

# Спортивный азарт Анатолия Рокало



Лучшим тренером района по итогам 2019 года признан Анатолий Рокало, работающий в филиале СДЮШОР Гомельского района в агрогородке Урицкое. Фотография наставника размещена на районной доске Почета. Корреспондент «Маяка» провел с героем один его рабочий день.





Мы встретились в 9 утра в помещении филиала, когда до начала первой тренировки оставалось полчаса. За это время наметили план совместной работы и немного пообщались.

Анатолий Николаевич, который осенью отметит 30-летний юбилей, родился в Ивановском районе Брестской области. В 10-летнем возрасте вместе с семьей переехал на постоянное место жительства в агрогородок Новая Гута. В том же году стал заниматься единоборствами под руководством заслуженного тренера Беларуси Виктора Плиско.

За свою спортивную карьеру мастер спорта по самбо и обладатель черного пояса по дзюдо Анатолий Рокало добился высоких результатов: он был победителем первенства страны по этим видам единоборств, победителем Кубка Беларуси по самбо и призером Кубка страны по дзюдо.

В 9.30 на татами выстроилась первая группа тренера – ребята 6-х и 8-х классов. Наставник объяснил подопечным задание двухчасового занятия, которое юные спортсмены начали с

разминки .



– Стать тренером меня вдохновил пример моего наставника Виктора Анатольевича Плиско, – объясняет Анатолий Рокало выбор своей профессии. – После окончания факультета физического воспитания ГГУ имени Франциска Скорины был направлен на работу тренером-преподавателем СДЮШОР Гомельского района в филиал школы в Урицком. И вот уже восемь лет готовлю здесь дзюдоистов и самбистов.







Тренировка продолжилась отработкой технических приемов в борьбе, после чего наставник разделил подопечных на пары для проведения спарринговых поединков. В паузе корреспондент пообщался с одним из именитых, несмотря на юный возраст, воспитанников тренера.

*– Занимаюсь единоборствами уже семь лет, – говорит восьмиклассник Урицкой средней школы, призер первенства Республики Беларусь по самбо Алексей Емельянец. – В секцию привели родители, мне все сразу понравилось. Стараюсь не пропускать занятий, а моей заветной мечтой является завоевание чемпионского звания в республиканских соревнованиях.*

Перед окончанием занятия юные спортсмены некоторое время провели в тренажерном зале, после чего отправились на восстановительные процедуры.

На 12 часов была назначена тренировка для 10-летних воспитанников филиала. Незадолго до ее начала мы вновь

пообщались с тренером.

*– В четырех учебно-тренировочных группах у меня занимаются около сорока ребят, – рассказывает Анатолий Рокало. – Спортсмены старших возрастных групп посещают тренировки шесть раз в неделю, младших – три раза. Помимо общефизической подготовки, отработки специальных технических приемов, они бегают кроссы, играют в подвижные игры.*

После построения третьеклассники отправились на футбольную площадку, где увлеченно гоняли мяч. Остальное время ребята провели на татами. В 13.30 вторая тренировка окончилась, для наставника перед следующим занятием настало обеденное время. Анатолий Николаевич отправился в общежитие, в котором проживает.

Ровно в 15.00 в спортивном зале в шеренгу выстроились ребята 2007 и 2008 годов рождения. И вновь: объяснение задачи занятия, разминка, отработка технических приемов, тренажерка и восстановительные процедуры.

**– Какими качествами должен обладать наставник?** – задаю вопрос Анатолию.

*– На мой взгляд, самое главное для тренера – умение ладить с детьми, это очень длительный и непростой процесс, – отвечает Анатолий Рокало. – А еще – терпение, трудолюбие, высокая профессиональная подготовка, привитие подопечным дисциплины и уважения к старшим. Не секрет, что многие долгое время в спорте не выдерживают, около 70 процентов ребят отсеиваются. Причем, бывает, что уходят перспективные борцы, а остаются те, от которых не ждут особых достижений. А они проявляют характер, и за счет большого желания добиваются высоких результатов. Здесь многое зависит от наставника, от тренировочного процесса. И, конечно же, от родителей ребят.*

Последнее в этот день занятие началось в 17 часов. В нем приняли участие учащиеся 7-х, а также 9–11-х классов. Среди них был и Андрей Скоробогатый, который учится в Гомеле на

первом курсе аграрно-технического лицея. 16-летний спортсмен – призер областной спартакиады ДЮСШ, дважды занимал пятое места в аналогичных республиканских соревнованиях.

*– Как и многие другие воспитанники Анатолия Николаевича, заниматься начал с первого класса, – рассказывает Андрей. – Был небольшой период, когда не посещал занятия, но это – уже в прошлом. А будущее, по примеру своего наставника, связываю с тренерской работой. После окончания лицея планирую поступать в столичный университет физической культуры.*

Помимо Емельянцева и Скоробогатого, лучший тренер Гомельского района 2019 года отмечает также неоднократных победителей и призеров областных, республиканских и международных соревнований: Сергея Митько, Дмитрия Кирпа, братьев Андрея и Дмитрия Кириенко, Никиту Капустина, Андрея Виниченко. Можно не сомневаться, что этот список в скором времени пополнится новыми именами, а многие из воспитанников талантливого тренера ярко проявят себя на республиканском и международном уровнях.

В 19.00 окончилась тренировка у ребят старшей возрастной группы. Пришло время расстаться с наставником. На вопрос корреспондента: «Куда дальше?» Анатолий Николаевич ответил: «Домой, впереди – новый рабочий день, надо составить планы тренировок, пообщаться с родителями ребят».





**Олег Дубовец**

**Фото Марины Васильевой**

**<http://sozhnews.by>**