнего удара, ты должен молниеносно ударить в корпус. А если ты владеешь своим телом в каждой фазе приема, перестроиться не составит никакого труда...

Откуда нога «прилетела»

Поговорить с приезжим мастером не просто, он весь в работе. Поэтому для начала просим рассказать об Алексее Владимира Симакова. Тем более, что магнитогорский сенсей – хороший друг своего нижегородского «колеги». Да и специфику этого семинара Владимир Симаков понимает как никто.

– Владимир Николаевич, в чем особенность стиля Алексея Горохова?

– У нас состоялась утренняя тренировка, на которой в основном занимались тренеры, – рассказывает Владимир Симаков. – На ней Алексей и задал тон всему семинару. Это верхняя работа. Мы отработывали максимальную амплитуду ударов ногами, гибкость тела...

– Словом, «коронный удар» Горохова...
– Именно! Он мне показывал видео с разных



Председатель областной ассоциации карате киокушинкай Владимир Симаков и обладатель четвертого дана черного пояса Алексей Горохов

чемпионатов. Потрясающе! Алексей выходит на татами. Бах! Соперник на полу и даже понять не может, откуда нога «прилетела».

– Алексей сам придумал этот удар?

– Нет, изобретение, конечно, не его. Но Горохов отработал эту технику и внедрил ее на практике. А удар считается рабочим, когда он проходит в реальном бою, а не где-то на тренировке или в ходе показательных выступлений. Только в таком случае он работает.

– И такая тактика вписывается в школу, которой вы придерживаетесь на каждодневных тренировках?

– Лично я сейчас изучаю так называемый «окинавский» стиль. У него есть свои плюсы. Но этот стиль не подразумевает ведения свободного боя. А Алексей придерживается классического «карате-киокушинкай», который стоит на «окинавской» базе с добавлением свободного эффективного боя.

– Почему в качестве гостя пригласили именно Алексея?

– Во-первых, мы друзья. Дружим с 1989 года. Я хорошо знаю, как складывалась карьера Алексея. И с уверенностью могу сказать – путь в сенсеи у него получился очень непростым. В молодости у Горохова было много амбиций, но не хватало знаний. Знакомо, правда? Сейчас он многому научился, что главное – многое апробировал. Поверьте, ему есть о чем рассказать...

Дом там, где ждут

Как Алексей рассказывает – любо-дорого слушать. Ни секунды его подопечные не сидят без дела. А когда сенсей начинает объяснять тот или иной прием, кажется, можно расслышать, как в зале пролетает муха: в такой тишине ученики слушают мастера. Программа пребывания Алексея Горохова в Магнитогорске распланирована по минутам. И отдых в этом графике – на последнем месте. За два дня сенсей провел четыре полноценные тренировки. Притом, что на первую вышел буквально с колес – всю ночь добирался из Уфы на собственном автомобиле. Дальше его ждут новые города, новые ученики и занятия,

занятия, занятия. Но в Магнитогорск Алексей Горохов всегда возвращается с особенными чувствами. В нашем городе он третий раз, но уже может назвать Магнитку вторым домом.

– Алексей, так почему наш город оставил такой след в вашем сердце?

– Когда спрашивают – где твой дом, я отвечаю – там, где мои друзья и родственники, – сияет голливудской улыбкой сенсей. – Сюда я приехал к друзьям. Мне очень приятно, что меня здесь ждут. Ту информацию, которую я привожу с собой, эти люди не отталкивают, а наоборот – впитывают. Я вижу, что их души открыты для меня, это подкупает.

– Добирались из Уфы на своей машине. Тяжело дорога далась?

– Пришлось понервничать на перевале. Но зато как там красиво! Поездка того стоила. И в Магнитогорск приехал в самом позитивном настроении.

– Серебро минувшего чемпионата мира для вас, наверное, многое значит...

– Мне приятно, что этот турнир прошел в лучших традициях восточных единоборств. Там собрались сильнейшие представители разных направлений. И здорово, что россияне на таком фоне не потерялись. Мы забрали большинство наград. Это о чем-то говорит...

– Ваш соперник по финалу представлял другую федерацию. В связи с этим вы видите «политический» момент в судействе?

– Не отрицаю. Все, кто видел тот бой, даже представители других стран, сошлись на том, что я был достоин если и не победы, то ничейного результата – точно. И еще факт: мы с соперником встречаемся не первый раз и не первый раз ситуация складывается именно таким образом. Хочется напомнить – правила едины для всех. Я за честную борьбу.

Одного желания мало

– Вернемся к Магнитогорску. Растут наши спортсмены?

– Безусловно! Я в Магнитогорске третий раз. И прогресс за эти годы налицо. Подтверждение

тому – последние турниры. Единственное, чего не хватает здешним спортсменам, внимания к ним. Инфраструктура в той же Уфе гораздо более развита... При желании магнитогорцев и даже небольшой помощи результат будет едва ли не лучшим в стране.

– В ходе семинара вы колоссальное внимание уделяете мелочам. Это для вас – главное в карате?

– Верно подмечено. Приведу в пример почерк. Писать мы все умеем, и каждого из нас при желании прочитают. Но кем ты станешь? Каллиграфическим почерком будешь заполнять документы или выписывать рецепты, понятные только таким же врачам? А теперь проведите параллели с карате...

– В жизни вы – улыбчивый, «юморной» человек. А на татами?

– На татами я сам себя боюсь.

– А как родственники относятся к вашему выбору?

– Мама с папой сначала не понимали, чем я занимаюсь. Но сейчас говорят: «Леша, ты выбрал правильный путь». Да и друзья понимают. Ведь карате для меня – не просто работа, которая приносит деньги и удовольствие. Это вся жизнь. Я не жду пятницы, мне она не нужна. Наоборот, я хочу неделю из восьми дней, чтобы каждый часов по сорок восемь!

– А семья? Дети?

– Есть семья, дочка подрастает. Она, кстати, тоже занимается карате – будущая чемпионка.

Пока Алексей берет с собой на выездные семинары только нескольких проверенных бойцов. Но он уверен: настанет момент, когда вместе с ним в «командировку» отправится его дочь. А для магнитогорца Владимира Симакова все его воспитанники – отчасти дети. Поэтому его задача-максимум: отработать все приемы, которым научил Алексей Горохов. Впереди – ответственные всероссийские и международные турниры. Там и пригодятся секреты нижегородского сенсея ☺

АЛЕКСАНДР ЖИЛИН
> ФОТО АВТОРА