

Максим Храмцов вошел в историю российского тхэквондо как первый олимпийский чемпион. В эксклюзивном интервью «МВ» спортсмен объяснил, почему на Олимпиаде промолчал о переломе, и рассказал, когда не обойтись без подсказок тренера.

**- В Токио показалось, что тхэквондо не корейский, а русский вид спорта. Это так?**

- Мы заняли первое общекомандное место, а корейцы выступили плохо. У них две бронзы и одно серебро, хотя обычно у корейской команды как минимум два золота на каждых Олимпийских играх, поэтому можно сказать, что на этой Олимпиаде это был российский вид спорта.

**- Есть надежда, что после этой Олимпиады к тхэквондистам станут относиться иначе? О них заговорят федеральные СМИ, их начнут узнавать рядовые болельщики, а не только фанаты тхэквондо?**

- Уже так происходит. О нас говорят, узнают, удивляются, - никогда в жизни ни одного золота в истории российского тхэквондо не было, а сейчас сразу два с одной Олимпиады, и в каждом весе взята медаль. Михаил Артамонов взял бронзу, Татьяна Минина - серебро, и мы с Владиславом Лариным в конце взяли золотые медали.

**- После громкого успеха традиционно возрастает интерес к конкретному виду спорта. Чем тхэквондо может привлечь ребят в сравнении с другими единоборствами?**

- Тхэквондо - красивый, динамичный вид спорта и, что важно, олимпийский. Мы много работаем ногами. Еще до перехода в тхэквондо я начал в детстве заниматься карате, потому что смотрел фильмы Джеки Чана и хотел, как он, бить ногами. Думаю, сейчас ребята тоже смотрят какие-нибудь фильмы и хотят быть бойцами.

**- А ты готов быть примером для молодежи? Это большая ответственность.**

- Конечно, я всегда могу с детишками пообщаться и подсказать что-то.

**- Пишут: «Храмцов получил травму в первом бою, дошел до финала и взял золото. Позднее у него диагностировали внутрисуставной перелом правой кисти». Это правда?**

- Да. У меня получилось так, что я еще в мае сломал руку, и

## Как нижевартовец взял олимпийское золото несмотря на травму.



Меня мотивирует мой город.

# Перелом Максима не сломил

знал, что, возможно, это произойдет снова, потому что я не успел ее долечить. В первом же поединке так и произошло. Сказал только тренеру, и все, иначе мало ли - соперники узнают или снимут с переломом, поэтому я никому больше ничего не говорил. Просто тейпировал руку, замораживал, чтобы не было больно, и работал. Поменьше ею бил, а в финальном поединке выбора не оставалось. Ничего страшного.

**- Игнорировать боль учат в единоборствах?**

- Я в тхэквондо пришел уже в осознанном возрасте, потому что это олимпийский спорт, а раньше занимался каратэ. Там и приучили к дисциплине. У нас был хороший тренер - Олег Николаевич Гаголкин. Он нас воспитывал как настоящих мужчин.

**- Александр Лашпанов - второй важный тренер для тебя, который привел в мир тхэквондо. Как-то владелец футбольного клуба «Спартак» Леонид Федун сказал, что в футболе вклад трене-**

**ра в результат - 10%, а как в тхэквондо?**

- В тхэквондо тренер дает все, что он может и не может. Мы работаем в тандеме, и без него я бы не выиграл. Могло получиться так, что на Олимпийских играх я бы оказался без личного тренера, поскольку было мало квот и до последнего месяца мы не знали, кто поедет со мной. Опыт, когда на соревнованиях нас секундировали тренеры сборной, у меня был. Они говорят все четко и по делу, я выполняю, но нет такой уверенности, как с моим личным тренером.

**- И как строятся ваши взаимоотношения?**

- На соревнованиях нужен тренер, который меня понимает, видит и чувствует, но в то же время лишнего не говорит. Если он видит, что все нормально, то лучше мне ничего не скажет. Спокойно помашет полотенцем, чтобы я восстановился, лед приложит. А подсказывает, если явно видит, что я чего-то не замечаю.

**- Твой отец рассказывал, что всегда настраивал тебя на первые места и даже не встречал после соревнований, если ты занимал второе или третье место. Было такое?**

- Это он шутит, хотя такое и бывало, но не каждый раз. И то скорее из принципа.

**- Ты обижался?**

- Злился. И в следующий раз со спортивной злостью выигрывал и доказывал, что могу.

**- Мама была твоей главной болельщицей, которая всегда благословляла перед соревнованиями. Полгода назад ее не стало. Тяжело без ее поддержки?**

- Ее не хватает, мама была важнейшей частью моей жизни. Она все для меня делала. Лучше любого комментатора разбиралась в тхэквондо, всех моих соперников знала, и у нее были любимчики среди других весовых категорий. От нее шла колоссальная поддержка.

**- Кстати о сложностях. Ты говорил, что самое трудное**

**- ждать. А ждать именно эту Олимпиаду пришлось пять лет. Не было мысли, что она вообще не состоится?**

- Бывали такие моменты, но, в любом случае, тренировался. Шла постоянная подготовка, промежуточные старты, состоялся чемпионат Европы, который я тоже выиграл.

**- Есть ли те, кто зовет тебя Максимом Сергеевичем? Тренер говорил, что президент Путин был одним из них.**

- Владимир Владимирович Путин понятно, он серьезный мужчина. В основном же так обращаются те, кто только познакомился со мной. Мне приятней, когда зовут просто Максимом.

**- То есть ты - простой парень?**

- На сто процентов.

**- После возвращения домой у тебя много встреч с болельщиками, чиновниками, журналистами. Ожидал такой ажиотаж?**

- Людям это нужно, и надо с ними общаться, фотографироваться, потому что они за меня переживали, и я это понимаю. Единственное, когда собираюсь пойти отдыхать, начинаю задумываться: «А стоит ли?», ведь везде узнают. Но в то же время приятно, когда подходят дети - это очень мотивирует. Например, недавно ко мне подошла маленькая девочка и говорит: «Вы наш герой». Тогда я подумал, как это классно.

**- Что для тебя Нижневартовск?**

- Нижневартовск - мой родной город, хоть я и не родился здесь, но вырос в нем. Здесь все мои друзья и близкие. Где бы я ни был, в какой бы стране ни выступал, каждый раз хочется вернуться домой. Меня мотивирует мой город, он очень много мне дает, все меня поддерживают.

**- Раньше ты собирался доучиться, стать тренером и развивать тхэквондо в регионе. После победы на Олимпиаде планы не поменялись?**

- Я в любом случае буду стараться развивать в округе тхэквондо, потому что нам есть куда стремиться. Возможно, появление олимпийского чемпиона станет хорошим фундаментом для дальнейшего развития. Этим я хочу заниматься после завершения карьеры - у меня еще семь лет в мире тхэквондо, потому что планирую съездить на две Олимпиады.

МВ» Дарья Прокопьева.