

ЛЕГКАЯ

№ 11—12, ноябрь—декабрь, 2012

АТЛЕТИКА



**Иван Ухов —
олимпийский чемпион
в прыжке в высоту**



Лучшие легкоатлеты мира-2012

Усэйн Болт и Аллисон Феликс признаны ИААФ лучшими легкоатлетами 2012 года. в Барселоне . Оба лауреаты выиграли по три золотые медали на Олимпийских играх в Лондоне. Усэйн Болт победил в беге на 100, 200 м и эстафете 4x100 м. Аллисон Феликс — на 200 м и в эстафетах 4x100 и 4x400 м. Причем в эстафетах 4x100 м были установлены мировые рекорды — 36,84 и 40,82 соответственно. Болт и Феликс получили денежный приз по 100 000 долларов.

Лучшими достижениями года признаны мировые рекорды, показанные на Олимпиаде. У мужчин— 1.40,91 в беге на 800 м кенийца Дэвида Рудиши, у женщин — 40,82 в эстафете 4x100 м команды США.

Приз восходящей звезды вручен 19-летнему копьеметателю тринидадцу Кешорну Уолкотту, ставшему сначала чемпионом мира среди юниоров, а потом повергшего всех фаворитов на Олимпийских играх в Лондоне, и также двукратной чемпионке мира среди юниоров в беге на 100 и 200 м Антонию Строн из Багамских Островов.

Специальный приз «IAAF Inspirational Award» был вручен олимпийскому чемпиону на 110 м с/б американцу Ариесу Мерритту, показавшему серию великолепных результатов из 13 секунд и установившему в последнем старте сезона мировой рекорд — 12,80.

Лучшим тренером года назван тренер из Ямайки Глен Миллс, лучшими учениками которого являются Усэйн Болт и Йохан Блэйк.

Ежемесячный
спортивно-
методический журнал
Издается с 1955 года
№ 11–12 (690–691)
ноябрь–декабрь 2012 г.
ISSN 0024-4155
Индекс 70482

Учредитель:
Всероссийская
федерация легкой атлетики

Главный редактор
Сергей Тихонов

Редакционный совет:
Балахничев В.В.
(председатель)
Абрамова С.
Богословская О.
Божко В.
Бутов М.
Загоруйко Е.
Зеличенко В.
Куликов В.
Лебедева Т.
Маслаков В.
Мироненко И.
Озолин Э.
Орлова Е.
Португалов С.
Сильнов А.
Тер-Ованесян И.
Тихонов С.
Федорива Л.
Чен Е.
Чичерова А.

Редакция:
Лариса Волошина
(зам. главного редактора)
Роберт Максимов
(фотокорреспондент)
Ольга Бессонова
(компьютерный набор, верстка)

Фото в номере
Роберта Максимова,
Александра Киселева,
Александра Манцевича
и Николая Иванова

Отпечатано
в ООО «Лига Принт»

Адрес редакции:
107031, Москва,
Рождественский бульвар, 10/7,
стр. 2
Телефоны:
(495) 623 0457, 628 9672,
факс 623 0457
e-mail: l.atletika@mail.ru

Журнал зарегистрирован
в Госкомитете РФ по печати
(регистрационный № 0110682)

© ООО «Редакция журнала
«Легкая атлетика», 2012

**2 Введение в теорию
тренировки**
Планирование
тренировочного процесса
Питер Дж. Л. Томпсон

с. 12

**7 Из архива
«Легкой атлетики»**
Упражнения в движении
Василий Клименко

8 Наука – практике
Бег на 100 м
Виталий Аванесов,
Октай Мирзоев

12 Тренер
Сергей Ключин: «Мне нужно
полностью довериться»
Сергей Тихонов

с. 28

16 Личный опыт
Через тернии к новым
высотам
Владимир Кунцевич

18 Юбилей
100 лет ИААФ
Николай Иванов

21 Под флагом сборной
Дебютант Игр-2012
(Сергей Свиридов)
Анастасия Белякова

22 Календарь-2013

28 Тренер
Пять уроков
от Альберта Салазара

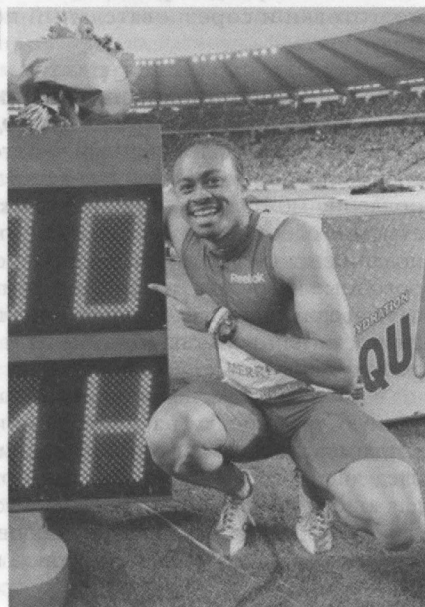
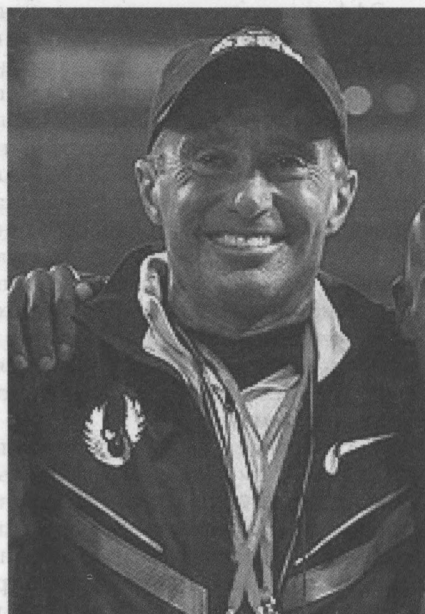
с. 31

31 Мировой рекорд-2012
Ариес Мерритт – сокрушитель
мирового рекорда

34 Кинограмма
Олимпийский финиш
Ариеса Мерритта

**36 Лучшие легкоатлеты
России 2012 года**
Юноши и девушки

**40 «Легкая атлетика»
в 2012 году**



Планирование тренировочного процесса

Продолжение. Начало в №№ 1–12 за 20011 год и 1–2, 3–4, 5–6, 7–8, 9–10 за 2012 год.

Планирование тренировочного занятия и тренировочной недели

Мы видели, что планировать тренировки можно, поскольку спортсмены адаптируются к тренировочным нагрузкам в соответствии с принципами перегрузки, обратимости и специфичности. Время, отводимое на подготовку спортсмена, будет значительно варьироваться – от года до нескольких месяцев. Разрабатывая годовой план и разделяя это время на периоды, тренер может планировать прогрессирующую тренировку. Но как это влияет на то, что мы делаем изо дня в день, и как и когда мы выстраиваем саму тренировку?

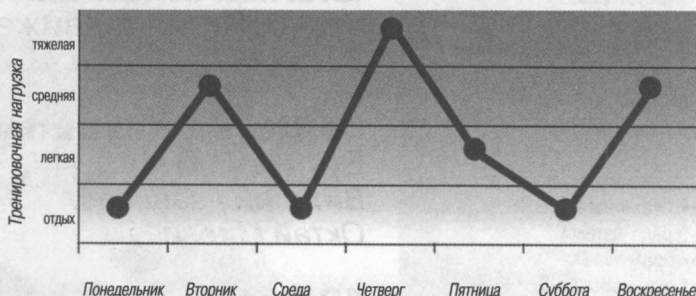
Эффективность тренировки в значительной степени зависит от планирования. Некоторые тренеры считают, что могут спланировать занятие по пути на стадион или даже в ходе тренировки. Хотя редкие единицы среди тренеров могут обладать огромным опытом, который они смогут использовать для таких «импровизированных» занятий, и окажутся они к тому же удачными, все равно они не укладываются в общую картину. Тренеры просто не смогут придумать ряд последовательно проводимых занятий, приспособленных к конкретным нуждам спортсмена, периоду соответствующего годового плана и условиям, если только они не уделят время заблаговременному планированию. Не обязательно, чтобы этот процесс отнимал много времени, и (как это нужно и для прочих навыков), чем больше будет тренер заниматься составлением планов, тем более умелым он станет, а планирование тогда будет отнимать мало времени.

Мы уже знаем, что спортивная подготовка развивается по периодам и циклам двигательной активности, и самый маленький из них называется микроциклом. Микроцикл обычно продолжается семь дней. Количество занятий в микроцикле зависит от хронологического, биологического возраста спортсмена, тренировочного стажа, подготовленности, способностей к работе и от того, в какие два периода тренировочной программы (период подготовки и соревновательный период) входит микроцикл.

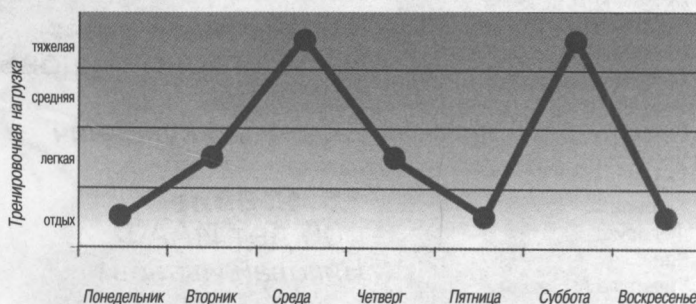
Планирование микроцикла – Тренировочная неделя

Коэффициент тренировки – это соотношение между тренировочной нагрузкой и восстановлением. Такое восстановление может быть полным отдыхом, но чаще оно представляет собой более легкие, более простые или – на более поздних этапах соответствующих программ – другие тренировочные нагрузки. Тренировочная нагрузка варьируется за счет увеличения или снижения количества, объема, интенсивности или комбинации объема и интенсивности тренировки.

Юные спортсмены могут начинать более структурированную тренировку на этапе комбинированных занятий, когда можно проводить по 2-5 тренировок в неделю. Нижеследующие схемы могут служить примерами микроциклов для юного неопытного спортсмена во время подготовительного и соревновательного периодов. «Тяжелая нагрузка» в субботу в соревновательный период представляет собой соревнование.

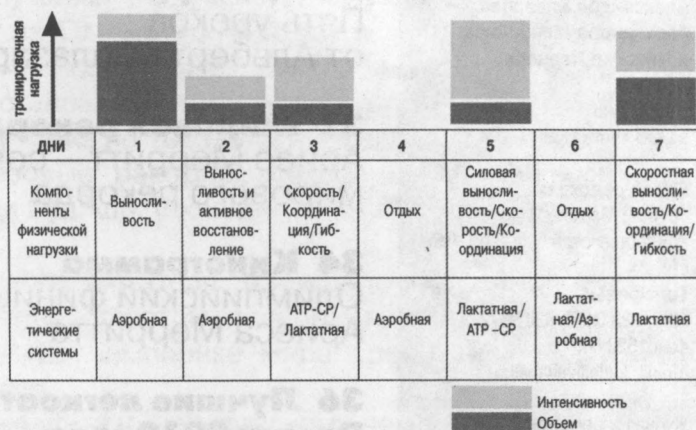


Образец микроцикла с тренировочной нагрузкой для юного начинающего спортсмена – подготовительный период



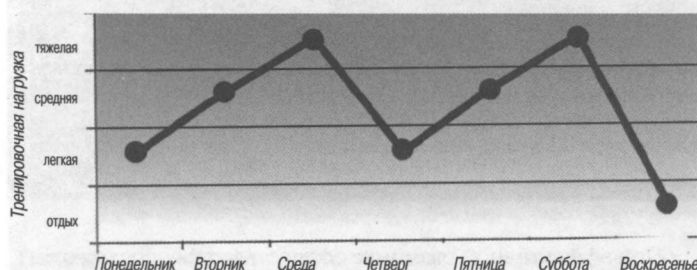
Образец микроцикла с тренировочной нагрузкой для юного начинающего спортсмена

Как только будет определена тренировочная нагрузка на неделю, увязанная с годовым планом и соответствующим периодом, можно записать то, на чем нужно будет фокусировать внимание на каждом из занятий соответствующего микроцикла.

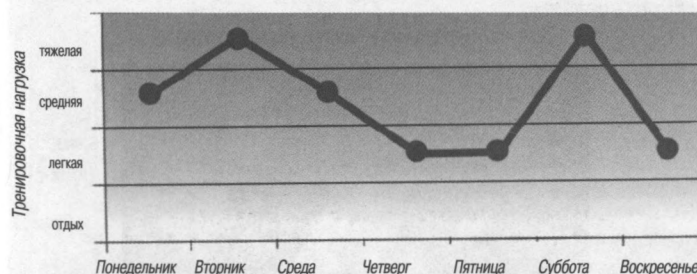


Планирование: на что обращать основное внимание на каждом занятии микроцикла – пример юного спортсмена или спортсмена-новичка с тренировочным стажем менее 4 лет

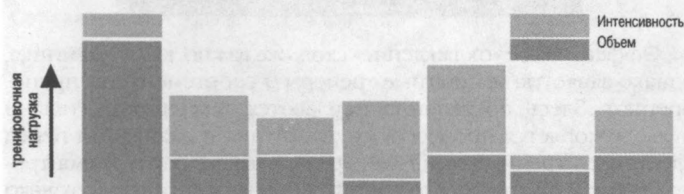
По мере взросления и накопления опыта спортсмены выносят все более высокие тренировочные нагрузки. На протяжении нескольких лет они постепенно развиваются до такого состояния, при котором они смогут проводить занятия по 6-7 дней в неделю, и, возможно, не по одному разу в день. Некоторые спортсмены на этапе высших достижений, если к тому же тренировочный стаж составляет 12 и более лет, в определенные моменты годового плана могут проводить даже по двенадцать или более занятий в один микроцикл. Тем не менее, основные принципы при этом сохраняются.



Образец микроциклов с указанием тренировочной нагрузки для опытного спортсмена старшей возрастной группы – подготовительный период



Образец микроцикла с указанием тренировочной нагрузки для опытного спортсмена старшей возрастной группы – соревновательный период



дни	1	2	3	4	5	6	7
Компоненты физической нагрузки	Выносливость	Максимальная сила – выносливость	Выносливость и активное восстановление	Скорость/Координация/Выносливость	Силовая выносливость/Скоростная выносливость/Координация	Выносливость и активное восстановление	Скорость/Координация/Гибкость
Энергетические системы	Аэробная	АТР-СР/Аэробная	Аэробная	АТР-СР/Лактатная	Лактатная / АТР-СР	Аэробная	Лактатная

Примечание: У спортсменов в силовых видах в каждом микроцикле зачастую предусматривается по одному выходному дню (день полного отдыха)

Планирование микроцикла – пример для опытного спортсмена старшей возрастной группы с тренировочным стажем 8 и более лет

И опять-таки, что касается спортсменов на этапах специализации и высших достижений, после определения тренировочной нагрузки на неделю (в зависимости от годового плана и данного периода), следовало бы зафиксировать на бумаге цель каждого занятия данного микроцикла.

Планирование тренировочного занятия

Тренировочные занятия — это основной строительный материал тренера. Во время тренировки осваиваются навыки, совершенствуется спортивная форма и повышается физическая подготовленность, развивается уверенность спортсмена. В легкой атлетике тренировочные занятия обычно состоят из нескольких частей — от разминки в начале и до возможности остыть в конце. Чтобы решить, какие модули подходят для конкретного занятия, тренеру нужно выполнять четыре этапа планирования:

4 Дизайн тренировочного занятия
Решите, какие упражнения и в какой последовательности помогут вам добиться целей и задач

3 Сформулируйте принципы эффективного тренировочного занятия
Каждое занятие должно иметь специфическую задачу и сочетаться с предыдущим и последующим занятиями

2 Определите, какие цели и задачи вы хотите решить
Решите, какие навыки, двигательные качества и энергетические системы вы хотите развивать

1 Определите общие цели и задачи
Решите, как это занятие впишется в общую картину микроцикла и периода тренировки

Третий шаг процесса планирования — это творческое объединение различных модулей в ходе тренировки. Когда вы строите план тренировочного занятия, попытайтесь учесть некоторые из нижеследующих принципов эффективного его проведения. (Таблицу см. на с. 4.)

Последний шаг в планировании тренировки — это определение того, чем спортсмен будет заниматься во время тренировки или подбор экипировки и пр.

Каждая тренировка должна содержать следующие последовательные этапы:

Разминка. Разминка начинается медленно и постепенно вовлекает все мышцы и части тела в упражнение, которое умственно и физически готовит спортсмена к выполнению последующих заданий. Все упражнения должны быть такими, которые спортсмен может выполнить хорошо. Разминка — не время для обучения новым навыкам, хотя можно высказать свою реакцию.

Навыки. Эта часть занятия начинается с освоенных навыков, а затем происходит переход к освоению новых или неизвестных навыков. Спортсменам нужно практиковать навыки; им можно предложить возможность попробовать использовать эти новые навыки в обстановке, близкой к соревнованиям. Если новых навыков вы вводить не будете, а основной целью занятия является поддержание хорошей формы, то можно сразу от разминки переходить к физической подготовке.

Физическая подготовка. Здесь спортсмен занимается совершенствованием физической формы с учетом конкретных нужд в плане развития спортсмена. Это могут быть бег, прыжки, метания, работа с отягощениями и другие виды работы «на сопротивление».

Заключительная часть (заминка). В этой части занятия постепенно снижаются температура тела и пульс. Если все сделано правильно, то это будет первым шагом к восстановлению и адаптации к тому, что было выполнено в ходе тренировки. У тренера и спортсмена также появляется возможность оценить завершенную тренировку.

Принципы эффективного проведения тренировочных занятий

Поддерживайте активность	Спортсмен должен быть активным, а не пассивным наблюдателем или слушателем
Используйте все 5 навыков тренера	До занятия определите, над чем будете работать – как тренер, с использованием собственных тренерских навыков
Давайте четкие, краткие инструкции и определяйте цели	Обучение улучшается, если спортсмен знает, что от него ожидается – демонстрация способствует точности инструкции
Отмечайте прогресс	У новичков результаты становятся лучше, если им говорят о достигнутом прогрессе – упражнения и задания должны содержать параметры, по которым тренер и спортсмен смогут оценить прогресс
Подчеркивайте положительный результат	Подчеркивайте то, что спортсмен делает хорошо, и поощряйте его
Вносите разнообразие	Поддерживайте интерес, внося разнообразие в занятия, – не допускайте монотонности, используя короткие перерывы для инструктажа
Помогайте получить удовольствие от занятий	Тренировки должны доставлять удовольствие и веселье
Создавайте последовательность действий	Обучение становится эффективным, если происходит переход от – известного к неизвестному – простого к сложному – общего к частному
Планируйте использование ресурсов оптимальным образом	Обеспечьте использование всех имеющихся ресурсов – если у вас нет подходящего инвентаря, подумайте о том, как можно с помощью импровизации использовать то, что имеется.
Учитывайте индивидуальные различия	Учитывайте то, что не у всех одинаковая скорость обучения, люди и учатся по-разному. Принимайте во внимание различия в способностях

Такая последовательность действий на протяжении тренировки позволяет постепенно наращивать физическую нагрузку и переходить от:

- медленного к быстрому
- простого к сложному
- известного к неизвестному
- общего к специфическому
- старта к финишу.

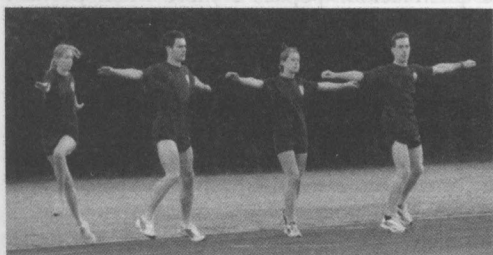
Разминка

Разминка должна быть первой частью любой тренировки или подготовки к соревнованию. Разминка постепенно и систематично готовит спортсмена к последующей тренировке или соревнованию. Такая подготовка является как физической, так и умственной, поскольку она:

- мобилизует мышцы и сухожилия
- разогревает тело, особенно мышцы и суставы
- концентрирует мысли и практикует навыки, которые будут использованы в дальнейшем

У разных спортсменов существуют разные потребности в том, что касается разминки, но при хорошем планировании и исполнении результаты улучшатся. Обычно разминка состоит из трех частей:

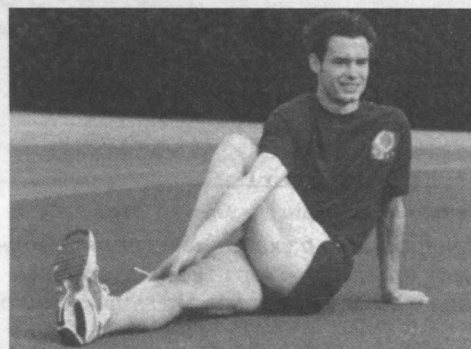
Вид работы	Цель	Время (минимум)
Простая аэробная пробежка	Повышение температуры мышц и пульса	5 минут
Мобилизация	Вхождение и подготовка к выполнению разнообразных упражнений	10 минут
Специализация	Координация и подготовка к основному по виду занятию или соревнованию	5 минут



При эффективной разминке осуществляется переход от:

- медленного к быстрому
- активного к динамичному
- общего к специфичному
- простого к более сложному.

Заключительная часть («заминка»)



Эффективное «охлаждение» столь же важно, как и разминка, однако зачастую неопытные тренеры и спортсмены им пренебрегают. Здесь постепенно снижаются температура тела и пульс, ускоряется процесс восстановления и адаптации перед следующей тренировкой или соревнованием. В это время тренер также может вместе со спортсменом подвести итоги только что завершившегося занятия и дать оценку его результатам. Обычно заключительная часть состоит из следующего:

Работа	Цель	Время (минимум)
Легкая аэробная ходьба или бег	Снижается температура тела	5 минут
Легкие упражнения на растяжение	Постепенно снижается пульс.	
удерживать 6-10 секунд	Восстанавливается потеря гибкости после занятия, при растяжении позу	5 минут

Ниже приводится образец плана занятия; показано, какое планирование необходимо перед началом тренировки. Вы увидите, что тренер составил планы по собственному развитию в качестве тренера, а также по развитию спортсменов.

Образец. Тренировка. План 1

Дата:	Время:	Место проведения/условия:	
20-е сентября 2009 г.	16.00	Стадион	Основные моменты
Спортсмены:	Оборудование:	Организация / безопас-	в работе тренера
Смешанная группа, возраст	Конусы, мячи, свисток	ность	Контролируемая
до 13 лет	(стартовый)	Инвентаря для группы	быстрота реакции
Средний тренировочный		достаточно	
стаж: 3 года			

Цели занятия для спортсменов:

Ввести в практику спринтерский старт с использованием разных увлекательных способов для сохранения интереса и мотивации спортсменов.

Личные цели тренера:

Использовать в ходе занятия опросы для определения того, насколько хорошо спортсмены все усваивают

Часть	Содержание	Организация	Основные моменты в работе тренера
Разминка (10 мин)	2 круга легкого бега Вбрасывание мячей на поле Упражнения на мобилизацию: – Прыжки- – Шаги в сторону – Кариока (танец)	Проверить безопасность тренировочной зоны Узнать у спортсменов, нет ли травм / чем занимались в школе	Правильность осанки в упражнениях Колени/бедро высоко Приподниматься на носки toe up Использование вопросов Спортсмены должны сами предложить другие упражнения на мобилизацию
Техника (15 мин)	Введение нового / продвижение: – Falling старты (найти «переднюю» ногу) – Лежа на спине / лицом вниз – Сидя – Треугольник – Стоя	Обсудить использование трека с другими тренерами Использовать разные сигналы для старта – аудио, визуальные, тактильные	Слегка наклониться вперед Быстрые руки Отводить переднюю ногу (drive off) Проверять реакцию на сигнал Предложить спортсменам сами придумать разные виды стартов
Техника (15 мин)	Низкий старт – деление на этапы: – «На старт» – «Внимание» – «Марш» – или свисток	Демонстрация каждого этапа По трое Установить конусы на расстоянии 15 м	Положение пальцев, коленей, ног, плеч Вначале опереться о колодки обеими ногами Наблюдать с разных положений и углов Использовать вопросы / обратную реакцию Спортсмены наблюдают друг за другом
Соревнование (10 мин)	Спринт – 30 м с низкого старта: – немного изменять время между сигналами «Внимание» и «Марш» – спортсмены участвуют в подаче стартового сигнала – варьировать сам сигнал	Конусы – в 30м друг от друга Группировать по умениям Наблюдать с разных позиций и углов Использовать опросы	Все время сохранять технику спринта Гладкий переход от старта к фазе ускорения От ускорения к большим шагам Наблюдать за стартом и финишем
Заключительная часть (10 мин)	2 круга легкий бег Статическое растяжение	Проверить, все ли в порядке у спортсменов Подвести итоги занятия	Спортсмены расслаблены Дать обратную реакцию – вопросы и рассказ Удерживать положение при растяжении на 6-10 секунд

Оценка: Цели занятия: Заполнить графу после тренировки
Личные цели: Заполнить графу после тренировки

Образец. Тренировка. План 2

Дата:	Время:	Место проведения / условия:	Основные моменты
14 мая 2009 года	16.00	Стадион	в работе тренера
Спортсмены:	Оборудование:	Организация / безопасность	Ритмичный бег
Смешанная группа. Средний возраст: 17 лет, средний тренировочный стаж: 6 лет	Конусы	Дорожка перегружена	

Цели занятия для спортсменов:

Развитие специальной выносливости спортсменов с использованием повторений

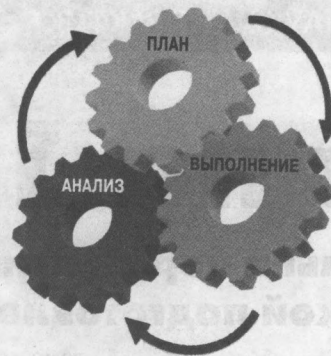
Личные цели тренера:

Использовать инструкции и разъяснения в ходе всей тренировки для четкой передачи информации и организации занятия

Часть	Содержание	Организация	Основные моменты в работе тренера
Разминка (20 мин)	Разминка 10 минут не на дорожке Вбрасывание мячей в поле Упражнения на мобилизацию, включая: – прыжки – шаги в сторону – кариока – легкие маховые шаги	Проверить безопасность зоны тренировки Узнать, нет ли травм у спортсменов / чем занимались в школе	Бежать, держа голову высоко Колени / бедра высоко Во всех упражнениях плечи должны быть расслаблены На носках Использовать опросы
Техника (15 мин)	Беговые упражнения: – колени высоко – удары пяткой по «пятой точке» Butt kicks – перешагивание через лодыжку	Обсудить использование трека с другими тренерами Спортсмены работают парами и следят друг за другом	Спортсмены должны сами предложить другие комбинации упражнений Осанка Координация движений рук При ударах пяткой - на носках, пятка вверх «Toe up, Heel up»
Физическая подготовка (40 мин)	После каждого упражнения – восстановление во время ходьбы на месте 3 x 200 (примерный темп 1500/3000)[200 легкий бег] затем 5 мин ходьба и краткое резюме перед следующим: 1500, 3000, 800) [60" и 5'-7"]	Введение, инструктаж и разъяснения Подвести краткие итоги и спросить, что они будут делать после 3 x 200 При каждом повторении менять положение спортсменов в группе 3x4x300 (3000,	Во время выполнения всех упражнений проверять положение лодыжки; стопа должна быть параллельной земле Установить ритм на основании первых трех забегов на 200 м Следить за концентрацией и усталостью спортсменов Посмотреть, как спортсмены реагируют на то, где они находятся во время бега: впереди, посередине или в конце группы
Заключительная часть (15 мин)	4 круга легкий бег Статическое растягивание	Контролировать то, как спортсмены реагируют на тренировку Питье Подведение итогов занятия	Спортсмены расслаблены Дать обратную реакцию - вопросы и рассказ Удерживать положение при растяжении на 6-10 сек.
Оценка:	Цели занятия: Заполнить графу после тренировки Личные цели тренера: Заполнить графу после тренировки		

Подведение итогов и оценка

Тренер должен привыкнуть к тому, чтобы во время тренировки оценивать что идет хорошо, а что нет, и что нужно для следующего занятия. После занятия нужно подвести итоги всей фактически выполненной во время тренировки работы и записать их, отмечая любые расхождения с планом. Таким образом тренер постепенно узнает способности к работе каждого отдельного спортсмена, а также его реакцию на тренировку. Тренер должен также думать и о собственной работе как тренера во время занятий и подводить итоги этой работы, обдумывая их в одиночку или с помощью другого тренера или тренеров. Обладая такими знаниями, тренер сможет составлять в будущем более эффективные планы, в целях развития как спортсмена, так и тренера, при этом сохраняется цикличность процесса:



Подведение итогов – неотъемлемая составная часть циклического процесса спортивной подготовки

Резюме

Все элементы каждой из тренировок легко встанут на свое место при использовании основных инструментов, предоставляемых:

- Принципами спортивной подготовки.
- Знанием компонентов физической подготовки и энергетических систем.
- Пониманием периодизации тренировочного процесса.
- Знанием этапа развития спортсмена, его возможностей и целей.

Используя эти основные инструменты при подготовке занятий и программ, тренер гораздо более эффективно начнет понимать то, как строить свою работу. Ему уже не нужно будет искать готовых тренировочных программ, содержащихся в книгах, журналах, и используемых другими спортсменами и тренерами. Такие попытки заканчиваются провалом, поскольку в них не хватает самого главного ингредиента любой программы – самого спортсмена. ♦

Продолжение следует.

ИЗ АРХИВА «ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»

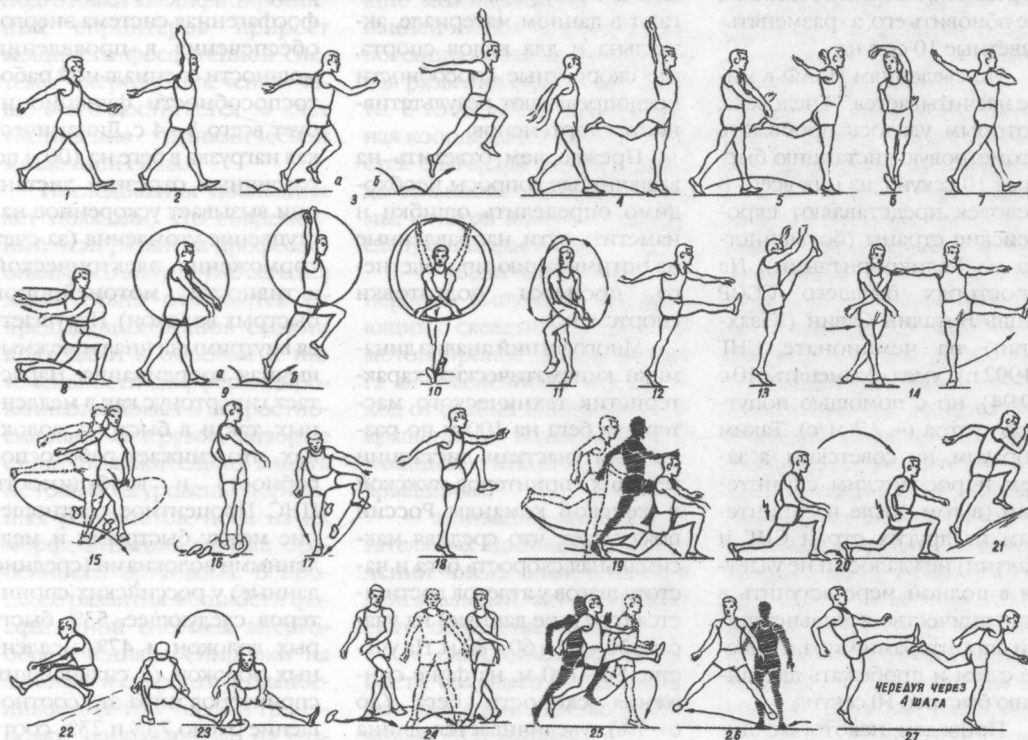
Упражнения в движении

Василий КЛИМЕНКО

Вразминку перед тренировкой или состязанием очень полезно включать упражнения, в которых движения рук, ног и туловища сочетаются с ходьбой, легким бегом, подпрыгиваниями или приседаниями. Такие упражнения более динамичны, эмоциональны и эффективны, чем упражнения, выполняемые на месте.

Упражнения в движении можно выполнять, чередуя их с упражнениями на месте, а также (при тренировке на местности) в виде своеобразной прогулки на расстояние 1–2 км. Те упражнения, которые по своей направленности являются имитационными (например, упражнения 12 и 17), можно включать и в основную часть занятия. При этом их объем следует несколько увеличить по сравнению с тем количеством упражнений, которые выполняются в разминке.

Дозировка упражнений определяется метражом их вы-



полнения. Например: упражнение 2 — две серии по 20–30 м. Последовательность этих упражнений должна быть такова, чтобы нагрузка на различные мышечные группы чередова-

лась. Для увеличения эффективности упражнений следует выполнять их в различных условиях — на вязком грунте, на подъемах и спусках, с отягощением и т.д.

Упражнения, которые повышают мышечный тонус, нужно чередовать с упражнениями на расслабление, которые можно выполнять как в движении, так и на месте. ♦

Бег на 100 м

Проблемы и перспективы совершенствования специальной физической подготовленности российских спринтеров

Бег на 100 м всегда, пожалуй, был и останется одним из приоритетных видов легкой атлетики, привлекающих внимание не только зрителей на стадионы, но и тренеров и специалистов, разрабатывающих различные подходы для совершенствования спортивного мастерства. Значительный прогресс в этой дисциплине произошел благодаря вначале американской, а затем ямайской школе спринтерского бега. Несмотря на то, что с 1968 года (первый официальный рекорд мира в беге на 100 м, зарегистрированный электронным хронометражем) и по настоящее время мировой рекорд подрос на 0,37 с, значительное количество легкоатлетов стремятся, в большей степени, не обновить его, а «разменять» заветные 10 секунд.

По сведениям ИААФ в мире насчитывается 74 человека, которым удалось пробежать стометровую дистанцию быстрее 10 секунд, из них всего 8 человек представляют европейские страны (большинство из Великобритании). На просторах бывшего СССР лишь Виталий Савин (Казахстан) на чемпионате СНГ (1992 г.) сумел «разменять» 10 с (9,94), но с помощью попутного ветра (+ 2,7 м/с). Таким образом, ни советским, а затем и российским спринтерам (в том числе и спринтерам из других стран СНГ и Балтии) не удалось и не удастся в полной мере вступить в соперничество с сильнейшими спринтерами мира, а вместе с тем и пробежать дистанцию быстрее 10 секунд.

Приведем некоторые цифры. Если средний результат финалистов чемпионата мира-2011 (Тэгу) составил 10,14, а Олимпийских игр-2012 (Лондон) — 9,82, то средний результат финалистов чемпионата России-2011 и 2012 — 10,55. Чемпион страны 2011 и 2012 года, показал, соответ-

венно, 10,42 и 10,39. В этой связи следует отметить и немаловажный фактор, что последним участником чемпионата мира в беге на 100 м, представляющим Россию, был Андрей Федоров в 1997 году.

Все это позволяет заключить, что проблемы подготовки отечественных спринтеров на современном этапе развития легкоатлетического спорта в стране становятся актуальными. Что же можно предпринять для улучшения спортивных результатов в беге на 100 м в России? Каким образом необходимо воздействовать на тренировочный процесс спринтеров для формирования качественной их подготовки?

Следует отметить, что проблема, которую авторы излагают в данном материале, актуальна и для видов спорта, где скоростные способности определяют результативность спортсменов.

Прежде чем ответить на выдвинутые вопросы необходимо определить ошибки и наметить пути, направленные на оптимизацию многолетнего процесса подготовки спортсменов.

Многолетний анализ динамики кинематических характеристик технического мастерства бега на 100 м по различным участкам дистанции ведущих спринтеров мужской и женской команды России показывает, что средняя максимальная скорость бега и частота шагов у атлетов достигается (средние данные) на участке 30—60 и 60—80 м. На участке 80—100 м, на фоне снижения скорости бега (до 6—7%), увеличивается длина бегового шага (на 2—3%), а частота беговых шагов уменьшается на 8—9%. Что касается сильнейших спринтеров мира, то среднюю максимальную скорость и частоту шагов они демонстрируют, как правило, на участке 60—80 м (один из факторов, на который следует

обратить внимание). На финишном отрезке (80—100 м) скорость падает лишь незначительно (до 3%), частота шагов — на 4—5%, а длина бегового шага аналогична показателю российских спринтеров. Полученные данные дают основание констатировать, что перспективность спортсменов (в плане достижения высоких и стабильных спортивных результатов) во многом зависит от состояния развития **биоэнергетических систем организма** (фосфагенной, лактацидной и окислительной) и **исполнительской системы нервно-мышечного аппарата (НМА)**.

Как показывают кинематические характеристики техники бега чемпионов страны разных лет (2009—2012 гг.), фосфагенная система энергообеспечения в проявлении мощности специальной работоспособности функционирует всего 3—4 с. Динамическая нагрузка в беге на 100 м по различным отрезкам дистанции вызывает ускоренное наступление утомления (за счет торможения электрической активности мотонейронов быстрых волокон). Нарушается внутримышечная и межмышечная координация. Нарастает гипертонус как в медленных, так и в быстрых волокнах, что снижает работоспособность и возбудимость ЦНС. Процентное соотношение между быстрыми и медленными волокнами (средние данные) у российских спринтеров следующее: 53% быстрых волокон и 47% медленных волокон (у сильнейших спринтеров мира это соотношение равно 73% и 23%, соответственно). Такое соотношение мышечных волокон у отечественных бегунов на коротких дистанциях значительно затрудняет проявление максимальной «взрывной» силы в целом и особенно на финишном участке 80—100 м. Вот один из главных факторов, не

позволяющий отечественным бегунам приблизиться к специальной работоспособности, проявляемой лучшими спринтерами мира.

У спринтеров, в процессе обследований, отмечается асимметрия показателей тонуса четырехглавой мышцы между левой и правой ногами. Мышцы нижних конечностей в покое чаще всего находятся в состоянии напряжения. При выполнении максимальной алактатно-анаэробной нагрузки уже на 7—8-й секунде они «падают» в зону риска, т.е. есть большая возможность получить травму. Сохранение упругости мышц в расслабленном состоянии свидетельствует о том, что мышцы не успевают своевременно релаксироваться. Амплитуда мышечного тонуса для волокон на обеих ногах малая и составляет всего 40—45 миотон. Данное состояние, в частности напряжения исполнительской системы нервно-мышечного аппарата спортсмена, также тормозит в моторно-циклических действиях спринтера (замедленная скорость мышц к расслаблению).

Следующее препятствие в проявлении высокой работоспособности спринтеров — это состояние лактацидной системы энергообеспечения, которая на 9-й секунде бега (участок 90—100 м) переключается на окислительную систему и снижает скоростные способности, отрицательно влияющие на кинематические характеристики на финише. Этот факт указывает на то, что у спортсменов, по всей вероятности, узкий просвет крупных или мелких бронхов, который препятствует прохождению в легкие организма необходимого количества воздуха для последующего обеспечения кислородно-транспортной системы и поддержания высокой работоспособности нервно-мышечного аппарата.



Это лишь неполный перечень причин, которые не позволяют проявлять высокую и стабильную работоспособность спринтеров в беге на 100 м.

Если ли выход из создавшегося положения?

Прежде чем ответить на вопрос, напомним, что на всех этапах становления спортивного мастерства рекомендуется учитывать две основные зависимости, связанные с развитием физических качеств и способностей — **«сила—скорость»** и **«скорость—выносливость»** мышечного сокращения.

По проявляемой скорости и мощности мышечных сокращений и связанной с ними предельной продолжительности работы в теории и методике спортивной подготовки спринтеров принято все физические упражнения подразделять на четыре группы упражнений: силовые, скоростно-силовые, скоростные и упражнения на выносливость. Силовые, скоростно-силовые и скоростные средства являются динамическими упражнениями, в которых ведущие мышцы одновременно проявляют «взрывную силу» и скорость сокращения в режиме короткого и минимального времени, то есть проявляют большую мощность. Предельная продолжительность выполнения упражнений с большой мощностью мышечных сокращений зависит от взаимосвязи биоэнергетических систем, позволяющих исполнительской системе, то есть нервно-мышечному аппарату, обеспечить устойчивую работоспособность и достичь высоких результатов.

Необходимо отметить, что в ряду биоэнергетических систем фосфагенная система энергообеспечения обладает наибольшей мощностью. Спе-

циалисты установили, что деятельность этой системы не зависит ни от сложной последовательности химических реакций, ни от доставки O_2 к мышцам, и потому фосфагенная система представляет наиболее быстрый источник энергии для исполнительской системы НМА. Однако мощность фосфагенной системы энергообеспечения во многом зависит от уровня спортивной квалификации, развития специальных силовых качеств и морфологического строения (типа) мышечных волокон НМА атлета.

В практике спортивной подготовки квалифицированных спринтеров прирост мощности фосфагенной системы энергообеспечения чаще всего достигается за счет увеличения динамической мышечной силы.

Исследования последних лет показали, что современный этап развития профессионального спорта уже сегодня значительно отличается от предыдущих этапов своими подходами к объемам и интенсивности дифференцированных силовых и скоростно-силовых нагрузок, которые стали положительно влиять не только на уровень спортивных результатов, но и на их морфофункциональные особенности организма. В процессе развития мощности фосфагенной системы энергообеспечения тренировки на силовую и скоростную выносливость (в том числе и тренировки, направленные на развитие локальной выносливости ведущих мышечных звеньев) ведут к гипертрофии как медленных волокон, так и быстрых. Известно, что степень рабочей гипертрофии мышечных волокон зависит от меры использования их в процессе тренировок, а также от

их способностей к гипертрофии. Этот фактор зависит в основном от объема выполненной силовой и скоростно-силовой мышечной работы на отдельных этапах годичного цикла, а главное — от чередования и последовательности выполнения отдельных упражнений. Установлено, что высокий процент быстрых волокон в мышцах служит важной предпосылкой для значительного роста мышечной силы при целенаправленной силовой тренировке. Поэтому спортсмены с высоким процентом быстрых волокон в мышцах и обладающие межмышечной координацией имеют более высокие потенциальные возможности для развития силы и мощности. В то же время межмышечная координация обеспечивается благодаря регуляторной деятельности нервной системы, которая включает в себя следующие факторы:

- увеличение частоты нервных импульсов, поступающих в скелетные мышцы от мотонейронов спинного мозга и обеспечивающих переход от слабых одиночных сокращений их волокон к более мощным титаническим сокращениям;

- активация многих двигательных единиц при увеличении числа вовлеченных в двигательный акт повышает силу сокращения мышцы;

- синхронизация активности большего числа двигательных единиц резко увеличивает силу мышцы;

- продолжительность и частота титанического сокращения зависит от скорости работающих мышц к расслаблению и последовательного сочетания динамических и статических упражнений.

Наибольший прирост мышечной силы, в том числе и

«взрывной», происходит от выполненного объема физической нагрузки и сочетания упражнений динамического и статического характера.

Исследования показали, что мощность синхронного титанического сокращения возрастает в том случае, когда после 50% (от общего запланированного объема) выполненной силовой работы динамического характера используются изометрические упражнения, а затем вновь продолжается выполнение оставшегося объема (50%) динамических упражнений. Такое сочетание статодинамических упражнений наиболее эффективно в плане воспитания и совершенствования быстрой и выносливой силы, а значит, и скорости.

Экспериментальные данные показали, что после выполнения вначале указанного объема динамической работы скорость электрической «волны» повышается в работающих мышцах на 9,3%. А после выполнения изометрических упражнений с участием тех же групп мышц этот показатель увеличивается еще на 2,4%. Следовой эффект от такого чередования режимов мышечной деятельности сохраняется в течение 3—4 минут. Мышцы, находящиеся в этом состоянии (на фоне гипертрофии быстрых и медленных волокон), отвечают на последующую динамическую работу сильным потоком мотонейронов. Тренированные мышцы в этом режиме могут увеличивать продолжительность выполнения упражнений с большой мощностью — до 10—12 с и более. Отсюда следует, что такие сочетания в процессе выполнения динамических и изометрических упражнений создают комфортные условия для формирования биоструктур мышечных волокон нового типа для фосфагенной системы энергообеспечения. Это будет способствовать повышению таких значимых двигательных способностей для бегунов на короткие дистанции, как **«сила—скорость»** + **«скорость—выносливость»**.

Тренерам важно учитывать следующие моменты:

- на общеподготовительных этапах оптимальное соотношение объемов динамических и статических упражнений должно составлять 70% и 30%, соответственно;

— на специально-подготовительных этапах эти соотношения изменяются, то есть 30% динамических и 70% статических упражнений;

— в соревновательном периоде, для сохранения «взрывной» силы и повышенного состояния ЦНС, статодинамические упражнения приобретают специфические значения. Тонус мышц верхних конечностей — динамическими упражнениями в малом объеме. Тонус мышц нижних конечностей поддерживается выполнением статических упражнений под разными углами, которые сопряжены не только с угловыми характеристиками спринтерского бега, но и со скоростно-силовыми упражнениями. Подобное используют сильнейшие спринтеры мира. Здесь важно отметить, что постоянное стремление к повышению абсолютной силы мышц не обеспечивает работоспособность бегуна на короткие дистанции, так как этот путь развития спортивной формы спринтера является **ошибочным**. Спринтеру необходима «взрывная сила», проявляемая в короткий промежуток времени. Можно развить абсолютную силу и в то же время уступить в стартовом разбеге и в беге по дистанции менее слабому спортсмену, у которого ниже показатели абсолютной силы, но при этом отмечается высокоразвитая «взрывная сила», присущая бегунам и бегуньям на короткие дистанции.

Установлено, что среди координационных факторов важную роль в проявлении «взрывной» силы играет характер импульсации мотонейронов активных мышц — частота их импульсации в начале разряда и синхронизация импульсации разных мотонейронов. Чем выше начальная частота импульсации мотонейронов, тем быстрее нарастает «взрывная» мышечная сила.

В процессе тренировочной и соревновательной деятельности все биоэнергетические системы (фосфатная, лактацидная и окислительная) взаимосвязаны и взаимообусловлены. Их нельзя рассматривать отдельно друг от друга, поскольку организм человека — это единая система. Для воспитания высококвалифицированного бегуна

на короткие дистанции необходимо учесть, что силовые качества («взрывная» сила) имеют высокую корреляционную взаимосвязь с фосфатной системой энергообеспечения и лишь с кинематическими характеристиками старта и стартового разгона (0—30 м). Именно на этом отрезке дистанции «взрывная сила» способна придать телу необходимую скорость, которая в процессе бега возрастает за счет реализации уже скоростно-силовых и скоростных способностей.

В свою очередь скоростно-силовые и скоростные способности имеют высокую корреляционную взаимосвязь с лактацидной (гликолитической) системой энергообеспечения, которая характеризуется большой мощностью, то есть высокой скоростью энергообразования. Она сопровождается (не более 6—8 с) и во многом зависит от уровня квалификации спортсменов. За это время спринтер достигает своего пика максимальной скорости, частоты, а в некоторых случаях и длины шагов на участке дистанции 60—80 м, которая удерживается, всего от 2 до 4 с, что также зависит от уровня квалификации спортсменов.

Лактацидная (гликолитическая) система (на фоне быстрого снижения емкости и повышения скорости образования молочной кислоты) не способна удержать максимальную скорость. В этот момент работоспособность бегуна на короткие дистанции снижается на 6—8%.

На смену лактацидной системы энергообеспечения подключается окислительная, которая имеет высокую корреляционную взаимосвязь с показателями скоростной выносливости. Именно эта система энергообеспечения способна поддержать субмаксимальную скорость на финишном участке дистанции 100 м.

Такая последовательная взаимосвязь биоэнергетических систем, обеспечивающая высокую работоспособность в беге на 100 м позволяет констатировать, что:

● **старт и стартовый разгон (0—30 м)** связан с фосфатной системой энергообеспечения;

● **бег по дистанции (30—**

60 и 60—80 м) связан с лактацидной (гликолитической) системой энергообеспечения;

● **финишный участок (80—100 м)** связан с окислительной (гликолитической) системой энергообеспечения.

Таким образом, *поступательный рост спортивного мастерства в беге на 100 м может происходить только в том случае, когда правильно развиваются биоэнергетические системы организма спринтера.*

Современный этап развития профессионального спорта требует от специалистов реформирования всех направлений организационно-методических основ спортивной подготовки в многолетнем процессе. Необходимо вести постоянный поиск эффективных путей развития спортивной формы на всех этапах становления спортивного мастерства, чтобы достичь более высоких показателей специальной работоспособности не только в спринтерском беге. Один из таких путей — это слияние учебно-тренировочного процесса с научно-методической деятельностью. При единстве этих двух сторон спортивной подготовки представится возможность:

— проводить отбор и определять одаренность спортсменов;

— осуществлять программирование состояния или подготовку атлетов с учетом их индивидуальных способностей;

— разрабатывать тактику взаимодействия тренировочных и восстановительных средств и методов подготовки в спортивной деятельности;

— вооружать тренеров современными технологиями, способствующими развитию двигательных качеств и способностей спортсменов.

Такое положение дел в стратегическом виде спорта как легкая атлетика обязывает к объединению и консолидации специалистов для проведения совместной работы по организации **контроля над физическим состоянием спортсменов и коррекции их индивидуальных планов подготовки.**

Для этого целесообразно в годичном цикле подготовки предусматривать:

— изучение характеристик функционального состояния спортсменов;

— оценку комплексной оценки сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, дыхательной системы, антропометрическим показателям спортсмена;

— определение физической работоспособности атлетов в процессе выполнения нагрузок разной функциональной направленности;

— проведение биохимического анализа крови;

— выявление биомеханических характеристики мощности и «взрывных» способностей спортсменов в процессе выполнения скоростных, силовых и скоростно-силовых упражнений;

— определение состава мышечных волокон исполнительской системы нервно-мышечного аппарата.

Подобная комплексная диагностика физического состояния спортсменов позволит выявлять взаимосвязь биоэнергетических систем с двигательными качествами и способностями легкоатлетов-спринтеров.

В этой связи было бы целесообразно провести семинар-совещание по проблемам подготовки высококвалифицированных спринтеров с участием тренеров, специалистов, спортсменов. На семинаре следовало бы уделить внимание:

— восстановительным процессам спортсменов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок;

— значению проведения тренировочных занятий для восстановительных процессов для управления функциональным состоянием спортсменов, сохранения их здоровья, повышения адаптационных механизмов к физическим нагрузкам и достижения устойчивой специальной работоспособности в спринтерском беге. Поскольку несоблюдение тактики взаимодействия тренировочных и восстановительных средств и методов подготовки не приводит к планируемым результатам;

— новым инновационным подходам к развитию и совершенствованию двигательных качеств и способностей спортсменов (силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости) в зависимости от вида;

— реорганизации многолетнего, годичного цикла подготовки в рамках поступа-

тельного развития спортивной формы спортсменов;

— особенностям индивидуальной подготовки спортсменов к ответственному соревнованию;

— применению продуктов повышенной биологической ценности и других фармакологических препаратов.

Важно при сборных командах России по легкой атлетике (на их основных

учебно-тренировочных базах, к примеру, в Новогорске, Сочи, Кисловодске) предусмотреть создание научно-исследовательских лабораторий для проведения диагностики функционального состояния организма спортсменов в ходе выполнения тренировочных нагрузок и реализации программ обследования.

Проведение обследования в условиях научных центров (лабораториях)

при вузах и НИИ, на базах которых спортсмены выполняют стандартные физические нагрузки, далеко не в полной мере отражают функциональное состояние организма по сравнению с нагрузками, которые они переносят в естественных условиях учебно-тренировочного процесса.

В центрах подготовки спортсменов должны быть созданы специализированные «полигоны» по развитию физических качеств и способностей спортсменов. Подобные «полигоны» необходимо оснастить соответствующими тренажерами, устройствами, приспособлениями.

Необходимо запланировать проведение исследований по изучению динамики восстановительных процессов, что, по нашему мнению, является наиболее значимым в плане развития спортивной формы спринтеров. Важно изучать аспекты применения восстановительных средств и методов подготовки спринтеров, их влияния на организм спортсменов. Не должны оставаться без внимания поздно восстанавливающие системы организма, от которых зависит рост спортивного мастерства.

Реализация представленных предложений позволит по-иному взглянуть на профессиональную систему подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-спринтеров, и не только. ◆

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ. ЕВСТРАТОВУ

Здравствуй, Вячеслав Макарович!

Пишет Вам Алексей Волков, Ваш коллега. Прочитал в журнале «Легкая атлетика» № 9–10 за 2012 год Ваше интервью и решил ответить через редакцию. Мне очень интересно было узнать подробности подготовки Юрия Борзаковского к Лондонской олимпиаде, так как болею за него уже много лет.

Классно, что напечатали кинограмму бега Юрия и его соперника. Мне кажется, что так как скорость бега на этом участке у Борзаковского выше, то сравнивать технику бега по этим кадрам не очень корректно. Хотя Рудиша бежит более расслаблено. Может, за счет этого и показывает такие быстрые секунды. У Юрия коленный сустав полностью распрямляется и потом перед постановкой ноги на опору снова сгибается. А Рудиша ставит ногу на опору не выпрямляя коленный сустав. То есть, не тратит силы на торможение голени перед постановкой ноги на опору. Повторюсь, что скорости у них явно отличаются, это видно по тому, как сокращается расстояние между бегунами. Но ведь бежать им осталось одинаковую часть дистанции (примерно 400 м), а значит, мощный бег с выбросом голени в полете до полного выпрямления в коленном суставе в итоге даст худший результат, чем расслабленный бег на этом отрезке дистанции. Вы тоже отметили в интервью, что нельзя было соперничать с Рудишей до последних 200 м, так как он будет бежать слишком быстро для Юрия. Я помню, как красиво побеждал Борзаковский на прошлых стартах за счет точно выверенного темпа бега, отпуская соперников на первом круге. Вероятно, теперь этот темп используют многие бегуны, и можно оказаться в «коробочке» даже на такой начальной скорости. В этом, мне кажется, психологическая неуверенность и напряженность Юрия перед стартом. Юрий — очень опытный бегун, надеюсь, что в Москве на чемпионате мира-2013 он сможет проявить себя с лучшей стороны. Желаю ему и Вам удачи.

Меня удивила Ваша позиция по поводу Спартакиады школьников. Дело в том, что я занимался комплектованием команды Санкт-Петербурга на спартакиады школьников с 2003 по 2009 годы. Тогда команда Санкт-Петербурга состояла из 53 человек. На эти места мы рассматривали 150 кандидатов. Эти ребята старались в течение года показать хорошие результаты. Тренеры работали летом без отпусков, а директора спортшкол создавали по возможности все условия, чтобы именно их воспитанники попали в команду Санкт-Петербурга. Это и сборы, и экипировка, и материальная помощь тренерам (не урезая зарплату за потери). Формировать сборную команду было трудно, но интересно. И сейчас, по прошествии 10 лет, могу утверждать, что это было не зря.

Спартакиада учащихся России дала мощный толчок развитию юношеской легкой атлетики. Считаю, что даже больший, чем юношеские чемпионаты мира. Может быть, мое мнение основано только на работе в Санкт-Петербурге, а в других регионах было по-другому. Об этом пусть расскажут представители других областей. Но по Санкт-Петербургу могу сказать точно, все олимпийцы Лондона, которые по возрасту попадали на спартакиады учащихся, не только участвовали в них, но и занимали призовые места. Вы привели пример Шуплякова. У меня нет информации об его участии в 2007 году в Спартакиаде, так как итоговые протоколы так и не напечатали на сайте ВФЛА. Хотя это было совмещенное со Спартакиадой учащихся первенство России среди юношей и девушек. Что, конечно, не правильно. Но думаю, там он победил и отобрался на юношеский чемпионат мира. Там же победительницей на дистанции 100 м стала Ольга Белкина (и 3-е место на 200 м); 3-е место в толкании ядра заняла в Пензе Евгения Колодко. Так вот их не взяли на юношеский чемпионат мира, а отправили на Черноморские игры в Турцию, где для детей сделали шикарный праздник с соревнованиями. Там они набирались первого международного опыта. Там они, стоя на пьедестале почета, впервые слушали Гимн России в свою честь. Другие участники Лондона из Санкт-Петербурга также были победителями и призерами Спартакиад учащихся России. 2003 год: Анна Назарова (длина), Мария Беспалова (диск, молот), Ирина Гордеева (высота), Антон Кокорин (400 м) (призер Пекина в эстафете 4x400 м), Екатерина Костецкая вместо Спартакиады выиграла юниорский мир на 400 м с/б. 2005 год: Люкман Адамс (4-е место в тройном прыжке). Конечно, есть и потери. Некоторые ребята не попали во взрослую сборную России, но для тех, кто сейчас в сборной, система спартакиад дала возможность спокойно развиваться. Беда не в том, что есть Спартакиады учащихся России, а в том, что потом только Спартакиада молодежи. А юниоры пропадают. Вот тренеры и стараются натащить детей, чтобы они закрепились в резерве сборной страны. Так можно за счет сборной пережить трудный период становления. Потому что юниоры регионам не нужны, и помогать им на местах не хотят. Шансы только у тех, кто попал в УОР. А ведь есть виды, в которых юниорский возраст — это только начало спортивного пути.

Думаю, что возраст участников Спартакиады школьников по легкой атлетике нужно уменьшить до 15 лет. Тогда эти соревнования будут стимулировать развитие начального уровня, создание условий и баз для детей. Сейчас для 15-летних не проводится первенство России, да и первенство министерства образования загибается в связи с тем, что большинство спортивных школ переведены под министерство спорта. А на этих соревнованиях всегда зажигались новые звездочки. Нет, они не выигрывали первенство России, они просто получали возможность приобщиться к большому спорту. Сейчас, не имея таких соревнований, тренерам трудно мотивировать не детей, а директоров спортивных школ и местные власти вкладывать деньги в развитие легкой атлетики. И что в итоге? Дети уходят в другие виды спорта — игровые, единоборства и т.д., где все красиво и много турниров. А если бы ВФЛА приняла решение и поменяла возраст легкоатлетов на 14–15 лет, как это сделали многие виды (единоборства, игровые, плавание и т.д.), посмотрите положение о СУР), то на местах бы зашевелились. Ведь собирая команду из 17-летних, регион получает уже готовых ребят, которые и так имеют результаты. Другое дело — младший возраст (в Санкт-Петербурге его называют «средний возраст»): чтобы получить победителя, нужно с ним уже минимум 2–3 года поработать, а лучше 5. Вот и будут лучших детей приглашать в легкую атлетику с прицелом на спартакиаду. Там и костюмы, и кроссовки, и питание, и поездки на сборы и соревнования. А главное — внимание к детям и тренерам. Пусть для 17-летних будет главным стартом первенство России, а для более младших — спартакиада. Так сделали в Беларуси. И там власти на местах помогают своим спортшколам. А государство финансирует проведение соревнований.

А спартакиаду молодежи нужно сделать для юниоров (в легкой атлетике). Вот тогда и у юниоров будет шанс на помощь от властей. И это все может изменить сама Всероссийская федерация легкой атлетики. Главное, что деньги на проведение будут выделять Правительство России, а на подготовку — местные власти. Так можно сдвинуть развитие юношеской (младшей) и юниорской легкой атлетики с мертвой точки.

Надеюсь, что на страницах журнала кто-то еще выскажет свое мнение по этому поводу. Слишком много совпадений в один летний сезон для старшего возраста — юношеский чемпионат мира, Европейский фестиваль, Спартакиада учащихся России (зона и финал), первенство России, выпускные экзамены в школе и поступление в институт. Считаю, что нужно сделать зачет в спартакиаде учащихся по всем видам, а не по двадцати лучшим, как сейчас. И команда может быть по три человека в каждом виде, чтобы получился настоящий спортивный праздник с большим количеством участников. Тогда на местах будут уделять внимание и многоборьям, и метаниям, и спортивной ходьбе, и прыжкам, и барьерам, и конечно всем беговым дисциплинам. Может быть, тогда появятся новые борзаковские? ◆

С уважением, Алексей ВОЛКОВ
Санкт-Петербург

Сергей Ключин:

«Мне нужно полностью довериться»

Олимпийский чемпион 2000 года в прыжке в высоту Сергей Ключин еще молодой тренер, его стаж всего 5 лет, но его ученики уже завоевали две олимпийские медали. В Лондоне Иван Ухов выиграл золото, а Светлана Школина — бронзу.

Сергей начал тренировать в 2007 году, когда еще был действующим спортсменом. Первой подопечной стала его жена Виктория (в 2009 году личный рекорд 2,00 и бронза зимнего чемпионата Европы. — *Прим. ред.*). Летом того же года ему предложили работу в центре сборных команд Москомспорта, где он продолжает работать до сих пор. В результате его усилий легкоатлетическая команда Москвы победила на Спартакиаде школьников в 2009 году, хотя до этого выше четвертого места она не поднималась.

В этом году будет третья Спартакиада, к которой Ключин будет готовить команду.

О пользе совмещения

— Сергей, как вам удастся совмещать работу тренера и администратора?

— Руководство в лице Дмитрия Стукалова и Николая Сидорова относятся с пониманием, и мне удастся совмещать двойную нагрузку. Но это разные виды деятельности. И хорошо, что переключаешься между ними. На каждую приходишь со свежей головой. Кроме того, они тебя обогащают. Когда работаешь только тренером, о многом даже не задумываешься и не знаешь. А как руководитель становишься как бы на другую сторону, знаешь все законы, правила, мыслишь более масштабно. Конечно, здесь больше бумажной работы.

Когда набираешь команду, можешь наблюдать и контролировать, как дети соревнуются и тренируются. Кстати, детские тренеры могут и что-то подсказать.

— Трудно ли было оставлять большой спорт?

— Самое тяжелое в спорте — знать, когда закончить спортивную карьеру. Думаешь, вот вылечу болячку и запрыгаю. Но, увы, когда травмы ушли, оказалось, что и эмоции ушли на борьбу с ними. Выходишь в сектор, а тебе уже неинтересно, у тебя не дрожат поджилки. Ведь соревновательным стрессом мы живем, им «кайфуем». А если его нет, можно и нужно заканчивать.



Научился себя сдерживать

— Начинать тренерскую работу оказалось нелегко. Причем самое трудное — когда требовалось переступить через себя. Потом научился себя сдерживать. Намного легче стало и на соревнованиях. Кроме того, иногда на тренировке заводился, потом это домой переносилось и выливалось в не очень хорошую ситуацию. Сейчас сам стараюсь мало показывать, а пытаюсь объяснять словами. Это самое сложное, словами научить прыгать. Но спортсмена никогда не отпускаю, могу бежать с ним рядом и говорить что не так.

Все это мы с Викой разработали. Сейчас вместе с ней работаем, где спокойно, а где нужно — эмоционально. Вместе смотрим, обсуждаем и уже правильно ставляем все по полочкам.

— Сейчас у вас сложилась своя система, как вы к ней пришли?

— Конечно, было очень много ошибок. Я многое взял у своих четырех тренеров: Александра Сергеевича Бурта, Евгения Петровича Загоруйко, Леонида Владимировича Пумалайнена, Юрия Макаровича Сергиенко из Украины. Они научили меня тому, как я сейчас работаю. И в то же время — от многого отказался. Использую то, что с пользой пошло для меня. Как делать, на мой взгляд, правильно упражнения. Как регулировать нагрузки. Знаю, когда будет тяжело, а где легко, где нужно полностью выложиться, поскольку сам через это прошел.

Вел себя в секторе необычно

— Впервые встретился с Иваном Уховым в 2004 году на соревнованиях в Екатеринбурге. Человек просто вышел, надел майку на болоньевый костюм и обыграл всех. Причем вел себя в секторе необычно. Прыгнул и сидит. Мало таких высотников. Как говорится, пришел, увидел, победил.

— Но тогда он еще был новичком в секторе.

— Но вел себя уже не как новичок. Я считаю, что большинство олимпийских чемпионов нельзя ни с кем сравнивать. Если кто-то начинает их копировать, то никогда чемпионом не станет. У любого высотника свой стиль, своя жизнь, и общее только то, что мы перепрыгиваем через планку.

— А когда вы начали работать с Иваном Уховым?

— Мы с Ваней много общались еще тогда, когда у Евгения Петровича Загоруйко вместе тренировались. Он часто подходил, спрашивал, интересовался. Много пришлось показывать и объяснять еще в то время. К сожалению, Олимпиаду-2008 Иван не смог через себя пропустить, поскольку туда не попал. А Андрей Сильнов, также из группы Загоруйко, поехал и выиграл. Тогда у Ивана случился психологический слом. Мы поговорили с Евгением Петровичем, нашли общие точки, и Ваня перешел ко мне. И мы с ним начали подниматься с самого нуля, даже не как с физкультурником, а как с обычным человеком.

Постепенно я изучил его, и мне стало легче с ним работать и общаться. Считаю, что сейчас мы одно целое. Дополняем друг друга, работаем в одном русле. Когда бывали маленькие провалы, поддерживали друг друга. Получилось отлично. Ваня больше любит прыгать на соревнованиях, но когда есть результат, можно и потерпеть на тренировке. Но и желание работать у Ивана неиссякаемое, и порой приходится его останавливать, когда он начинает заводиться.

Стараюсь убрать все тесты

— Каждый сезон у нас начинается заново. Сначала полностью убираем все ощущения прыжка предыдущего сезона, то есть, начинаем как бы с чистого листа. А потом, освоив движение, ставим четкие рамки, из которых уже нельзя выходить.

Перед олимпийским сезоном наша главная задача была в том, чтобы уменьшить излишнее подседание на последних трех шагах. У него ноги мощные, и часто можно было слышать, как он «чиркал», задевал дорожку. Постепенно мы это убираем. Сейчас в сезоне он может раза три всего оставить след. Ведь чем выше высота, тем ниже тебя «сажает». А чем ниже ты «сел», то с такого угла тяжелее выходить. А чем выше у тебя нога и таз, тем выше прыгаешь. Например, когда стоит высота 2,20, прыгун может вылететь чуть ли на 2,50, а когда 2,30, то «облизывает». Коварная планка, она и «убивает» всех. На малых высотах люди чудеса творят, а чем выше — все куда-то исчезает.

— Вы рассказывали, что Сергей Мудров, например, во многих тестах Ваню обыгрывает.

— В последние полтора-два года я стараюсь убрать все тесты, спрятать секундомер, рулетку. Мое мнение, что в нашей группе это лишнее. Только, может, ближе к сезону начинаем делать какие-то контрольные упражнения. У нас все-таки технический вид.

Вот возьмите талантливого прыгуна из Катара Башира. Ведь физически он слабый, а как прыгает (2,39. — *Прим. ред.*).

В свое время я тренировался с поляком Артуром Партыкой (серебряный медалист Олимпиады 1996 года и дважды серебряный чемпионатов мира 1993 и 1997 года, чемпион Европы-1998, личный рекорд — 2,38. — *Прим. ред.*). Мы были на базе в Мадриде, я видел, как призер Олимпийских игр не мог 5-килограммовый набивной мяч выбросить через голову назад, или побежать быстро. Думаю, пятерным он вообще никогда не прыгал. Но в своем виде на Играх 1996 года он чуть-чуть не выиграл, показывая шикарные прыжки. Эти примеры последний раз подтверждают, что в прыжке высоту одних физических качеств недостаточно.

Его не пугает высота

— В чем же у Ивана преимущество?

— Его не пугает высота. Он говорит, что после 2,20 все высоты для него оди-

наковые. Что 2,30, что 2,40. В этом — его самый большой плюс. И человек может своим играющим видом так заводиться, что выдает максимум. Если же у него есть какой-то настрой, то, как правило, высоко не прыгнет. Когда ему весело, когда в секторе дурачится, когда начинает кого-нибудь подбадривать, хлопать, то есть на него ничего не давит, то может творить чудеса.

При установлении рекорда России 2,40 зимой в Афинах в 2009 году все замерли, ожидая, что он будет долго настраиваться, а он вышел, повернулся, победил и взял.

А случай с пропажей майки в олимпийском секторе в Лондоне. Половина высотников была сломалась, а он психанул, но направил все в нужное русло. То же самое повторилось и чуть позже. Когда он остался один в секторе, то вокруг него ходили два оператора, которые не только отвлекали, но даже загоразивали ему разбег. Сначала он просил отойти, а потом, при попытке на 2,38 просто отодвинул их с дороги и взял высоту.

Получается, у него психоз попадает на этот стресс, который нужен для оттачивания. Когда мурашки побегут по телу. Поэтому до старта его лучше не трогать, чтобы он настроился.

На всех официальных стартах мы вместе проживаем в отеле. Я стараюсь его максимально ото всех отгородить, и практически его никто не видит и не слышит.

«Пришел на соревнования, смотри и отдыхай»

— То есть вы уже его конкретно не настраиваете?

— Только в секторе могу уже подсказывать. Самое главное, что мы вместе туда сюда сходили, отдохнули. И чем меньше его трогать, тем лучше.

— Кто определяет начальные высоты?

— Ваня на разминке делает два-три прыжка и уже сам определяет, с какой высоты начинать.

— А перенос высот?

— Тоже сам. Бывает иногда, что я настаиваю, что нельзя переносить или наоборот нужно. Но в большинстве случаев он сам принимает решение. Ваня говорит мне: «Пришел на соревнования, смотри и отдыхай».

Нужно сказать, что мы друг друга учили. Когда-то я его эмоционально выводил. Я сразу понял, что нужно его подвести к тому, чтобы он сам сделал, например, правильное движение, но нельзя тыкать носом. Это самая большая ошибка. И, конечно, лучше хвалить, чем ругать. Сейчас я знаю, когда нужно что-то сказать, когда лучше вообще целые сутки молчать.

— Такое бывало?

— Часто бывает. Когда ему нужна тишина, чтобы он отдыхал или сидел за компьютером. Или, наоборот, требуется молча пройти по городу, главное — на напрягать.

Приоритет — чемпионат мира

— Сейчас у него на первом месте рекорд мира, но в 2013 году все-таки отдаем приоритет чемпионату мира в Москве. Ведь ни он, ни я, когда были даже хорошо готовы, ничего на чемпионатах мира не показали.

— **Иван выигрывал зимний чемпионат мира, а летом в 2009-м был 10-м, в 2011-м — пятым...**

— Долгое время его ведь считали зимним спортсменом. И по результату он летом постепенно рос, и только прыгнув в 2012 году на 2,39, приблизился к своему зимнему рекорду.

— **Все-таки с чем это связано, только с беговыми шиповками и дождливой погодой?**

— Подготовительный период для зимних соревнований длится четыре месяца, а для летних — всего два: апрель и май. То есть за короткий срок нужно и восстановиться и подготовиться.

— **Но два месяца и оставались двумя месяцами, он же зимой всегда выступал?**

— Просто мы искали оптимальную работу, чтобы он не выплескивал всю энергию зимой, а чтобы и к лету что-то оставалось. Все-таки у нас летний вид. Технически и физически мы не успевали подойти во всеоружии, и его надолго не хватало.

Главное — базовая подготовка

— Самое главное (было и остается) — это базовая подготовка. Мы всегда ездим в Испанию в город Бенидол на море, где шикарные условия и отличное питание. Плюс баня, бассейн. Стараемся жить в одном месте, потому что там наверху стадион, внизу есть у моря три вида покрытия: песок, обычная галька и галька более жесткая. И самое важное, что там есть гора, куда ребята и ходят, и бегают.

Гора очень приличная, примерно 8 км в одну сторону. Я хожу туда и обратно за 5 часов. Ваня с Сергеем — за 2—2,5. Начинается она с очень крутого подъема, минут на 40, потом идут камни, там уже карабкаешься, даже больше прыгаешь. Затем более пологое место, где можно отдохнуть и еще 20-минутный подъем. Доходишь до пика, а обратно уже бегом по тому же пути. Причем Сергей сбегает, а Ваня прыгает. Такой поход раз в неделю. Хорошо укрепляет не только ноги, но и спину.

— **В какой период бывает эта поездка?**

— Стараемся поехать после окончания сезона в октябре, потому что это и отдых, и восстановление, и базовая работа одновременно.

— **А в остальные дни?**

— На одном побережье — песок, на другом — гравий. Поэтому меняем все время покрытие. Есть и трава на футбольных полях, куда нам разрешают ходить. Начинаем с бега босиком, потом добавляем прыжки, метания. Тренировки каждый

день. Делаем много прыжков. Прокачиваются связки, все мышцы наливаются. Чтобы при переходе на беговую дорожку ноги были подготовлены.

В декабре тренируемся в Москве в манеже. 4 раза в неделю по два раза в день. В среду и субботу — по одному. Воскресенье — отдых.

В подготовительном периоде добавляем упражнения для верхней части туловища, подтягивания и отжимания обязательно. Полностью весь организм должен быть прокачан. Все то же, что и все, ничего не выдумываем. Зачем выдумывать, велосипед уже изобретен.

Первый цикл — кроссы, прокачка, закачка, имитация всех упражнений, но более в глубоких углах, например, полный присед, обязательно статика. Затем идет увеличение угла, бег 300, 200 м, беговые упражнения по 100—150 м. Когда все это закончено, дальше идет работа ближе к сектору. Это максимально много барьеров, штанга.

Когда остается до старта месяц, идет только острая работа. Запрыгивания, больше спрыгиваний, максимальный вес, работа со штангой более взрывная. И на секторе отработываем все необходимые упражнения.

— **Какова максимальная высота у Ивана в тренировке?**

— Его рекорд — 2,38 в 2011 году, но после этого весь сезон не очень получился, и выше 2,34 не прыгнул. Потому мы сейчас убрали прыжки на таких больших высотах. И сейчас не выше 2,25. Лучше прыгать на соревнованиях высоко.

— **Какие у вас упражнения со штангой?**

— Полный присед со штангой на груди и на спине, рывок, взятие на грудь, вставание на опору, вставание с опоры.

— **Что у Ивана лучше получается?**

— Полный присед со штангой на спине, у него рекорд 180 кг. Мудров лучше рывок делает — 95 кг, Ваня — 85 кг. Во вставании на опору, мы не ставим большой вес, это у нас более техническое упражнение, где необходимо сделать правильную постановку ноги и так далее. Взятие на грудь — 120 кг у Вани.

— **А из прыжковых упражнений?**

— Ваня может высоко прыгать через барьеры. Например, может сделать выходы через три барьера высотой 160 см на одну ногу (вертикальные прыжки) на четвертый шаг. А пятерным или тройным у него ничего особенного. Я стараюсь их сейчас вообще убрать.

— **Получается, что горизонтальные прыжки не столь важны?**

— В принципе, все высотники на них сидят, но для Вани они не являются значимыми.

— **А спрыгивания?**

— Ближе к сезону тумба становится все выше и барьеры то же. Делаем после спрыгивания еще прыжок через барьеры. Спрыгивания с тумбы с возвратом. На двух, на одной. Через барьер на одной.

Отрабатываем вне сектора

— В технике прыжка я собственно ничего и не менял, просто нужно было немножко подкорректировать под себя. Ведь каждый тренер подстраивает спортсмена под себя. Все упражнения, подводящие к прыжку в высоту, мы отработываем вне сектора. У нас много специальных упражнений, где мы нарабатываем постановку ноги, бега, как держать плечи руки. А потом, когда все наработано, воплощаем в целостном прыжке. Собираем наработанные элементы (опорные точки) в целостный рисунок. Это работа тренера. У спортсмена образ уже в секторе выработается.

— **Зимой 2012 года у Ивана не очень получались прыжки технические. С чем это связано?**

— Разные причины, и болезни в том числе. Дело в том, что к зиме мы не готовились (как, впрочем и к нынешней), и не успели сделать все технические работы. А разбег должен быть хорошо отработан, чтобы движение было четкое, а прыжок один к одному. Когда мало технических работ, то нога часто «гуляет» по отталкиванию. А наша работа направлена на то, чтобы отталкивание происходило в одном месте.

— **А к лету уже успели?**

— Да мы снова уехали в Испанию в мае, когда уже подошли к тому, чтобы прыгать на большие высоты. И там в это время уже никого не было. Прекрасный стадион был полностью в нашем распоряжении. Море, гора, твой сектор и ты один. Все, что надо, у тебя есть.

Один стакан полный, а второй пустой

— В работе со мной самое тяжелое, как Ваня, а сейчас и Света Школина, говорят, — мне надо полностью довериться. Это единственное в моей группе условие. В процессе тренировки меня не интересует мнение спортсмена, почему нужна именно такая работа. Когда мне задают подобный вопрос, я отвечаю, что так хочу (*Смеется*). Я не обращаю внимание на нытье. Требование одно — сделай работу, а потом в конце сезона я тебя пожалею. Самочувствие спортсмена меня может волновать только в начале и в конце тренировки. А в течение ее мне не надо, чтобы он чего-то говорил.

— **Сергей, вы сами тоже так тренировались?**

— Нет, это уже мой подход.

— **А вам, будучи спортсменом, так больше нравилось бы работать?**

— Да, потому что все ложится на плечи тренера, и твоя задача — только работать в заданном русле. Ты спортсмен, ты должен работать, а не умничать и раскидываться. Тренер вливает знания в ученика. Поэтому один стакан должен быть полный, а второй — пустой. Иначе будут расплескиваться.



Евгений Петрович Загорулько, Сергей Ключин и Иван Ухов

Когда сезон заканчивается, то каждый спортсмен ко мне приходит и говорит, что ему нравится, а что нет. Мы можем поговорить или просто закончить работу, правда, пока еще никто не заканчивал. Решаем, как будем готовиться, разрабатываем мини-план, где должен быть пик. Определяем оптимальные сроки и потом придерживаемся этого. А остальное спортсмену уже не надо знать. Как готовить, почему так, а не иначе. Главное — делать правильно, и все.

Я придерживаюсь правила, что если ошибаемся, то это я, если добиваемся — то мы.

— На предолимпийском чемпионате России вы ждали победы, да еще с таким высоким результатом 2,39?

— Победы — нет, но, то, что в тройку попадет — да. А результатом всех и, наверное, даже себя, удивил. Правда, на высоте 2,28 заставил поволноваться, сделав две неудачные попытки.

— С чем они были связаны?

— Он к ней как раз настроился, а ему нельзя настраиваться, уходить в себя. А когда его пробил этот стресс, он начал бегать, смеяться, и его отпустило.

— Как вы провели оставшийся месяц перед Лондоном?

— Старался максимально отвлечь от стадиона. Отказались от всех стартов «Бриллиантовой лиги». Съездили в Кинешму. Потом, правда, на сборе в Новогорске всех соперников (Андрея Сильнова и Сашу Шустова) видели. И были фактически вместе в соревнованиях. Один техническую тренировку делает — все по-

смотрят, второй делает — посмотрят и так далее. Но когда приехали в Олимпийскую деревню, был уже уверен в своих спортсменах. Мне они нравились своим спокойствием и уверенностью. Четко выполняли намеченные задачи. Пришли, размялись, и ушли, чтобы мало было общения. В деревне были представители всех видов спорта, можно было пообщаться, все это было очень интересно, но эту энергию хотелось удержать к старту.

Понятно, что Олимпийские игры — это особые соревнования, но старались представить, что находимся на каком-то коммерческом старте, чтобы не допустить главного врага — зажатости. И чтобы спокойно спать ночью.

— Сейчас у вас тренируется Светлана Школина.

— Если я работаю больше с Ваней, то Вика — со Светой. Они подружки, друг друга лучше понимают и сейчас до сих пор работают. Вика чувствует работу. Когда Света пришла, было тяжело, она на тумбочку не могла запрыгивать. И со штангой дела были не очень, то есть физически нужно было много работать. И спину и ноги корректировать и укреплять. А человек взрывной. Сейчас видно, что она только-только подходит к высоким результатам.

— То есть резервы еще есть. Эти слабости вы уже устранили.

— Работаем над ними, процесс идет. Быстро ничего не получается. ♦

Беседу вел
Сергей ТИХОНОВ

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО КРОССУ

БУДАПЕШТ (09.12)

Мужчины

10 км: А.Лалли (Ит) 30.01; Х.Шади (Фр) 30.11; Д.Меуччи (Ит) 30.13; Т.Фаррелл (Вбр) 30.14; К.Кастильехо (Исп) 30.14; А.Ламдассем (Исп) 30.14; П.Арикан (Турц) 30.21; Х.Гузэрра (Исп) 30.22; Б.Абди (Белг) 30.26; С.Вернон (Вбр) 30.28; Д.Тэйлор (Вбр) 30.30; М.Кочурек (Чех) 30.33; Э.Вернон (Вбр) 30.33; В.Гунен (Турц) 30.36; С.Лебедь (Укр) 30.36.

Командный зачет. Испания 35; Великобритания 38; Италия 63; Франция 86; Украина 119; Турция 128; Ирландия 131; Нидерланды 149.

Молодежь. 8 км: Х.Ингебригтсен (Норв) 24.30; С.Бучики (Белг) 24.40; Д.Уилкинсон (Вбр) 24.43; Й.Ван-Дер-Вилен (Нид) 24.46; Р.Кольено-Спире (Фр) 24.50; А.Абадиа (Исп) 24.57; А.Мерзуги (Исп) 24.57; Х.Ибрагимов (Азб) 24.59; О.Гронневиг (Норв) 25.00; С.Дениссель (Фр) 25.02; А.Улад (Дан) 25.04; Л.Мальде (Норв) 25.05; С.Улус (Турц) 25.06; А.Эль Мазури (Ит) 25.07; М.Гра (Фр) 25.10.

Командный зачет. Франция 50; Испания 59; Великобритания 80; Норвегия 81; Италия 124; Дания 127.

Юниоры. 6 км: Ш.Кулка (Пол) 18.43; М.Ценов (Болг) 18.47; К.Клементс (Вбр) 18.57; Ф.Эдман (Норв) 18.59; Д.Бедрани (Фр) 18.59; А.Кимели (Белг) 19.00; А.Саддедин (Фр) 19.00; Д.Бошняк (Хорв) 19.01; Ч.Грайс (Вбр) 19.02; В.БАХАРЕВ 19.03; М.СТРЕЛКОВ 19.04; Й.Мотшманн (Герм) 19.10; С.Дини (Ит) 19.12; Н.ВЫСОЦКИЙ 19.17; Р.ПЕТРУХИН 19.19... 68. И.ПАНФЕРОВ 20.02... 82. А.НОВИКОВ 20.22.

Командный зачет. РОССИЯ 50; Франция 51; Великобритания 54; Польша 77; Турция 102; Италия 114; Германия 165; Норвегия 166; Украина 231.

Женщины

8 км: Ф.Бриттон (Ирл) 27.45; Д.Феликс (Порт) 27.47; А.Херцог (Нид) 27.48; А.Белете (Белг) 27.54; Л.Пикош (Фр) 27.55; С.Дуарт (Фр) 27.55; Н.Эйяфини (Ит) 27.59; Л.Бирн (Ирл) 28.17; Л.Стаблич (Хорв) 28.18; Д.Мартин (Исп) 28.19; Л.Деймен (Вбр) 28.22; С.Морейра (Порт) 28.26; К.Барделле (Фр) 28.27; Ф.Маратуи (Ит) 28.29; К.Джоунс (Вбр) 28.29.

Командный зачет. Ирландия 52; Франция 52; Великобритания 60; Испания 73; Италия 82; Португалия 91.

Молодежь. 6 км: Д.Кулсан (Вбр) 20.40; Л.ЛЕБЕДЕВА 20.49; К.Кальвин (Фр) 20.52; Г.ФАЗЛИТДИНОВА 20.52; Л.Ховарт (Вбр) 20.56; К.Харпер (Герм) 21.04; К.Роча (Порт) 21.05; Е.МАТЮНИНА 21.07; В.Погорельская (Укр) 21.08; К.Рибейру (Порт) 21.20; Л.Абдуллаева (Азб) 21.23; Х.Уокер (Вбр) 21.27; Е.СЕДОВА 21.29; Ф.Шлумпф (Швцр) 21.32; Л.Партридж (Вбр) 21.33.

Командный зачет. РОССИЯ 27; Великобритания 33; Германия 84; Португалия 105; Франция 113; Италия 125; Турция 130; Украина 163;

Юниорки. 4 км: А.Террич (Серб) 13.29; Э.Горечка (Вбр) 13.37; М.Ренберг (Герм) 13.43; М.Мисмас (Слов) 13.44; А.Мэйсон (Вбр) 13.47; У.Карачадир (Турц) 13.54; М.Ходакивская (Укр) 14.00; Д.Уолш (Вбр) 14.01; М.Флореа (Рум) 14.04; Е.БУКИНА 14.05; Л.ЛИТВИНОВА 14.07; Л.Вестфаль (Фр) 14.08; Д.Джадд (Вбр) 14.09; И.Труйерс (Белг) 14.10; О.Кеттунен (Финл) 14.11... 21. ФАЗЛИТДИНОВА 14.19... 69. А.ШУХТУЕВА 15.29.

Командный зачет. Великобритания 28; Германия 106; Россия 111; Румыния 116; Швеция 122; Португалия 150; Нидерланды 159; Ирландия 176. ♦

Через тернии — к новым высотам

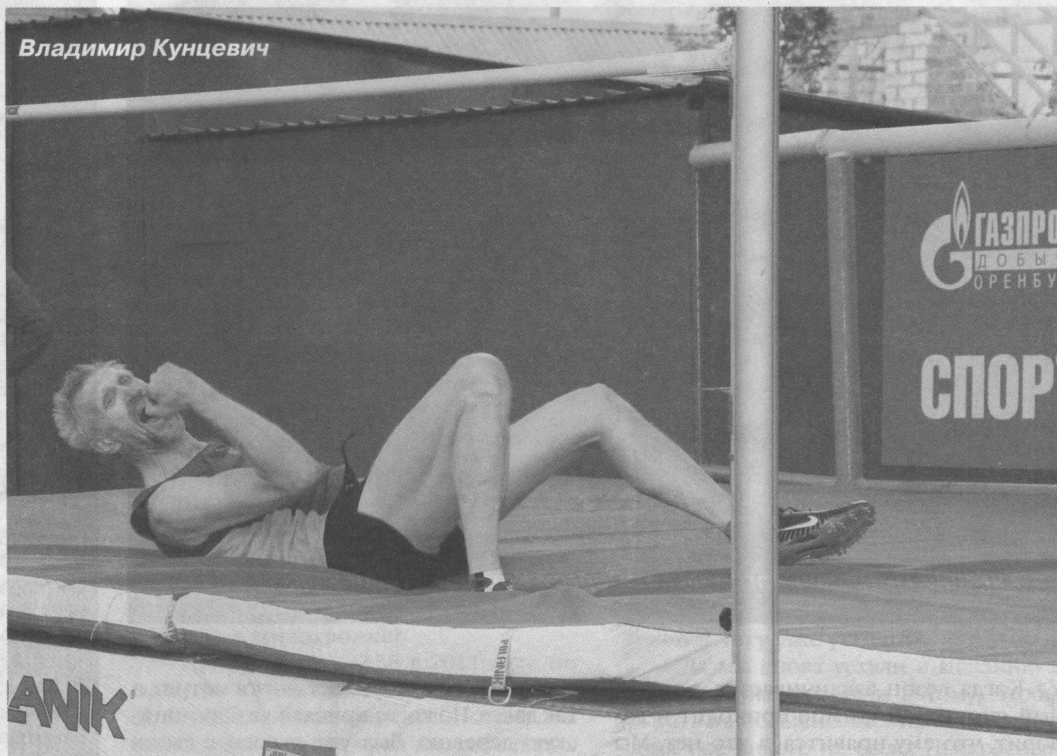
На чемпионате Европы-2012 в Циттау среди спортсменов старше 35 лет Владимир Кунцевич из Екатеринбурга установил мировой рекорд в прыжке в высоту для спортсменов группы 60–64 года. Он преодолел планку на высоте 1,81. Сегодня Владимир Кунцевич делится опытом с читателями журнала «Легкая атлетика»

Возвращение в спорт

Идея ветеранского спорта изначально привлекла меня тем, что я мог продолжать реализовывать свои спортивные амбиции, а не просто тренироваться и прыгать для себя. Быть спортсменом — значит выступать на соревнованиях, конкурировать со своими соперниками, и ветеранский спорт предоставляет эту возможность, а значит, появляется сильная мотивация к тому, чтобы тренироваться и быть в форме. Уже позже, побывав на различных соревнованиях, я понял, что задача ветеранского спорта гораздо более глобальная: не просто создать условия, когда возрастные спортсмены соревнуются и тешат свое спортивное самолюбие, а продлить свою молодость и показать остальному обществу, что это возможно: возможно иное качество жизни, отличное от привычного образа жизни возрастного человека.

Так как я работал тренером по прыжкам в высоту, у меня всегда была возможность тренироваться. Фактически я и не прерывал свою прыжковую деятельность после того, как закончил выступать как профессиональный спортсмен. Прыгал на соревнованиях местного масштаба и одновременно стал участвовать в ветеранских соревнованиях. Так продолжалось до 1991 года, пока не получил серьезную травму — разрыв ахиллова сухожилия. Последовало длительное лечение с операцией и очень долгое восстановление в течение пяти лет, когда я был на инвалидности (сначала вторая

Владимир Кунцевич



группа, а затем третья). Первый год после операции даже ходил на костылях, и врачи мне не давали благоприятного прогноза.

К этому времени вынужден был уйти с преподавательской работы, так как времена были трудные, зарплату не платили, а нужно было кормить семью с тремя маленькими детьми (четвертый родился в 1997 году). Как и многие в то время, занялся «челночным» бизнесом, и эта работа занимала все мое свободное время. Возвращение в спорт произошло благодаря моим детям: сначала дочери после занятий художественной гимнастики обнаружили способности к прыжкам в высоту — и я начал их тренировать, затем сыновья подросли и тоже стали прыгать. Младший сын делает это с трех лет. В общем, оказалось, что прыгать в высоту — это наше семейное призвание (моя жена Елена тоже прыгала, а ее же и тренировал).

Проводя тренировки и обучая своих детей технике прыжка, я начал потихоньку прыгать, чтобы показать особенности прыжка. Прыгать мне хотелось, но так как у ме-

ня была травмирована толчковая нога, то я корректировал технику прыжка — чтобы снизить нагрузку на нее при отталкивании. Эти технические разработки я использовал при постановке техники прыжка своих детей и, кстати, Ивана Ухова, который к этому времени у меня начал тренироваться. Эта техника и, соответственно, методика тренировки, позволили им достичь неплохих результатов без травм: Екатерина Кунцевич выполнила норматив МСМК с результатом 194 см, став чемпионкой России среди молодежи, Дарья Кунцевич — мастер спорта с лучшим результатом 190 см, второй призер чемпионата России среди молодежи, Иван Ухов показал результат 229 см и далее перешел тренироваться в группу Евгения Петровича Загорюлько.

Новая прыжковая техника позволила мне разгрузить толчковую ногу, и мои результаты начали расти. Возвращение в спортивный строй произошло в 2002 году на мемориале Лукашевича в Челябинске, где я преодолел планку на высоте 180 см.

Далее привожу хронологию моих рекордов: декабрь 2007 года, Киев, матч шести — мировой рекорд для помещений 183 см (группа 55–59 лет); январь 2008 года, Челябинск, мемориал Лукашевича — мировой рекорд для помещений 184 см (группа 55–59 лет); март 2008 года, Москва, чемпионат России — мировой рекорд для помещений 185 см (группа 55–59 лет).

К сожалению, затем возникла вынужденная пауза, связанная с травмами и состоянием здоровья: сначала пяточные шпоры на обеих ногах, далее операция по удалению аденомы, удаление катаракты с запретом тренировок, операция по удалению паховой грыжи была последней, также с последующим запретом тренировок.

Надо отметить, что в это время в моей профессиональной жизни произошел очередной вираж: мы с моей супругой Еленой приняли решение организовать своеобразный клуб, где тренировались бы любители фитнеса и спортсмены. Так был создан Центр эффективной тренировки «Кунцевич

После установления мирового рекорда



Клуб», девиз которого «Реальные тренировки — реальные результаты» (результаты, естественно, у каждого свои, но с обязательным условием — сохранять и даже улучшать здоровье). Таким образом, я снова оказался в таких условиях, что вынужден был работать над своей физической формой, ведь в нашем клубе пример тренера имеет огромное значение. Как я могу призывать людей тренироваться, если сам этого не сделаю, или, правильно питаться, если сам ем что попало и обладаю лишним весом.

Так, шаг за шагом, я восстановился, и снова у меня зародилась мысль не просто вернуться в прыжковый сектор, а и установить мировой рекорд для 60-летних. Вдохновил меня на это немецкий прыгун Томас Захарис, который в 60 лет сумел установить фантастический мировой рекорд 180 см. Я внимательно изучил технику его прыжка и сделал вывод, что моя техника лучше, а значит, у меня есть шанс побить его рекорд. И за полтора года до чемпионата Европы-2012 в Циттау я начал подготовку к этим соревнованиям.

Что касается моей подготовки к данным соревнованиям, то на первый план вышли проблемы здоровья и опорно-двигательного аппарата. Эта задача не шла в разрез с моим образом жизни: я грамотно тренировался, сбалансированно питался, полностью отказался от алкоголя.

О тренировках

Тренируюсь я порядка трех раз в неделю, чаще — сложно, так как процесс восстановления занимает больше

времени, чем раньше. Тренировки носят разнообразный характер: обязательно делаю силовые (два раза в неделю), раз в неделю кросс-поход с палками для скандинавской ходьбы 10—12 км, бегаю мало, так как берегу коленные суставы, занимаюсь по возможности глубокой растяжкой (эти тренировки проводятся в нашем клубе). Специальные технические тренировки провожу очень редко, потому что нет доступа к прыжковой яме, но делаю имитационные упражнения.

Хочу подчеркнуть значение семьи, и особенно моей жены Елены в ходе моей подготовки к соревнованиям: это и организация тренировочного процесса, и организация питания, да и в целом образа жизни.

После вынужденной паузы, связанной с состоянием здоровья, я вновь принял участие в соревнованиях в июне 2011 года — турнире «Дедуровская высота» в Оренбургской области, где прыгнул на 181 см (мне было 59 лет). В результате этого выступления понял, что могу побить рекорд Захариса. Но снова меня подвело колено толчковой ноги, и я три месяца восстанавливался. В октябре 2011 года начал подготовку к чемпионату Европы-2012.

Подготовка к ЧЕ-2012

Итак, задача была сформулирована следующим образом: любой ценой избежать травм, сохраняя скоростно-силовой потенциал, скорректировать безопасную технику прыжка, максимально разумно снизить вес.

По мере приближения к основному старту я минимизировал выступления на соревнованиях, а за две с поло-

виной недели до старта перестал тренироваться и отдыхал. Успешному выступлению способствовала грамотная организация поездки: транспорт, проживание, питание. Последние дни перед соревнованиями старался меньше двигаться, жил в Циттау по екатеринбургскому времени (так как мои соревнования начинались в 9.00), питался самостоятельно, не в общепите. В общем, делал все, чтобы быть в наилучшей форме.

В день старта чувствовал себя превосходно. Привычно начал с низкой высоты 140 см, чтобы качественно подобрать разбег. Все высоты брал с первой попытки и после высоты 165 см остался в секторе один. Дополнительные силы мне придавало то, что на стадионе за меня болели моя жена и младший сын. После высоты 177 см я попросил сразу установить планку на высоте мирового рекорда 181 см и с первой попытки преодолел ее. На следующую высоту уже не осталось никаких сил. Я был, конеч-

но, счастлив, что осуществил свою мечту. Этот рекорд я посвятил своей жене Елене.

Планы

Дальше — больше! После успешного выступления на ЧЕ-2012 появилась мысль выступить на зимнем ЧЕ-2013 в Испании и попытаться установить мировой рекорд для помещений. В настоящее время этот рекорд равен 173 см. Вот, пожалуй, и все. Во всяком случае, пока — ведь моя Одиссея в ветеранском спорте продолжается. И никаких секретов нет. Кроме одного — надо очень сильно верить в свою мечту, много, и с головой, работать ради нее и она станет явью. Искренне желаю всем верить в свои силы. Помните, что возможности человеческого организма колоссальны, но безграничны. Поэтому постоянно ищите свою дорогу на тернистом пути к вершинам.

Удачного вам восхождения! ♦

Беговой экипировочный центр «Brooks»



Adrenaline GTX

Легендарная модель кроссовки, оснащенная мембраной GORE-TEX. Эта технология не дает воде проникать внутрь обуви, но в то же время позволяет ногам «дышать». Кроссовки оснащены всеми передовыми разработками компании, включая систему амортизации DNA, которая расположена в передней и задней части кроссовка. Подошва выполнена из материала BioMOGO, агрессивный протектор — из материала FLEXTRA. Как и во всех моделях обуви Adrenaline — удобная посадка по стопе, отличная поддержка стопы, сбалансированное сочетание амортизации и стабилизации. В этих кроссовках вы будете чувствовать себя комфортно в любую непогоду. Технологии, используемые в модели: Gore-Tex, DRB accel, DNA, BioMOGO, FLEXTRA, DRB.

www.runnercenter.ru

Интернет-магазин
(бесплатная доставка по России)

Наш адрес: г. Москва, Ленинградский пр., д. 39,
Легкоатлетический манеж ЦСКА,
4-й этаж, офис 418. Проезд: м. «Динамо»

Режим работы: Понедельник—суббота 10.00—17.00.

Тел./факс (495) 940 5534.

E-mail: runner-center@mail.ru



Nike Zoom Super Fly R3



Nike Zoom Victory



Nike Zoom HJ



Nike Zoom JAV



Nike Zoom TJ



Nike LJ4

100 лет ИААФ



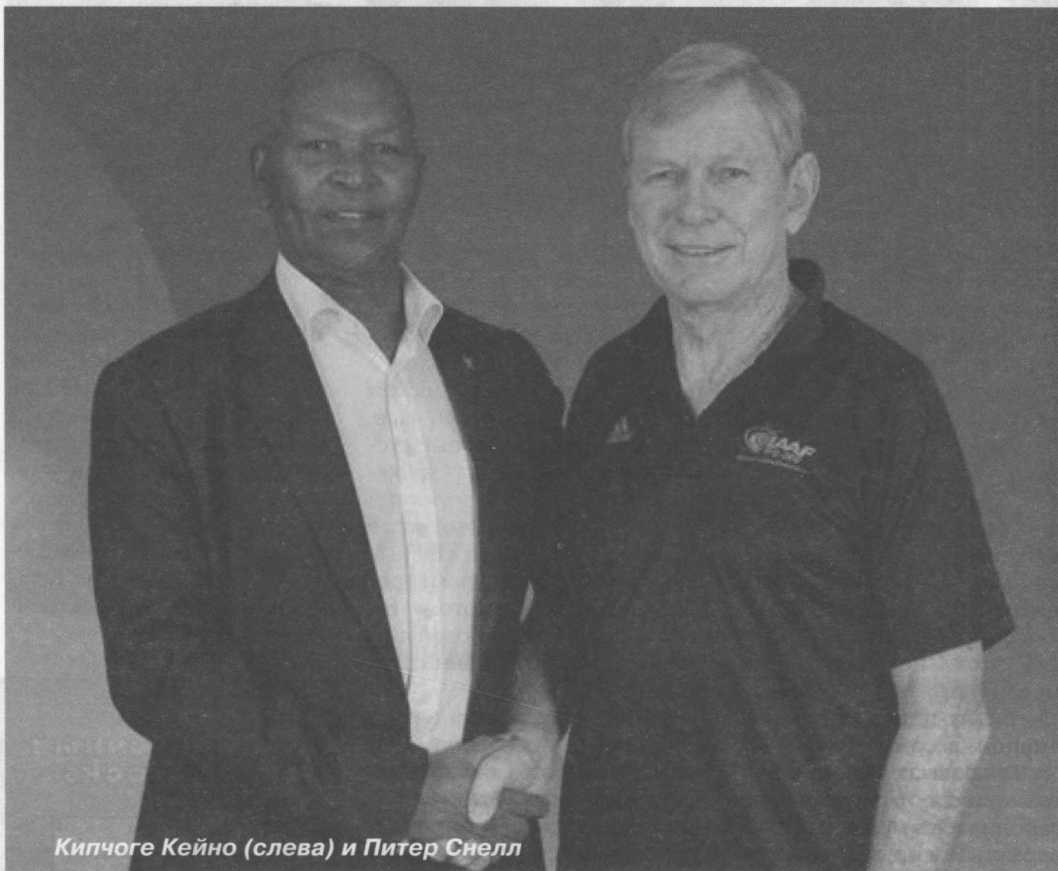
Съезд звезд

Празднование 100-летия ИААФ (Международной ассоциации легкоатлетических федераций) включило избрание лучших атлетов года, которыми стали герои Олимпиады в Лондоне **Усэйн Болт** и **Элисон Феликс**. И все же главным событием этих дней стал съезд в Барселоне самых знаменитых атлетов современности. Никогда еще в одном месте не собиралось столько великих атлетов прошлого и настоящего.

По-разному складывались дальнейшие карьеры звезд. Одни становились важными спортивными функционерами, другие зарабатывали себе на хлеб простыми тренерами в школах, а кто-то выбрал карьеру вообще вне спорта. Однако вся их дальнейшая жизнь, независимо от вида занятий, проходила под знаком прошлых свершений — олимпийских побед и мировых рекордов.

Барселонские празднества не смогли обойтись без **Боба Бимона**, победившего на Олимпиаде 1968 года с историческим прыжком на 8,90, остающимся вторым в истории. Бимон уже потерял счет своим интервью, в которых он рассказывал о том полете, но в Барселоне с увлечением вновь вспоминал о своем мексиканском счастье. На этот раз он поведал о том, как после той победы вернулся в Мехико вдохновленный разговорами, что его прыжкам мог помочь «фактор среднегорья». Он попытался там тренироваться, прыгать, но ничего не получилось. Боб провел на месте своего триумфа почти год, но высота стала мешать его тренировкам, ему с трудом давалась даже простая пробежка, а тот волшебный полет так и не вернулся.

В Барселоне у Боба спросили, а не стоит ли Усэйну Болту попробовать прыгать в



Кипчоге Кейно (слева) и Питер Снелл

длину. Однако Бимон высказал сомнение относительно возможностей Усэйна в этом виде. «Недостаточно быть сильным и быстрым, нужно еще и желать этого прыжка, быть агрессивным и немного сумасшедшим», — сказал он. — Вы должны спать им, питаться им. Я постоянно воображал то, как стою на высшей ступени пьедестала почета и получаю золотую медаль. Нужно иметь такой же характер, как у Майка Пауэлла, который в 1991 году побил мой рекорд».

Сегодня великий Бимон трудоустроен в качестве главного смотрителя музея «Искусство олимпийцев» во флоридском городке Форт Мейерс. Этот музей, где собраны работы участников олимпиад, был создан его другом — четырехкратным олимпийским чемпионом дискоболом Элом Ортером и его женой Кэти в 2005 году.

На пресс-конференции в Барселоне сошлись два легендарных бегуна. Кенийец **Кипчоге Кейно** — победитель Олимпиады 1968 года на дистанции 1500 м и Игр 1972 года в стипль-чезе, экс-рекордсмен мира на 3000 и 5000 м — встретился с новозеландцем **Питером Снеллом**, носящим у себя на родине звание «чемпион 20-го века». Он победил в беге на 800 м на Играх-1960, а в 1964 году стал чемпионом на 800 и 1500 м. К этим достижениям Питер добавил мировые рекорды на 800 м и на милю.

Судьбы двух этих гигантов бега сложились по-разному. Кипчоге Кейно остался в легкой атлетике и, помимо всех прочих его обязанностей, участвует в подготовке кенийских бегунов, а вот великий новозеландец Снелл больше не связан со своим спортом.

Он с грустью наблюдал за тем, как рушится новозеланд-

ское беговое чудо, и те атлеты, которые пришли после него, забыли о традициях великого бега.

«По-моему, новозеландские атлеты ушли от тех тренировочных методик, которые доказали свою успешность», — считает он. — Именно поэтому сегодня нет таких достижений, как в прошлом. Некоторые атлеты утратили стремление улучшать результаты и слушают советы совсем не тех тренеров, каких нужно. Мой наставник Артур Лидьярд был новатором, который ввел новые методы в тренировку на средних дистанциях. Мне кажется, пришедшим за мной бегунам эта методика показалась устаревшей, они не поверили в действенность разработанной Лидьярдом тренировки».

Снелл рассказал, что никогда не страдал от «пересоревнованности», отчасти из-за того, что тогда не было та-

кого числа соревнований, особенно в Южном полушарии. Он тренировался так, чтобы не получать травм, в особенности во время главных состязаний. «Зимой на дорожке нашего городка я «симулировал» состязания, — вспоминает он, — что заменяло мне соревновательную подготовку. Благодаря разумной подготовке я никогда «не умирал», когда выбегал на финишную прямую, и чувствовал себя в эти моменты достаточно сильным. Сегодня приятно вспоминать те забеги. Кстати, сухая травяная дорожка была не хуже искусственной, именно на травяной дорожке я установил свой рекорд в Крайсчерче, мне повезло, что ливня в тот день не было».

В свою очередь Кейно с восторгом говорил о нынешнем командном духе кенийских атлетов, которые всегда тренируются группами. Кстати, сейчас детям в Кении уже не приходится бегать в школу и обратно домой, есть транспорт. Зато в школе они бегут очень много в своих тренировочных группах, играют в футбол. Эти школы стали тренировочными центрами, в которых изначально идет отбор самых способных бегунов.

У журналистов возник вопрос, что случилось с кенийскими бегунами в Лондоне, где они уступили свои позиции, например, в беге на 1500 м.

«У нас была лучшая команда, — ответил Кейно. — Но атлетам нужно было приехать в Лондон по меньшей мере за 10 дней до соревнований, чтобы акклиматизироваться и освоиться, а не за три-четыре, как это произошло. Еще им нужно научиться отказываться от предложений менеджеров соревноваться и думать о том, как такие старты скажутся на главных выступлениях. Да, мы отобрали хорошую команду, но она не смогла реализовать в Лондоне весь свой потенциал. Сейчас стандарты соревнований очень выросли, одновременно возросла и соревновательная нагрузка, которую атлеты испытывают в течение сезона и перед большими соревнованиями. Некоторые продолжа-

ли стартовать перед самыми Олимпийскими играми в Лондоне, не подумав, как это скажется на их форме».

А Снелл заметил: «Однажды даже я попал под волну критики, когда сказал, что кенийцы слишком много соревнуются, вместо того, чтобы концентрировать усилия для выступления на Олимпийских играх. Может быть, это от того, что в наше время Олимпиады играли гораздо большую роль, мы получали только один шанс в четыре года состязаться с сильнейшими соперниками. А сегодня раз в два года проходят еще и чемпионаты мира».

При обсуждении вопроса значимости спортивной науки Кейно признал, что настало время обратить на нее внимание, нужны изменения в тренировке молодых кенийских талантливых бегунов. Снелл же был более критичным. «Сегодня я сам занимаюсь спортивной наукой, специализируюсь в сфере физиологии, и должен отметить, что не в восторге от вклада ученых в развитие бега на средние дистанции, — говорил он. — Нынешние кабинетные тренеры, особенно в США, не хотят понять значимость методов тренировки с использованием бега на длинные дистанции, разработанных еще Лидьярдом. Не пойму, почему атлеты не используют в полной мере достижения науки, ведь накоплен большой объем знаний».

Снелл сохраняет свою любовь к бегу на средние дистанции, и спринт ему скучен: «Я всегда любил средние дистанции за то, что они вовлекают скорость и выносливость, которые в ходе состязаний взаимодействуют с тактикой, вот почему соревнования в этих видах так интересно смотреть».

Удивительно, но опыт и знания Снелла не пригодились у него на родине. «Я уехал из Новой Зеландии из-за неудовлетворительного положения с занятостью, — поясняет он, — не смог найти работу, продал дом, и на эти деньги оплатил свое образование в США. Через семь лет собиравшись вернуться домой, но Новой Зеландии я оказался не нужен. Это странная

страна, в которой восхищались моими результатами, но не захотели мне помочь. Сейчас я работаю над тем, как приостановить процесс старения, и знаю, что сделать это невозможно без упражнений физических и умственных».

В Барселоне перед журналистами предстала необычная «прыжковая пара» **Дик Фосбери** и **Анна Чичерова**, которая стала главной российской звездой на праздновании «Столетия».

Дик, который изобрел в свое время новый стиль прыжка, постарался объяснить, почему ему не удалось развить своего успеха после олимпийской победы. «Я пришел в спорт из среднего класса, мои родители всю жизнь настойчиво трудились, и я должен был последовать их примеру, строить свою карьеру, вместо того, чтобы продолжать заниматься спортом. К тому же чувствовал, что исполнил свою мечту. Впрочем, в детстве я не мечтал даже выступить на Олимпиаде. Когда же стал знаменит, обо мне заговорили во всем мире. Это было нелегко, тогда мы не имели спортивных психологов, которые могли бы помочь пережить последствия славы. Я всегда думал, что могу прыгнуть еще выше, и одновременно был абсолютно доволен достигнутым. Но мы следуем своей судьбе, находясь под влиянием своих семей, друзей, тренеров. Так, человек с талантом прыгуна в высоту может оказаться в совсем ином виде спорта и никогда не узнать, на что он был способен».

Анна Чичерова вспомнила, как шла к олимпийскому «золоту», хотя сегодня она думает только о том, как достичь абсолютной реализации своего потенциала в будущем сезоне.

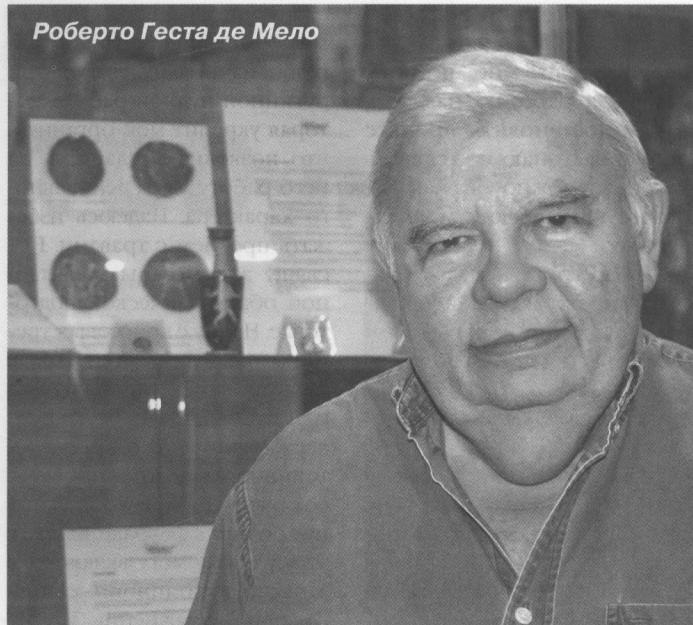
«Это был длинный путь, начавшийся с раннего возраста. Я прошла по всем ступеням становления атлета от детского спорта до золота Олимпиады. Начиная тренироваться перед олимпийским сезоном, не питала больших надежд на победу и думала только о том, чтобы попытаться счастье на Олимпийских играх. Сейчас мне вновь пред-

стоит длительная работа. Рассчитываю посвятить зимний сезон, начиная с декабря, той рутинной нудной работе, которая укрепит мой организм, что позволит наслаивать на него работу уже специального характера. Надеюсь избежать проблем с травмами. Поскольку эти месяцы масштабной общефизической подготовке. Начну с кроссовых тренировок, чтобы втянуться в тренировки, укрепляющие группу мышц, которые поддерживают меня в прыжке. К техническим тренировкам, если все пойдет нормально, приступим в феврале. Ближе к этому сроку могу включить в занятия имитационные подводящие упражнения. Прыжковая работа будет состоять только из многоскоков, впрыгиваний, спрыгиваний, упражнений с барьерами. Прыжки в высоту могут начаться только в феврале. Зимний сезон пропущу, так как физически не успею подготовиться к выступлениям на высоком уровне. Предстоит глобальная «прокачка», которая должна защитить меня от внезапных травм, чтобы на 100 процентов реализовать летом свою готовность».

Коллекционер с Амазонки

Член совета ИААФ бразилец **Роберто Геста де Мело** — уникальный человек, который собрал самую грандиозную в мире коллекцию спортивных реликвий и артефактов. По просьбе президента ИААФ Ламина Диака он привез очень малую, но значимую ее часть на выставку, приуроченную к празднованиям в Барселоне 100-летия создания ИААФ. Для этого он тщательно отобрал 100 экспонатов из экспозиции знаменитой Олимпийской галереи в своем родном амазонском городе Манаус.

— Я собираю легкоатлетические реликвии уже более 40 лет и занимаюсь этим каждый день, — рассказал де Мело в интервью нашему журналу. — Это стало моей повседневной работой. Большинство лучших вещей покупаю на аукционах. Есть люди, которые организуют специальные аукционы для олимпийских и спор-



тивных реликвий. Такие торги происходят раз в четыре года, а еще у нас проходят большие ярмарки, на которые съезжаются все коллекционеры и где они продают, обменивают и покупают спортивные артефакты. Еще их можно купить по Интернету, но главное — это все же аукционы.

— Много ли экспонатов вам удалось привезти в Барселону?

— Здесь представлена лишь ничтожная часть моей коллекции — всего 100 экспонатов из сотни тысяч. Но здесь зато можно увидеть самое ценное, что есть в моей коллекции. Например, уникальный полный набор отгисков 12 марок Олимпийских игр 1896 года в Афинах. Возможно, это единственный сохранившийся

экземпляр. И вот еще очень важный экспонат — олимпийские медали из чистого золота. Ведь настоящие золотые медали вручались только на четырех играх, и их было очень мало. С Игр 1900 года до нас дошли только четыре такие медали, две из них — у меня, одна представлена здесь вместе с золотыми наградами Игр 1904, 1908 и 1912 годов.

— Чем бы вы хотели в первую очередь пополнить свою коллекцию?

— Сейчас мне не хватает одного олимпийского факела — с зимних Игр в Гренобле. В прошлом месяце был аукцион, где цена этого факела оказалась очень высока — 200 тысяч евро. Я сказал, что это слишком много. Постараюсь найти другие способы заполу-

чить тот факел. Сейчас мне предложили другой факел из Гренобля, но я еще не знаю, сколько за него запросят.

— Есть ли опасность приобрести подделку?

— Да, этого нужно опасаться. Но у меня есть хорошие эксперты, которые способны распознать фальшивку.

— А каких легкоатлетических реликвий вам еще не хватает?

— Мне не хватает тысяч предметов из истории легкой атлетики. Но я понимаю, что нельзя обладать всем. В настоящее время сосредоточился на собирании медалей, сейчас их у меня более двух тысяч. И я хочу издать каталог этих наград. Нужно, чтобы молодое поколение знало и помнило, что было в прошлом. Этому помогают мои коллекции, они раскрывают историю нашего спорта.

— Что подтолкнуло вас собирать спортивные реликвии? Ведь это дело не дешевое.

— Мой отец много трудился и заработал большое состояние. Мы жили в городе на Амазонке Манаусе, там жили все мои близкие, и я оттуда не собираюсь никуда уезжать. У нас была фабрика, где обрабатывалась древесина, и где мы получили каучук. Потом Манаус стал свободной экономической зоной, единственной в Бразилии, что позволило нас расширить торговые сделки. Мы торговали с Европой и США. Еще когда мне было 15 лет, меня избрали президентом спортклуба в нашей

школе. После этого я продолжил заниматься руководящей деятельностью в спорте — был секретарем спорта в штате Амазона, избирался президентом федераций волейбола, настольного тенниса, легкой атлетики, был вовлечен во многие виды спорта.

— С чего начиналось ваше увлечение историей спорта?

— Я заинтересовался спортом античных времен и тем, как люди сумели пронести свою тягу к спорту через все времена. Дело было не в простом собирательстве реликвий, а в познании удивительной спортивной истории. Я узнал о том, как олимпийская идея развивалась еще до Кубертена, как в Греции проводились национальные олимпийские игры во второй половине 19-го века. После средних веков, когда спортивная активность почти сошла на нет, началась новая эра спорта. Люди вспомнили об античных греческих олимпиадах даже после столь длительного перерыва.

— Если ли у вас конкуренты в коллекционировании?

— У меня много друзей, которые занимаются тем же самым, и мы помогаем друг другу. Если у кого-то появляются по два одинаковых предмета, мы обмениваемся. Мы любим собираться вместе и обсуждать свои коллекции. ♦

Николай ИВАНОВ
Барселона—Москва

ЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В СУТОЧНОМ БЕГЕ В 2012 ГОДУ

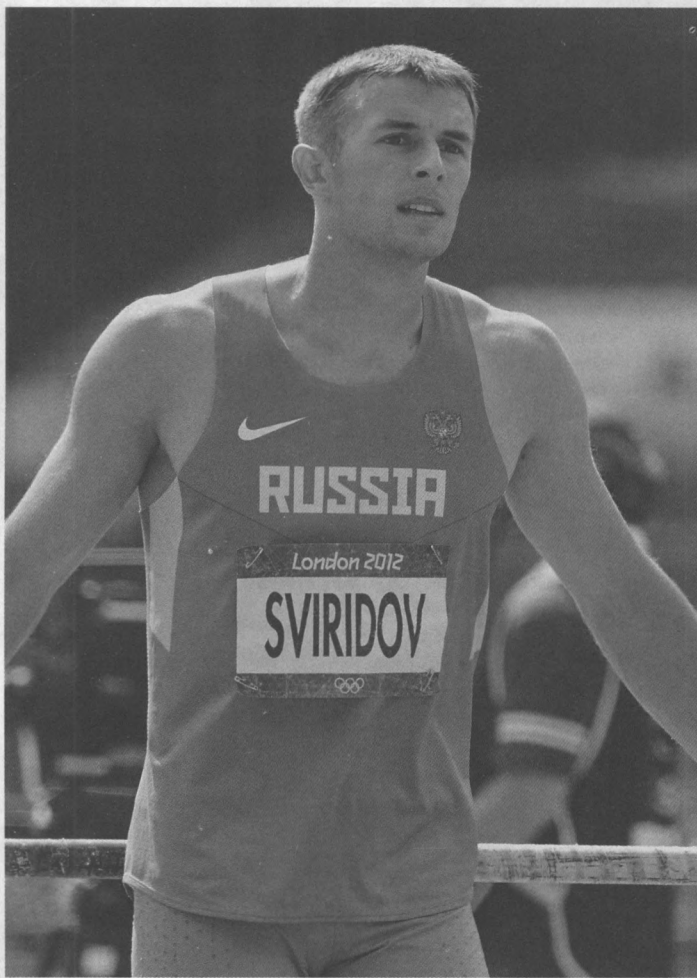
Мужчины

ЗЕМЦОВ	Андрей	1962	Москва	250 км 460 м	09.09	ЧМ	Катовице (Польша)
БЫЧКОВ	Владимир	1967	Белгород	250 км 234 м	13.05	ЧР	Москва
ПОНОМАРЕВ	Тимур	1988	Воронеж	240 км 400 м	13.05	ЧР	Москва
ДЕДЮКИН	Семен	1955	Якутия	226 км 365 м	09.09	ЧМ	Катовице (Польша)
ПОПОВ	Василий	1962	Якутия	205 км 982 м	13.05	ЧР	Москва
АКСЮТА	Александр	1966	Архангельск	203 км 950 м	09.09	ЧМ	Катовице (Польша)
ЯКОВЛЕВ	Олег	1965	Курск	202 км 604 м	09.09	ЧМ	Катовице (Польша)
БУРНАШЕВ	Андрей	1965	Якутия	200 км 551 м	13.05	ЧР	Москва

Женщины

КОВАЛЬ	Ирина	1958	Московская обл.	201 км 537 м	13.05	ЧР	Москва
ПАЛЬЦЕВА	Римма	1948	Марий-Эл	195 км 084 м	13.05	ЧР	Москва
ПОПОВА	Любовь	1983	Якутия	180 км 312 м	09.09	ЧМ	Катовице (Польша)
РЕУТОВИЧ	Ирина	1950	Калининград	176 км 430 м	13.05	ЧР	Москва

Подготовил Максим ВОРОБЬЕВ



Дебютант Игр-2012

Лучший российский десятиборец на Олимпийских играх в Лондоне (8-е место, 8219 очков) Сергей Свиридов рассказал о своем долгом сезоне и поделился тонкостями подготовки к главному старту.

— Сергей, в этом году вы прибавили больше 700 очков к личному рекорду, выиграли Кубок и чемпионат России и успешно выступили на Олимпиаде. В общем сезон удался. В чем секрет такого успеха? Кардинальные изменения в подготовке?

— Такой резкий скачок в моих результатах вызван прежде всего тем, что у меня накопился потенциал. Весь 2010 год меня преследовали травмы: пять раз дергал задние, болела спина, и я не доделал ни одного многоборья в тот год. Восстанавливался, тренировался, и снова травма. В 2011 году немного отпустило, и удалось сделать 4 старта, но по-прежнему с болячками и с большим стопором в голове, сдерживал сам себя.

— Когда вы почувствовали, что готовы на максимальный результат, не опасаясь новых травм?

— Зимой 2012 года. Я прогрессировал от старта к старту, и просто сам удивлялся от того, как все получается. А в Белгороде, на зимнем Кубке России, был вообще в шоке после того, как установил 6 личных рекордов в 7-борье и набрал 5855 очков. После этого я и обрел снова уверенность в себе.

— После зимнего сезона у вас был перерыв или сразу начали готовиться к лету?

— Подготовку к 2012 году начал еще в октябре в Адлере с Сергеем Викторовичем Желановым, надеясь отобраться хотя бы на летний чемпионат Европы в Хельсинки. Мы делали очень много работы для скорости, так как многоборье — это прежде всего спринт. А весенние сборы у меня начались в Кисловодске уже через 2 дня после заключительного зимнего старта. С этого я и начал подготовку к летнему сезону. Затем через 2 недели в Адлере. Там и трени-

ровался до летнего Кубка России.

— На этих соревнованиях вы показали свой лучший результат и установили рекорд России среди молодежи в десятиборье — 8365 очков (10,88-7,52-15,03-1,94-48,28-14,83-49,01-4,40-68,89-4,25,15). Появилась ли уверенность в том, что попадете в олимпийскую сборную страны?

— Уверенность в том, что я могу попасть на Олимпиаду появилась еще в Белгороде, так как метания у меня всегда получались и, судя по тому, что я добавил в спринте, знал, что пробегу 400 м из 49 секунд. А это примерно еще 2400—2500 очков, которые прибавляете к результату в 7-борье, и получается сумма, которую я набрал в Адлере.

— В заключительном виде на Кубке России вы показали очень высокий результат — 4,25,15. Вы уделяете много времени на тренировках работе на выносливость? Какие ваши любимые беговые работы?

— К 1500 м готовился как обычно: раз в неделю 800 м+600 м+400 м через 2 минуты отдыха. Ну и кроссы в подготовительный сезон. А такой результат получился из-за большого стимула побить рекорд, ну и не без помощи братьев-многоборцев! Ваня Григорьев «протащил» меня 2,5 круга, спасибо ему огромное за это.

— Метания тоже сложно назвать вашим отстоящим видом, в них вы являетесь лидером среди российских многоборцев. Используете какие-то особые упражнения в тренировках?

— В метаниях у меня заложена очень хорошая база, эти виды я тренирую дольше всего под руководством моего папы. Так что секрет успеха в технике, а не в моих «супер» физических данных.

— В своей подготовке вы используете беговые или силовые тесты? Можете метать или толкаете на результат? Какие лучшие результаты были на тренировках в период подготовки к этому сезону?

— В силе я добавил тоже много, хотя на большие веса мы стараемся не «лазать». В приседаниях ни разу не делал тестов, в жиме лежа перед Кубком имел результат в 130 кг, перед ОИ — 135, в рывке — 75 кг на 2 раза. В беге: 300 м — 34,9, 150 м — 15,9. В метаниях прикидки не делал, а вот в высоту на тренировках прыгал выше, чем в многоборьях. Например, перед Кубком страны в Адлере, прыгнул подряд 3 раза на 1,95, а на самих соревнованиях остановился на 1,94.

— За сколько времени до соревнований полностью исключаете штангу?

— Штангу делаю дня за 3—4 до старта.

— На Олимпийских играх вы установили два личных рекорда в прыжке с шестом. Прибавили с технической стороны?

— Шест — самый отстающий вид, потому что у меня абсолютно отсутствует школа в нем. И моему тренеру Владимиру Ильичу Шульгину приходится очень сложно со мной. Но мы на правильном пути и, надеюсь, что скоро будет большой прорыв и в этом виде.

— Самую большую сумму вы набрали в мае, а на чемпионате России в Чебоксарах показали результат на 300 очков хуже, и на Олимпиаде не смогли установить личный рекорд. Не успели восстановиться или просто что-то не получилось?

— После чемпионата я «залез» в небольшую яму, потому что вообще не отдыхал после зимы, и сезон получился очень затяжным. Затем повторил тот же цикл подготовки, что и до Кубка России в Адлере (сборы в Кисловодске и в Адлере), и вышел примерно на ту же форму именно к Лондону. Но Олимпиада — есть Олимпиада. Немного жалею, что не получилось установить личный рекорд в многоборье именно там.

— Какие планы на 2013 год?

— Зимой ничего серьезно не планирую. Главная цель на данный момент — это чемпионат мира в Москве. ♦

Беседу вел
Анастасия БЕЛЯКОВА

Календарь-2013



Чемпионаты, Кубки, первенства России, основные международные и всероссийские соревнования

Январь

7	Всероссийские соревнования «Рождественские старты» на призы спортклуба «Луч» памяти Э.С. Яламова	Екатеринбург
11	Кубок Москвы — «Рождественский кубок»	Москва
12–13	Кубок Главы Чувашской республики М.В. Игнатьева	Новочебоксарск
19	Кубок губернатора Краснодарского края	Краснодар
23	Мемориал Н.Г. Озолина и В.М. Дьячкова	Москва
26	Всероссийские соревнования «Кубок губернатора»	Волгоград
26	Международный матч пяти стран Великобритания—США—Россия—Германия—Страны Содружества	Глазго (Великобритания)
31	Международные соревнования «Кубок Москвы по прыжкам в высоту под музыку»	Москва

Февраль

1	Всероссийские соревнования «Оренбургская миля» на призы губернатора Оренбургской области	Оренбург
1–3	Первенство России среди юношей и девушек в помещении	Пенза
3	Международные соревнования ИААФ в помещении «Русская зима»	Москва
3	Кубок Европы среди клубных команд по кроссу	По назначению
7–9	Чемпионат России и первенства России среди молодежи (1991–1993 гг.р.)*, юниоров (1994–1995 гг.р.)*, юношей и девушек (1996–1997 гг.р.)* по многоборьям	Волгоград
8–10	Первенство России среди юниоров	Новочебоксарск
9–10	Всероссийские соревнования по метаниям памяти А.Лулева (мужчины, женщины, молодежь, юниоры, юноши и девушки)	Адлер
12–14	Чемпионат России в помещении	Москва
13	Международные соревнования «Мемориал Э.Григоряна»	Москва
22–24	Первенство России среди молодежи	Волгоград
23–24	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по спортивной ходьбе	Сочи
26–28	Кубок России по многоборьям в помещении	Белгород
26–28	Зимний чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по длинным метаниям	Адлер

Март

1–3	Чемпионат Европы в помещении	Гётеборг (Швеция)
16–17	Зимний Кубок Европы по метаниям	Кастельон (Испания)
21–28	Всероссийские соревнования по легкоатлетическому четырехборью «Шиповка юных», финал	Казань
24	Чемпионат мира по кроссу	Быдгощ (Польша)
30	Кубок России по кроссу	Кисловодск
	Международные соревнования по кроссу	

Апрель

21	Всероссийские соревнования по спортивной ходьбе по стадиону памяти Г.А. Скурыгина	Ижевск
23–24	Всероссийские соревнования по метаниям на призы А.А. Низамутдинова (мужчины, женщины, молодежь, юниоры, юноши и девушки)	Адлер
26	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по кроссу	Жуковский (Московская обл.)
28	Чемпионат России и первенство России среди молодежи по марафону	Москва

Май

4	Московский международный полумарафон	Москва
8–10	Кубок России по многоборьям	Адлер
9	Фестиваль спортивной ходьбы «Подмосковье»	Подольский р-н
10	Самсунг «Бриллиантовая лига»	Доха (Катар)
11–12	Открытие летнего спортивного сезона	Москва
15–17	Всероссийские соревнования среди УОР, СДЮШОР, ДЮСШ (1994 г.р. и моложе)	Краснодар
18	Самсунг «Бриллиантовая лига»	Шанхай (Китай)
19	Кубок Европы по спортивной ходьбе	Дудинце (Словакия)
21–26	3-й этап Спартакиады учащихся	По назначению
25	Самсунг «Бриллиантовая лига»	Нью-Йорк (США)
25–26	Командный чемпионат России	Сочи, Адлер
25–26	Кубок Европы среди клубных команд	Вила-Реал-де-Санту-Антониу (Португалия)

Июнь

1	Самсунг «Бриллиантовая лига»	Юджин (США)
2	Всероссийские соревнования на призы Ю.Печенкиной	Ерино
5–6	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров по многоборьям	Чебоксары
6	Самсунг «Бриллиантовая лига»	Рим (Италия)
8	Кубок Европы по бегу на 10 000 м	Правец (Болгария)
8	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по спортивной ходьбе	Чебоксары
11	Международные соревнования «Moscow Challenge». Чемпионат России и первенство России среди молодежи по бегу на 10 000 м	Москва
13	Самсунг «Бриллиантовая лига»	Осло (Норвегия)
14–16	Первенство России среди юниоров	Казань
15–16	Кубок России	Ерино
18	Всероссийские соревнования на призы М.Пинигиной	Якутск
21–23	Первенство России среди юношей и девушек	Чебоксары
22–23	Командный чемпионат Европы	Гейтсхед (Великобритания)

*В дальнейшем года рождения не указываются

24–26	Первенство России среди молодежи	Чебоксары
29–30	Кубок Европы по многоборьям	Таллин (Эстония)
30	Международные соревнования «Мемориал Знаменских»	Жуковский (Московская обл.)
30	Самсунг «Бриллиантовая лига»	Бирмингем (Великобритания)

30	XXIV международный марафон «Белые ночи»	С.-Петербург
----	---	--------------

Июль

4	Самсунг «Бриллиантовая лига»	Лозанна (Швейцария)
6	Самсунг «Бриллиантовая лига»	Париж (Франция)
7–12	Всемирная Универсиада (легкая атлетика)	Казань
10–14	Чемпионат мира среди юношей	Донецк (Украина)
11–14	Чемпионат Европы среди молодежи	Тампере Финляндия
12	Всероссийские соревнования памяти Г.А. Нечехуина	Челябинск
14–19	Европейский юношеский Олимпийский фестиваль	Утрехт (Нидерланды)
15	Кубок Москвы – Мемориал В.П. Куца	Москва
18–21	Чемпионат Европы среди юниоров	Риети (Италия)
19	Самсунг «Бриллиантовая лига»	Монако (Монако)
22–25	Чемпионат России	Москва
25–28	Спартакиада учащихся, финал	Пенза
27	Самсунг «Бриллиантовая лига»	Лондон (Великобритания)

Август

3–4	«Мемориал иркутских легкоатлетов»	Иркутск
8	Всероссийские соревнования (тестовые к чемпионату мира)	Москва
10–18	Чемпионат мира	Москва
22	Самсунг «Бриллиантовая лига»	Стокгольм (Швеция)
24–25	Всероссийские соревнования по кроссу на призы МВД	Уфа
29	Самсунг «Бриллиантовая лига»	Цюрих (Швейцария)
31	Кубок России по спортивной ходьбе	Кострома
31	Чемпионат России по полумарафону	Уфа
31	Мемориал Н.И. Пудова по кроссу	Москва

Сентябрь

5–8	Чемпионат России и первенства России среди юниоров, юношей и девушек по эстафетному бегу. Командный чемпионат России по многоборьям	Адлер
6	Самсунг «Бриллиантовая лига»	Брюссель (Бельгия)
7	Всероссийские соревнования по спортивной ходьбе	Буй
13–15	Чемпионат России (бег по шоссе 10 км) (командный)	Москва
14	Международные соревнования по спортивной ходьбе Финал Гран-при России по спортивной ходьбе	Вороново
15	XXXII Московский международный марафон мира	Москва
21	Кубок Европы среди клубных команд (юниоры)	По назначению
21–28	Всероссийские соревнования по легкоатлетическому четырехборью «Шиповка юных», финал	Адлер
22	Сибирский международный марафон. Кубок России по марафону	Омск
23–29	Всероссийская Гимназиада	Орел
28–29	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по кроссу	Оренбург

Ноябрь

28.11– –4.12	Всемирная Гимназиада	Бразилиа (Бразилия)
-----------------	-----------------------------	------------------------

Декабрь

8	Чемпионат Европы по кроссу	Белград (Сербия)
---	-----------------------------------	---------------------

21–22	Всероссийские соревнования «Звезды студенческого спорта»	Москва
-------	---	--------

Соревнования по горному бегу и сверхмарафону Февраль

15–16	Чемпионат России по бегу на 100 км в помещении	Москва
7	Чемпионат России и первенства России среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по горному бегу (вверх)	Железноводск
27	Чемпионат Европы по бегу на 100 км	Бельве (Франция)

Май

1	Первенства России среди юниоров, юношей и девушек по горному бегу (вверх-вниз)	Москва
5–6	Чемпионат мира и Европы по суточному бегу	Стенберген (Нидерланды)
11	Чемпионат России и первенство России среди молодежи по горному бегу (вверх-вниз)	Дебесы
11–12	Чемпионат России по суточному бегу	Москва

Июнь

24	Мировой Кубок по горному бегу среди юношей и девушек (вверх-вниз)	По назначению
----	---	---------------

Июль

6	Чемпионат Европы по горному бегу (вверх) Чемпионат Европы среди юниоров по горному бегу (вверх)	Боровец (Болгария)
8	8-й кубок мира по горному бегу среди юношей и девушек (16–17 лет)	Гап (Франция)
14	Горный бег «Королевские горки»	Королев
27	Командный чемпионат России по горному бегу (вверх-вниз)	Тутаев

Август

2–3	Чемпионат мира по горному бегу на длинной дистанции	Шклярска-Поремба (Польша)
31	Чемпионат мира по горному бегу среди ветеранов	Янске Лазне (Чехия)

Сентябрь

8	Чемпионат мира по горному бегу (вверх-вниз) Чемпионат мира среди юниоров по горному бегу (вверх-вниз)	Крыница-Здруй (Польша)
8	Кубок России по бегу на 100 км	С.-Петербург

Октябрь

13	Чемпионат мира по бегу на 100 км	Джеджу (Южная Корея)
25	Кубок России по горному бегу (вверх)	Красная Поляна
27	Чемпионат России по горному бегу на длинной дистанции	Красная Поляна

Ноябрь

3	Кубок России по горному бегу (вверх-вниз). Финал Гран-при	Москва
---	--	--------

Чемпионаты и первенства федеральных округов, Москвы и Санкт-Петербурга Январь

2–3	Чемпионат и первенство ЮФО и СКФО среди молодежи, юниоров, юношей и девушек (длинные метания)	Краснодар
5–6	Кубок С.-Петербурга в помещении Чемпионат и первенства среди молодежи, юниоров С.-Петербурга по многоборьям в помещении	С.-Петербург
9–10	Первенство Москвы среди юношей и девушек в помещении	Москва
11–13	Первенство С.-Петербурга среди юношей и девушек в помещении	С.-Петербург
15–16	Чемпионат и первенства ЮФО и СКФО среди молодежи, юниоров, юношей и девушек в помещении	Волгоград

12—13	Чемпионат и первенства ПФО среди молодежи в помещении	Чебоксары
12—13	Чемпионат и первенства Москвы среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по многоборьям и спортивной ходьбе в помещении	Москва
15—16	Первенство Москвы среди юниоров в помещении	Москва
18—19	Первенство Москвы среди молодежи в помещении	Москва
18—20	Чемпионат и первенства ЦФО среди молодежи, юниоров, юношей и девушек в помещении	Белгород
18—20	Чемпионат и первенства УФО среди молодежи, юниоров, юношей и девушек в помещении	Орел
19—20	Чемпионат и первенства ПФО среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по длинным метаниям	Челябинск
19—20	Первенство С.-Петербурга среди юниоров в помещении	Москва
24—26	Чемпионат и первенства С.-Петербурга среди молодежи и юниоров по спортивной ходьбе в помещении	С.-Петербург
24—26	Чемпионат и первенство С.-Петербурга среди молодежи в помещении	С.-Петербург
24—26	Чемпионат и первенства ДФО среди молодежи, юниоров, юношей и девушек в помещении	Хабаровск
25—26	Чемпионат и первенства СФО среди молодежи, юниоров, юношей и девушек в помещении	Кубок губернатора Хабаровского края
25—26	Чемпионат Москвы в помещении	Москва
25—26	Чемпионат и первенства СФО среди молодежи, юниоров, юношей и девушек в помещении	Омск
По назнач.	Первенство ПФО юниоров, юношей и девушек в помещении	Иркутск
	Чемпионат и первенство СЗФО среди молодежи, юниоров, юношей и девушек в помещении	Пенза
		Ижевск
		Ярославль

Апрель

20	Первенство Москвы среди юниоров, юношей и девушек по кроссу	Москва
20—21	Чемпионат и первенство ДФО среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по кроссу	Артем (Приморский кр.)
20—21	Чемпионат и первенство ДФО среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по длинным метаниям, памяти тренера Романюка	Бикин (Хабаровский кр.)
26	Чемпионат и первенство С.-Петербурга по бегу по шоссе	С.-Петербург

Май

13—14	Кубок С.-Петербурга	С.-Петербург
15	Чемпионат и первенства С.-Петербурга среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по спортивной ходьбе	С.-Петербург
24—26	Чемпионат и первенства УФО среди молодежи, юниоров, юношей и девушек	Челябинск
29—31	Чемпионат и первенства ЦФО среди молодежи, юниоров, юношей и девушек	Орел

Июнь

1—2	Первенство ПФО юниоров, юношей и девушек	Чебоксары
1—2	Чемпионат и первенство ПФО среди молодежи	Пенза
1—2	Чемпионат и первенства ДФО среди молодежи, юниоров, юношей и девушек	Владивосток
3—4	Первенство Москвы среди молодежи	Москва
5—7	Первенство С.-Петербурга среди юношей и девушек	С.-Петербург
7—9	Чемпионат и первенства ЮФО и СКФО среди молодежи, юниоров, юношей и девушек	Краснодар
8—9	Первенство Москвы среди юношей и девушек	Москва
10—11	Первенства С.-Петербурга среди молодежи, юниоров	С.-Петербург
12—14	Чемпионат и первенства СЗФО среди молодежи, юниоров, юношей и девушек	Петрозаводск
12—14	Чемпионат и первенства СФО среди молодежи, юниоров, юношей и девушек	Кемерово
13—14	Первенство Москвы среди юниоров	Москва

Июль

4—5	Чемпионат Москвы	Москва
8—10	Чемпионат Санкт-Петербурга	С.-Петербург

Сентябрь

21—22	Кубок ДФО	Хабаровск
-------	-----------	-----------

Октябрь

6	Чемпионат и первенство С.-Петербурга среди молодежи, юниоров, юношей и девушек по кроссу	С.-Петербург
---	--	--------------

Декабрь

1	Первенство Москвы среди юношей и девушек в помещении	Москва
---	--	--------

Всероссийские, традиционные, массовые, клубные соревнования, соревнования ДСО и ведомств, соревнования ветеранов и пр.

Январь

5—6	Всероссийские соревнования среди юношей и девушек на призы ООО «Газпром трансгаз Томск»	Томск
6	Всероссийские соревнования «Кубок ректора ОГПУ»	Оренбург
6	Мемориал МСМК Е.Родионовой по спортивной ходьбе	Челябинск
7	Рождественский полумарафон	Омск
9	Мемориал Ю.Лукашевича по прыжкам в высоту и с шестом	Челябинск
27	44-й международный зимний марафон «Дорога жизни»	С.-Петербург
	Всероссийские соревнования памяти ЗТР Г.Кубликова	Ростов-на-Дону

Февраль

2	Пробег, посвященный 70-й годовщине разгрома немецко-фашистских войск под Сталинградом	Волгоград
2—3	Всероссийские соревнования среди вузов на призы УрФу	Екатеринбург
3	«Кубок Белогорья»	Белгород
3	Снегобег «Яблочко», первенство России и Московской области по бегу по сугробам	по назначению
4	Кубок ШВСМ	С.-Петербург
6—7	Чемпионат Российского студенческого спортивного Союза	Москва
8	Всероссийские соревнования на призы ЗМС В.Н. Тихомировой	Орел
15—16	Кубок ЗМС Т.Зеленцовой (юноши и девушки)	Омск
16	Зимний марафон памяти В.А. Дутова	Екатеринбург
16	Всероссийские соревнования на призы ООО «РегионГаз»	Урусу
16—17	Международные соревнования «Кубок Академии легкой атлетики Санкт-Петербурга»	С.-Петербург
16—17	Чемпионат ЮФО и Ростовской области среди ветеранов	Ростов-на-Дону
17	Соревнования памяти У.К. Кекконена	С.-Петербург
18—19	Всероссийские соревнования «Мемориал Г.Н. Быконы»	Томск
22	Всероссийские соревнования памяти ЗТР В.Д. Самотесова	Брянск
23	Пробег, посвященный памяти воинам, погибшим защищая целостность РФ	Пенза
27	Кубок Runners.ru — мемориал Виктора Жданова	Челябинск
По назнач.	Чемпионат России среди ветеранов по горному бегу (вверх-вниз)	Шуя
	Всероссийские соревнования среди юношей и девушек (1996г.р. и моложе) по горному бегу (вверх-вниз)	

Март

2—3	Открытый чемпионат России среди ветеранов в помещении	Саранск
8	Пробег в честь Международного женского дня, Кубок Е.Сипатовой.	Москва
	Пробег в честь олимпийского чемпиона П.Болотникова	
12—13	Всероссийские соревнования «Шиповка юных» «Первый салют Победы»	Орел
16—17	Всероссийские соревнования «Кузнечик»	С.-Петербург
17	Пробег, посвященный памяти ЗТ СССР Г.С. Наумова	Волгоград
19—24	Чемпионат Европы среди ветеранов в помещении	Сан-Себастьян (Испания)
По назнач.	Всероссийские соревнования «Мемориал В.Г.Надеждина»	Чебоксары

Апрель

7	Открытый чемпионат Краснодарского края по кроссу памяти МСМК И.Шопши	Кореновск
12	Всероссийские соревнования по прыжкам в высоту, посвященные полету Ю.А. Гагарина	Ижевск
13	Всероссийские соревнования по бегу на призы олимпийской чемпионки Л.Брагиной	Краснодар
13	Пробег «День космонавтики»	Глазов
14	XXII пробег «Человек – Космос»	Королев
19	42-е традиционное открытое первенство Краснодарского края по кроссу на призы дважды героя Советского Союза летчика-космонавта В.В. Горбатко	Гулькевичи
20	Чемпионат и первенство комитета горного бега России (эстафета)	Шуя
20	Пробег на призы ЗМС А.Корепанова	Балезино
20	Соревнования по бегу по шоссе памяти ЗМС С.Ржищева	Лобня
21	Всероссийские соревнования памяти Ю.А. Гагарина по бегу по шоссе	Звездный городок
21	Тольяттинский марафон	Тольятти
27	Жуковский мини-марафон «ASICS», Подмосковный фестиваль бега	Жуковский (Московская обл.)
27–28	Дальневосточный турнир по длинным метаниям памяти ЗР ФК О.В. Качаева (все возраста)	Свободный (Амурская обл.)
27–28	Первенство ДФО среди ДЮСШ, СДЮШОР	Владивосток
По назнач.	Соревнования по программе «Детская легкая атлетика ИААФ»	Москва
	Кубок спортивного долголетия и прогресса среди ветеранов	Москва

Май

2	Традиционная эстафета, посвященная открытию летнего спортивного сезона	С.-Петербург
5	Кросс памяти ЗТР О.Н. Потехина	С.-Петербург
5	Волгоградский марафон	Волгоград
5	Стремилковский полумарафон	Чехов
8	Соревнования по прыжкам в высоту, посвященные Дню победы	Орел
10–11	Всероссийские соревнования памяти ЗТР Н.Пустовойта. Первенство Ростовской области среди вузов	Ростов-на-Дону
18–19	Открытые чемпионат и первенство Самарской области по длинным метаниям	Тольятти
19	Омский полумарафон-гандикап	Омск
20	«Майский кросс»	Москва
25	Пробег «Степные просторы»	Верхнеуральск
14	XXII пробег «Человек – Космос»	Королев
19	42-е традиционное открытое первенство Краснодарского края по кроссу на призы дважды героя Советского Союза летчика-космонавта В.В. Горбатко	Гулькевичи
20	Чемпионат и первенство комитета горного бега России (эстафета)	Шуя
25	Пробег памяти А.М. Кижеватова	Пенза
25–26	Открытое первенство г. Коломны на призы МСМК Т.Папилиной	Коломна
30	Открытое первенство СДЮШОР филиала ЦСКА г. Самара «Олимпийские надежды»	Самара

Июнь

1–12	Пробег «Дети против наркотиков – Я выбираю спорт!»	Москва–Казань
2	Фестиваль бега «Сказы Бажова»	Полевской
6–7	Открытый чемпионат Ростовской области памяти ЗТР Р.Умитбаева и В.Свирикова	Ростов-на-Дону
8–9	Первенство ДФО среди вузов	Владивосток
12	Международные соревнования «Кремлевская миля»	Москва
16–17	Кубок ЗМС Т.Зеленцовой (юноши и девушки)	Пермь
19	Чемпионат и первенство УФО и Курганской области по горному бегу	Курган



По назнач.	Матч юношеских команд С.-Петербург–Москва–Мос. обл.–Волгоград	С.-Петербург
	Всероссийские соревнования «Открытое первенство С/К «Нефтехимик» памяти тренера В.Г. Сазонова»	Нижнекамск
	Открытый чемпионат Санкт-Петербурга » среди ветеранов «Белые ночи Балтики»	С.-Петербург
	Всероссийский Олимпийский день	Москва
	Открытый Кубок ЦСК «Локомотив»	Жуковский (Московская обл.)

Июль

3–4	Приз стадиона «Приморец»	С.-Петербург
6	Горный марафон «Конжак»	Краснотурьинск
13	Лесной марафон «Белочка»	Москва
14.07–	Международный сверхмарафон «Москва–Париж!»	Москва–Париж
–4.08	Мир, Дружба, Сотрудничество!»	
15	Кубок ШВСМ	С.-Петербург
27	Уральский региональный марафон	Туринская слобода
27–28	Всероссийские соревнования на призы олимпийцев Бурятии	Улан-Удэ
По назнач.	Открытый Кубок ЦСК «Локомотив»	Жуковский (Московская обл.)
	Пробег «Москва–Санкт-Петербург», посвященный 100-летию ИААФ	Москва–С.-Петербург

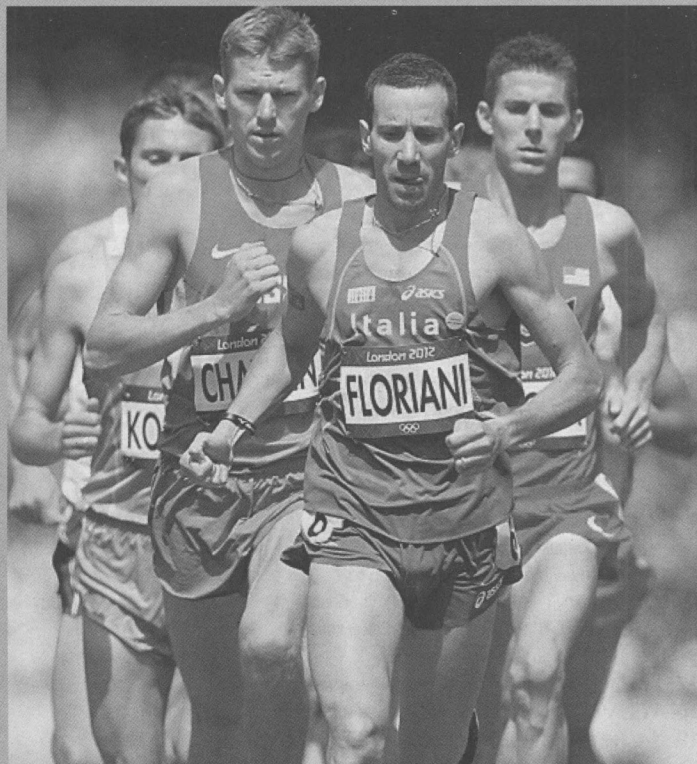
Август

2–11	Всемирные игры ветеранов	Турин (Италия)
4	Ижевский марафон	Ижевск
4	XLII марафонский пробег, посвященный победе в битве на Курской дуге	Строитель (Белгородская обл.)
4–7	Кубок ЗМС Т.Зеленцовой (юноши и девушки)	Новороссийск
10	Пробег памяти Н.Абрамова	Пенза
14	VIII традиционный пробег, в честь 308-й годовщины образования г. Бирюч	Бирюч
24	Пробег памяти М.Галактионова	Белгородская обл.
По назнач.	Чемпионат ВВ МВД России	Первоуральск
		Иркутск
По назнач.	Матч юношеских команд С.-Петербург–Финляндия–СЗФО	С.-Петербург
	Уфимский полумарафон	Уфа

Сентябрь

5	Пробег памяти Героя Социалистического Труда С.И. Золотухи	Электросталь
7	Кубок Удмуртской республики по марафону	Якшур-Бодья
7	Всероссийский пробег, посвященный С.А. Есенину	Рыбное
8	Челябинский марафон	Челябинск
8	Кубок ЗМС Т.Зеленцовой (юноши и девушки)	Москва
13–15	Открытый чемпионат России среди ветеранов	Москва
14	XLIV пробег «Азия–Европа»	Магнитогорск

14	Праздник бега на Таганке «Брукс»	Москва	1	XXXII пробег «Рубеж Славы»	Яхрома
14	Сибирский фестиваль бега, полумарафон памяти А.Раевича	Новосибирск	7	Зеленоградский «БИМ» марафон, посвященный 72-й годовщине обороны Москвы	Зеленоград
14	Кикинский марафон	Кикино	7–8	Первенство ДФО среди ДЮСШ, СДЮШОР «Метелица»	Хабаровск
15	Пробег памяти ЗТ СССР Н.Е. Малышева и «Петербургская миля» на призы трехкратной олимпийской чемпионки Т.Казанкиной	С.-Петербург	7–8	Соревнования на призы ЗМС Е.Борисова и МСМК Е.Филатовой	Ерино
21	Пробег на призы Героя Советского Союза А.А. Евстегнеева	Верхняя Салда	14–15	Открытие зимнего спортивного сезона	Москва
21	XVIII пробег памяти Серафима и Георгия Знаменских	Раменский р-н	14–15	Соревнования на призы «Открытия зимнего спортивного сезона» (1996–1997 гг.р.)	С.-Петербург
22	87-й международный пробег Пушкин–Санкт-Петербург на призы газеты «Вечерний Петербург» памяти В.И. Семенова	С.-Петербург	14–15	Всероссийские соревнования на призы Кубанского государственного университета физической культуры спорта и туризма	Краснодар
22	Волгоградский полумарафон-гандикап	Волгоград	15	XXV Королевский карнавальный пробег	Королев
22	Пробег, посвященный Герою Советского Союза В.П. Пацаеву	Долгопрудный	19–21	Всероссийские соревнования по многоборьям	Кемерово
22	Международные соревнования по метанию молота на призы олимпийской чемпионки О.Кузенковой	Смоленск	21	Кубок СДЮШОР и ДЮСШ на призы двукратной олимпийской чемпионки Светланы Мастерковой	Москва
26–29	Соревнования по метанию копья «Серебряное копье»	Петрозаводск	21–22	Первенство ДФО среди вузов – Кубок мэра г.Хабаровска	Хабаровск
28	Пробег Ныша–Можга	Можга	21–22	Соревнования на призы «Открытия зимнего спортивного сезона» (1995 г.р. и старше)	С.-Петербург
29	Всероссийские соревнования «Политехническая миля»	Ростов-на-Дону	22	Мемориал ЗТР Е.П. Синяева	Брянск
29	XXXVI международный Космический марафон	Королев	22	Всероссийские соревнования на призы олимпийской чемпионки Т.Лебедевой	Волгоград
29	XXIII Всероссийские соревнования на призы «Гель»	Раменское	24–25	Всероссийские соревнования «Мемориал Булатовых»	Омск
26–29	Соревнования по метанию копья «Серебряное копье»	Петрозаводск	27	Мемориал памяти ЗТР Б.Я. Новожилова	Екатеринбург
29	Всероссийские соревнования «Политехническая миля»	Ростов-на-Дону	По	Всероссийский турнир по прыжкам в высоту	Кинешма
29	XXXVI международный Космический марафон	Королев	Назнач.	«Покорение Эвереста»	
По	Всероссийский легкоатлетический пробег, посвященный С.А.Есенину	Рыбное		Новогодний турнир по прыжкам с шестом на призы МСМК С.Смолякова	Клин
назнач.	Соревнования по программе «Детская легкая атлетика ИААФ»	Москва		«Кубок шести» среди ветеранов (Россия–Украина–Беларусь–С.-Петербург–Москва–Татарстан)	Казань
Октябрь				Новогодний пробег Мемориал ЗТР Е.П. Синяева Кубок СДЮШОР и ДЮСШ на призы с/к «Луч»	Орехово-Зуево Брянск Москва
5–6	Всероссийские соревнования «Мемориал Т.Корниенко»	Владивосток	◆		
5–6	Пробег «Самопревосхождение» (24 часа, 12 часов)	Волгоград			
6	XXVIII традиционный Донской марафон	Ростов-на-Дону			
6	Жигулевский экологический марафон «Самарская Лука»	Жигулевск			
12	Пробег памяти Героя России Д.Яфарова	Пенза			
12–13	Традиционные соревнования по длинным метаниям среди юношей и девушек на призы стадиона «Петровский»	С.-Петербург			
13	VI Дальневосточный полумарафон памяти полного кавалера орденов Славы В.И. Пеллера	Биробиджан			
13	Сарапульский марафон и открытый чемпионат Удмуртии по марафону	Сарапул			
16–27	Чемпионат мира среди ветеранов	Порту-Алегри			
20	XXXIII пробег «Семь холмов»	Бразилия			
20	Открытое первенство Волгоградской области по кроссу «Высота 102»	Москва			
22	Пробег, посвященный Герою Советского Союза В.П. Пацаеву	Волгоград			
26–27	Фестиваль бега «Серебрянное копытце»	Долгопрудный			
Ноябрь					
2	Всероссийские соревнования на призы ООО «РегионГаз»	Полевской			
14–16	Традиционный турнир памяти ЗТР Ю.М. Красильникова	Урусу			
29	Мемориал выдающихся легкоатлетов Орел Орловщины	Казань			
29–30	Всероссийские соревнования по легкоатлетическим многоборьям	Казань			
30.11–1.12	День бегуна «Часовой бег», посвященный А.Конову	Зарайск			
	Всероссийские соревнования памяти А.Стрельцова	Шахты			
Декабрь					
1	9-й открытый турнир на призы олимпийской чемпионки Е.Слесаренко	Волгоград			



Подписка-2013. Первое полугодие

Уважаемые читатели!

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика» объявляет подписку на журнал «Легкая атлетика» через редакцию. Для этого в отделении Сбербанка РФ вам необходимо заполнить форму № ПД-4 (для удобства предлагаем данную форму с заполненными реквизитами, которую можно вырезать и оплатить через банк).

Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала
«Легкая атлетика»
ИНН 7724102962,
КПП 770201001
р/с 40702810838070100578
Московский банк
Сбербанк России ОАО, г. Москва
БИК 044525225,
кор.счет 30101810400000000225.

В графы «Ф.и.о. плательщика» и «Адрес» впишите свою фамилию с инициалами имени и отчества, а также домашний адрес (не забудьте указать почтовый индекс). Сумма подписки составляет 660 рублей.

В графе «Наименование платежа» обязательно укажите — «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 1-е полугодие 2013 г.». Квитанция, которая останется у вас, и будет являться подписным купоном.

Копию квитанции или письменное сообщение об оплате с датой, домашним адресом и фамилией просьба ОБЯЗАТЕЛЬНО выслать в редакцию.

В сумму 660 руб. входит стоимость журналов и пересылка их по почте в конвертах.

Адрес редакции:

107031, Москва, Рождественский б-р, д. 10,7 стр. 2
Телефоны: (495) 623 0457; (495) 628 9672.
E-mail: l.atletika@mail.ru

Извещение



ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

Форма № ПД-4

7 7 2 4 1 0 2 9 6 2										4 0 7 0 2 8 1 0 8 3 8 0 7 0 1 0 0 5 7 8									
(ИНН получателя платежа)										(номер счета получателя платежа)									
в Московский банк СБ России (ОАО) г. Москва										БИК 044525225									
(наименование банка получателя платежа)																			
Номер кор./сч. банка получателя платежа 3 0 1 0 1 8 1 0 4 0 0 0 0 0 0 0 0 2 2 5																			
за подписку на 1-е полугодие 2013 г.										(номер лицевого счета (код) плательщика)									
(наименование платежа)																			

Ф.И.О. плательщика _____
Адрес плательщика _____
Сумма платежа 660 руб. 00 коп. Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп.
Итого _____ руб. _____ коп. « _____ » _____ 200 г.
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен. Подпись плательщика _____

Кассир

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»

(наименование получателя платежа)

7 7 2 4 1 0 2 9 6 2										4 0 7 0 2 8 1 0 8 3 8 0 7 0 1 0 0 5 7 8									
(ИНН получателя платежа)										(номер счета получателя платежа)									
в Московский банк СБ России (ОАО) г. Москва										БИК 044525225									
(наименование банка получателя платежа)																			
Номер кор./сч. банка получателя платежа 3 0 1 0 1 8 1 0 4 0 0 0 0 0 0 0 0 2 2 5																			
за подписку на 1-е полугодие 2013 г.										(номер лицевого счета (код) плательщика)									
(наименование платежа)																			

Ф.И.О. плательщика _____
Адрес плательщика _____
Сумма платежа 660 руб. 00 коп. Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп.
Итого _____ руб. _____ коп. « _____ » _____ 200 г.
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен. Подпись плательщика _____

Квитанция

Кассир

Пять уроков от Альберта Салазара



Альберт Салазар (в центре), Гален Рапп (слева) и Мохамед Фара

Впервые выходные легкоатлетической программы Олимпийских игр в Лондоне партнеры по тренировочной группе Альберта Салазара (в прошлом победителя Бостонского и Нью-Йоркского марафонов), работающего в рамках Орегонского проекта фирмы «Nike», зажгли зрителей на олимпийском стадионе своей исторической двойной победой в мужском финале бега на 10 000 м. Фара и Рапп, англичанин и американец, тренировавшиеся вместе последние два года, всю дистанцию держались рядом, стараясь не отпустить друг друга слишком далеко. В один момент, когда темп снизился и Рапп задергался, Фара похлопал его по плечу и посоветовал быть спокойнее. Когда ударил колокол, за круг до финиша, Фара ожидаемо рванул вперед, вкладывая в рывок все оставшиеся силы. Недалеко от него бежал Рапп, который за 200 м был 4-м, после Фара и братьев Бекеле — Тарика и Кененисы, действующего олимпийского чемпиона и ре-

кордсмена мира на этой дистанции. Выходя из последнего виража на финишную прямую, Фара продолжал лидировать, предвкушая победу, а Рапп за 60 метров до финиша начал сокращать разрыв с братьями Бекеле. Через несколько секунд Фара пересек линию финиша и, поняв, что он победил, обернулся и увидел, что никто иной, как его партнер по тренировкам Рапп, победно поднял руки, финишировав сразу за ним.

В это время где-то на трибунах улыбался Салазар. Он скажет потом, что знал заранее, что они оба завоюют по медали. Выигрыш стал итогом многолетней работы. С тех пор, как Салазар начал тренировать Раппа, 26-летнего блондина, похожего на подростка, тогда учащегося средней школы, он говорил каждому, кто хотел его слушать, что его миссия — вывести американца на пьедестал почета. За 18 месяцев до Игр Фара присоединился к его тренировочной группе, и Рапп, который получал поддержку от Дэна Брауна, Адама Гачера и

других, когда начинал работать с Салазаром, снова получил партнера более высокого уровня для ежедневных тренировок.

Фара и Рапп, финишировавшие 1-м и 2-м на крупнейшем мировом старте четырехлетия, это не просто большая победа Великобритании и США, это победа и Салазара тоже, который, невзирая на критику со стороны других тренеров, атлетов и прессы, весело, с шутками и смехом, работал над физической и психологической подготовкой своих учеников, пытаясь доказать, что бегунов Кении и Эфиопии можно победить без помощи улучшающих форму лекарственных препаратов. Конечно, нельзя недооценивать те огромные ресурсы, которые Салазар и его атлеты получили в свое распоряжение от фирмы «Nike».

Ниже приводятся пять основных уроков Орегонского проекта, которые бегуны всех уровней могут применить в своей подготовке, чтобы выйти на новый уровень результатов.

Альберто САЛАЗАР родился 7 августа 1958 года на Кубе, затем его семья эмигрировала в США. Он проявил свой талант бегуна уже в школе. Затем учился в университете Орегона и достиг больших успехов на стайерских дистанциях и в марафоне. Салазар установил рекорды США на 5000 м — 13.11,93 (1982, Стокгольм) и 10 000 м — 27.25,61 (1982, Осло). Три раза подряд выигрывал престижный марафон в Нью-Йорке — в 1980 году (2:09.41), в 1981-м (2:08.13, трасса оказалась короче на 148 м, иначе был бы мировой рекорд) и в 1982-м (2:09.29); в 1982 году выиграл и марафон в Бостоне (2:08.51).

На чемпионатах мира по кроссу в 1982 и 1983 годах занимал второе и четвертое места. После нескольких лет неактивности выиграл сверхмарафон в ЮАР «Комрадс» (90 км).

Салазар часто испытывал состояние преретренированности, поскольку тогда он считал, что чем больше его тренировочный объем (он набирал более 300 км в неделю), тем лучше будут результаты.

Впоследствии став успешным тренером в «Nike Oregon Project», учел все свои ошибки и подготовил много сильных бегунов.

1. Ставьте перед собой долгосрочную цель.

Взглянем на проблему: мы живем в мире, где результат — главное, где множество людей считают, что нечто надо делать как можно быстрее или не стоит делать вовсе. Бег, к несчастью, не исключение. Каждый день бегуны пытаются достичь быстрых успехов и ищут способы, которые позволят им достичь лучшей формы в своей жизни за 10 недель или быстрее. Извините, но это не работает в беге на длинные дистанции. В случае Салазара и Раппа, которые работают вместе почти 12 лет, дальний прицел в тренировке позволил Раппу окрепнуть, адаптироваться и постоянно, год за годом, достичь состояния, в котором он может бороться за победу в любых соревнованиях и претендовать на медали мировых чемпионатов. На этом пути кратковременные успехи часто приносились в жертву для достижения выигрыша в долгосрочной перспективе. С самого начала их совместной работы основной задачей было достижение пьедестала почета. Вместо форсирования и попытки достичь вершин в 19—20 лет (с риском получить травму или истощение) Салазар и Рапп работали терпеливо, придерживаясь долгосрочного плана, делая один малый шаг за другим на пути к большой цели. В свои 26 лет Рапп не спешит переходить в марафон, сфокусировав усилия на улучшении скорости в беге на 5000 и 10 000 м, хотя его несомненно ждет успех и вознаграждение за годы работы.

Как применить долгосрочную стратегию в вашей собственной тренировке? Основной урок состоит в том, что надо быть терпеливым. Ставьте долгосрочные цели на 1—3 года вперед. Такой

целью может быть существенное улучшение личных рекордов или переход на марафонскую дистанцию. Дайте себе время, чтобы окрепнуть, работайте над аэробными качествами, улучшайте выносливость и скорость в течение нескольких лет, а не пытайтесь взлететь за 10—12 недель. Конечно, важно иметь на пути и кратковременные цели, которые покажут степень вашего прогресса. Но не падайте духом, если вам не удастся превзойти личный рекорд каждый раз, когда вы выходите на старт. Всегда надо иметь в виду главную, большую цель.

2. Найдите хороших партнеров для тренировки.

В 2002 году стартовал Орегонский проект для группы выпускников колледжей. Группу финансировала фирма «Nike». Входящие в нее атлеты получили доступ к любым ресурсам, которые были нужны им для прогресса: лучшие приборы и оборудование, использование возможностей фитнес-центров фирмы «Nike», различные виды физиотерапии, дома, где созданы условия высокогорья, подвальные беговые дорожки, криосауны и так далее. Более важным, чем все это, однако, было создание мощной тренировочной группы — ядра Орегонского проекта. С самого начала целью Салазара было создание среды, в которой американские, а впоследствии и бегуны других стран, могли бы тренироваться вместе, стремясь к завоеванию медалей на главных международных соревнованиях, таких, как чемпионаты мира и Олимпийские игры. В то время, когда Салазар начинал Орегонский проект, Рапп, тогда учащийся средней школы, часто тренировался совместно с профессиональными бегунами группы, личные рекорды которых были значительно выше, чем у него. Это дало ему значительно больше, чем тренировки в школьной команде. За прошедшие годы состав группы проекта, как и любой тренировочной группы, менялся, но всегда это была группа высокомотивированных, очень одаренных атлетов, работающих вместе ради достижения одной общей цели — прогресса.

По сути, это ничто иное, как беговой клуб, члены которого регулярно собираются для совместных тренировок, длительных пробежек и соревнований. Главное — совместные групповые тренировки работают. «The Greather Boston Track Club» 1970—1980-х, «Mammoth Track Club», «Hansous-Brooks Distance Project» и различные другие тренировочные группы США являются многочисленными подтверждениями эффективности групповых тренировок. Чтобы стать членом вашего бегового клуба, вам не надо быть элитным атлетом, в крайнем случае, можно просто встречаться с другими бегунами вашего региона для совместных тренировок пару раз в неделю. Найдите партнера или партнеров, которые смогут помочь вам прогрессировать и укрепить вашу уверенность в день старта.

3. Работайте над техникой.

Перед нью-йоркским марафоном 2010 Салазар написал статью по поводу техники бега Датана Ритценхайна (другого члена команды Орегонского проекта), который страдал от постоянных травм все годы своей профессиональной карьеры. Салазар, который в молодости бегал на полусогнутых ногах, как старик, потратил много времени, вышучивая технику Ритценхайна, в начале их совместной работы в 2010 году. Причина была в том, что Ритценхайн ставил ногу с пятки, перенапрягаясь и притормаживая. Каждый раз, когда его нога касалась земли, он получал сильный удар по всему телу, что приводило к многочисленным перегрузочным травмам. Для него оказалось полезным изменить постановку ноги на землю таким образом, чтобы приземление происходило ближе к проекции центра тяжести и на середину стопы. Этим он снизил удар, действующий на все тело при каждом шаге. Надо понимать, что очень трудно изменить технику быстро, особенно если бегун имеет длительный тренировочный стаж. Стремление изменить все мгновенно — путь к катастрофе, но понимая основные принципы, можно достичь успехов в долговременной перспективе.

Приземляйтесь мягко. Избегайте сильного удара о землю в момент постановки стопы на землю, стараясь проталкиваться вперед передней частью стопы. Чем мягче вы приземляетесь, ставя ногу под проекцию центра тяжести, и чем короче время отталкивания при каждом шаге, тем меньше вреда вашему организму.

Расслабляйтесь. Вы когда-нибудь видели, как бегут спортсмены из группы Салазара? Они как бы плывут над дорожкой или шоссе. Но это получилось не само собой. Каждый день Фара, Рапп, Ритценхайн и другие бегуны Салазара работают над расслаблением всех частей тела с целью бегать как можно экономичней. Сосредоточьтесь на уменьшении напряженности во всех частях тела от головы до ног. Расслабьте во время бега челюсть, плечи и руки и вы будете тратить меньше энергии, и ваш бег будет более эффективным.

Двигайтесь вперед. Кажется очевидным, да? Понаблюдайте за любыми элитными бегунами и вы заметите, что у них очень малы вертикальные колебания тела, они проталкиваются строго вперед. Многие бегуны различных возрастных групп зачастую «прыгают», что крайне неэффективно. Чем больше у вас фаза полета, тем медленнее вы двигаетесь. Поэтому, если кто-то скажет, что вы прыгаете, немедленно принимайте меры! Хороший способ поработать над проблемами, указанными выше, — использовать специальные упражнения, такие, как бег с высоким пониманием бедра, многоскоки и другие, которые следует включать в вашу тренировку 2—3 раза в неделю. Также научитесь ускоряться. Больше об этой проблеме в следующем разделе.

4. Учитесь бегать спринт.

Да, как Усэйн Болт! Хотя спринт не очень сочетается с большей частью тренировок стайеров, стоит уделять ему некоторое внимание каждую неделю. Если понаблюдать за лучшими стайерами мира при замедленной съемке, можно увидеть, что их биомеханика не очень отличается от элитных спринтеров — они расслаблены от лица до ног, приземляются под центром тяжести, имеют очень короткую фазу полета, ставят ногу и отталкиваются быстро и эффективно. На последнем круге финала в беге на 10 000 м на Олимпийских играх в Лондоне Фара убежал от остальных участников и получил свою первую медаль из двух. Рапп не намного отстал. Это не было случайностью. Спринт и работа над скоростью являлись составной частью их тренировок. Почему? На самом высоком уровне, особенно в чемпионских забегах, бегун должен уметь переключаться при любом темпе бега. Для обычного бегуна способность быстро пробежать последние 400 метров может позволить завоевать награду не только в своей возрастной группе, но и выиграть более серьезный приз. Кроме способности быстро финишировать, основная цель занятий спринтом и развития скорости для стайеров — это воздействовать в работу мышечные волокна, которые не работают при стандартных тренировках (интервальных, темповых и др.). Спринтерские пробежки увеличат мощность, способность к взрыву и сделают шаг более плавным. Повысив свои спринтерские способности, вы повысите эффективность и других видов ваших тренировок, и получите возможность бежать быстрее и дольше с большей эффективностью.

Как вписать спринтерскую работу в ваш тренировочный план? Вот три эффективные рекомендации.

Короткий спринт в гору. Раз или два в неделю включите в ваш тренировочный

план от 4 до 10 коротких вбеганий в гору (длительность 8—12 с). Вбегайте почти на максимальной скорости с полным восстановлением между пробежками. Это то, что я называю мышечной тренировкой, но не специфической работой типа фитнеса, а направленной на мобилизацию быстрых мышечных волокон, укрепление силы ног, развития взрывных качеств. Кроме того, это способствует устойчивости к травмам. Такую работу лучше всего делать после ненапряженной пробежки в предыдущий день и перед более традиционными видами тренировок на развитие скорости.

Спринт на коротких отрезках. После от 4 до 6 недель включения в вашу тренировку коротких скоростных вбеганий в холмы, переходите к спринтерским пробежкам на равнине. Применяются такие принципы: от 4 до 10 пробежек длительностью 8—12 с при почти максимальных усилиях с полным восстановлением во время отдыха. Разбегитесь 4—6 пробежками по 150 м для разогрева и уменьшения вероятности травм. Вы сможете достичь хороших результатов, если будете бегать расслабленно, управляя своими движениями.

Практикуйте ускорения. В конце традиционной тренировки на длинных отрезках или темпового бега, пробегайте от 4 до 6 отрезков длиной 100—400 м почти на полной скорости. Это эффективный путь к развитию умения спринтовать на фоне утомления, что как раз и нужно в конце каждого забега. Это более требовательная, моделирующая соревнования, тренировка, чем ранее упомянутые. Поэтому будьте осторожны и используйте ее аккуратно, чтобы избежать травм. Раз в неделю такой тренировки будет достаточно.

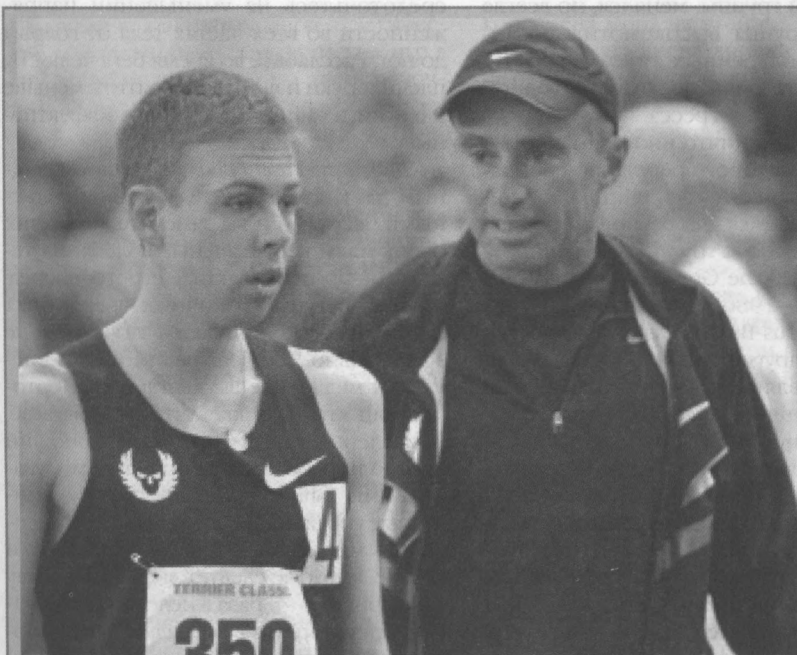
5. Укрепляйте психологию.

Спортсменами группы Салазара доступна помощь лучших спортивных пси-

хологов, которые помогают им обрести уверенность, но вам не нужна профессиональная помощь, чтобы укрепить вашу психологическую готовность. Кроме тренировки физических качеств, важной причиной, почему Фара и Рапп смогли завоевать медали в Лондоне, было то, что они в это верили. Когда они встали на линию старта на олимпийском стадионе, они уже обладали верой в себя и свою подготовку, которая была создана годами тренировок. Когда Салазар начинал Орегонский проект около 10 лет назад, его целью было вселить в американцев уверенность в том, что они могут соревноваться с кажущимися непобедимыми бегунами Кении и Эфиопии. Кроме физической подготовки таких атлетов, как Фара, Рапп, Ритценхайн и ранее Адам Гачер, Кара Гаучер и Эми Бегали, он должен был заставить их поверить в возможность борьбы с лучшими атлетами мира.

Вам, наверное, не придется соревноваться с атлетами из Восточной Африки в ближайшем будущем, но вы можете и должны работать над психологической подготовкой. Осознайте прогресс, когда он произойдет, и рассматривайте его как шаг к будущим успехам. Практикуйте технику визуализации успехов, и увидите, что ваши достижения вырастут. Используйте мантры во время бега, чтобы сосредоточиться на преодолении сложных периодов. Оставляйте всегда позитивными и сосредотачивайтесь на тех вещах в тренировках и соревнованиях, которые вы можете изменить, в большей степени, чем на тех, что вы не можете. И, наконец, последнее (но не по значимости) — верьте в себя и свои возможности, когда выходите на старт. Без этого ключевого компонента все остальное не многого стоит. ♦

По материалам
зарубежной печати
Перевод Юрия КУКАНОВА



Послесловие

Если олимпийский чемпион британец Мо Фара не спешит вновь выходить на дорожку, то его партнер по тренировкам — серебряный олимпийский медалист в беге на 10 000 м американец Гален Рапп — еще в ноябре выступил в Японии в Экидене, где выиграл свой этап 10 км — 28.20. Затем уже в начале года 12 января пробежал 1 милю за 3.57,15. А 26 января в Бостоне снова на 1 миле показал великолепный, особенно для стайера, результат 3.50,92.

Быстрее него в истории бежали лишь четверо: Ишам Эль-Герруж (Марокко) — 3.48,45 (97), Имон Коглен (Ирландия) — 3.49,78 (83), Бернард Лагат (США) — 3.49,89 (05) и Нуреддин Морсели (Алжир) — 3.50,70 (93).

Галена провели 1209 м (2.52,9), и последние два круга (400 м) он уже в одиночку преодолел за 58 секунд. По ходу на дистанции 1500 м он показал 3.34,78.

Через неделю в Бостоне Рапп улучшил личный рекорд на 3000 м до 7.33,67, уступив, правда, на этот раз первое место эфиопу Хагосу Гебрхивету (7.32,87).

В эти же дни Альберто Салазара порадовала и самая юная его ученица — 16-летняя Мэри Кейн. Она сначала в Нью-Йорке установила два рекорда США для кольников на 1 миле — 4.32,78 и по ходу на 1500 м — 4.16,11, а затем еще два рекорда в Бостоне, заняв третье место на дистанции 2 мили — 9.38,68, по ходу на 3000 м — 9.04,51. ♦

Ариес Меррит — сокрушитель мирового рекорда

На Бриллиантовой лиге в Брюсселе 7 сентября 2012 года был последний забег сезона, который уже и без того стал самым успешным в карьере барьериста Ариеса Меррита. И цель его была предельно проста. Все, что хотел сделать 27-летний уроженец штата Джорджия, — это еще раз выбежать из 13 секунд, чтобы стать первым в истории бегуном, восемь раз показавшим результат быстрее 13 секунд за один сезон.

У свежеиспеченного олимпийского чемпиона получилось с легкостью добиться своей «из 13-секундной» цели. Ему даже удалось немного больше, а точнее, показать лучший результат за всю историю барьерного бега. Так как после финиша на Мемориале Ван Дамме на табло высветились цифры нового мирового рекорда — 12,80 (!).

Выпускник Университета Теннесси (рост 188 см, вес 75 кг) сбросил 0,07 секунды с мирового рекорда — 12,87, показанного в 2008 году кубинцем Дайроном Роблесом. Это стало самым большим прогрессом мирового рекорда с тех пор, как более двух десятилетий назад легендарный Ренальдо Нехемиа также сделал скачок в 0,07 секунды. Меррит стал и первым американцем, записавшим на свой счет мировой рекорд, со времен Роджера Кингдома, который показал свое рекордное время 12,92 в уже далеком 1989 году.

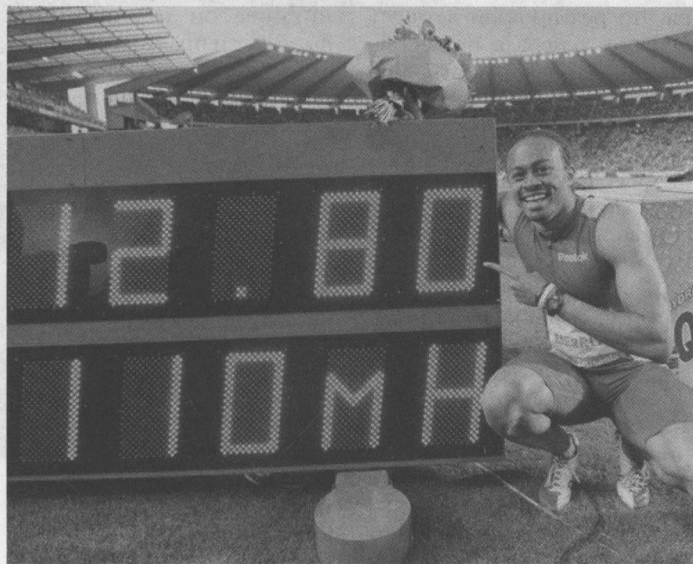
— Я до сих пор не могу в это поверить. Все происходящее кажется каким-то нереальным, — сказал в одном из интервью Мерритт спустя несколько недель после самого важного забега в своей жизни. — Но я действительно очень много работал и всегда чувствовал, что мне под силу установить новый мировой рекорд. Но вот так просто «уничтожить» его... Я никогда не мог даже вообразить, что все произойдет таким образом.

После того, как он с личным рекордом 12,92 отчеканил 8 августа олимпийское золото в Лондоне, Мерритт отправился в Лозанну, где, как надеялись некоторые эксперты, бегун мог попытаться совладать с мировым рекордом. В конце концов, китаец Лю Сянь пробежал же с мировым рекордом 12,88 в том же швейцарском городе в 2006 году. Но Мерритту повезло меньше, он сделал фальстарт, и его дисквалифицировали.

— На самом деле все, о чем я мечтал в Брюсселе, это показать еще один результат быстрее 13 секунд, чтобы завершить этот потрясающий сезон. Я уже повторил рекорд из 7 забегов «из 13 секунд» Дайрона Роблеса, и мне нужен был всего лишь еще один, чтобы презойти его.

Рекордный забег в тот день был звездным, включая шестерых финалистов Олимпийских игр: рекорсмен России Сергей Шубенков (1-я дорожка), рекорсмен США (12,89) Дэвид Оливер (2-я), рекорсмен Африки Леанн Фури (3-я), следующие три дорожки заняли медалисты Лондона, бронзовый — Хансл Парчмент (4-я), серебряный, а также чемпион мира — Джейсон Ричардсон, чемпион — Мерритт (6-я), четвертый в Лондоне — Лоренс Кларк (7-я), ветеран сборной США Райан Уилсон (8-я) и чемпион мира-2009 Райан Братуэйт (9-я).

Мерритт не дал шанса на победу ни одному из соперников. Хотя Фури даже было вырвался со старта наравне с американцем, но только до первого барьера. А затем лаконичный, но резкий стиль бега обеспечил Мерритту безоговорочное лидерство, которое он еще больше увеличил к финишу. К пятому барьеру Ариес уже оторвался от группы, и главным его ключом к стремительному барьерному бегу стало то, что он не сбил ни одного препятствия. А его атакующая левая нога приземлялась с фирменной скоростью и эффективностью.



Мерритт буквально волной хлынул с последнего барьера к финишной линии, резко наклонившись на последней паре шагов и вытянув назад руки. Он бросил взгляд налево от финишной черты, так как на табло возле дорожки загорелись цифры 12,81. Он широко раскинул руки, как бы принимая новое достижение в свою жизнь, затем радостно закричал, прежде чем упасть на колени.

Результат быстро зафиксировали на официальных табло 12,80. Попутный ветер был незначительный +0,3 м/с. Медалисты Лондона Ричардсон (13,05) и Парчмент (13,14) финишировали далеко позади.

— Но было забавно, что на тренировках я бегал намного быстрее, и все же в решающие моменты не мог воспроизвес-

ти те результаты. Думаю, что в Брюсселе мне наконец удалось ближе всего подойти к тем скоростям, которые я часто показываю на тренировках. Поэтому я точно знаю, если на соревнованиях сумею пробежать так же, как на занятиях, то смогу выдать результат еще лучше. Так что я пока еще не достиг своего максимума.

Мерритт отмечает, что тренер Андреас Бем постоянно твердил ему: «Может произойти нечто особенное. Ты только должен быть к этому готов». Мерритт посмеивается и добавляет: «Так уж случилось, что это произошло именно в Брюсселе».

Он оценивает свое рекордное достижение придиричиво, как спортсмен, который полностью не удовлетворен, даже пробежав с рекордом мира.

Рост рекордов мира в беге на 110 м с/б

13,24	Родней	Милбурн	США	Мюнхен	07.09.1972
13,21	Алехандро	Казаньяс	Куба	София	21.08.1977
13,16	Ренальдо	Нехемайа	США	Сан-Хосе	14.04.1979
13,00	Ренальдо	Нехемайа	США	Уэствуд	06.05.1979
12,93	Ренальдо	Нехемайа	США	Цюрих	19.08.1981
12,92	Роджер	Кингдом	США	Цюрих	16.08.1989
12,91	Колин	Джексон	Вбр	Штутгарт	20.08.1993
12,91		Лю Сян	КНР	Афины	27.08.2004
12,88		Лю Сян	КНР	Лозанна	11.07.2006
12,87	Дайрон	Роблес	Куба	Острава	12.06.2008
12,80	Ариес	Мерритт	США	Брюссель	07.09.2012

— На самом деле Фури стартовал лучше меня. Думаю, мой старт был довольно скромным, но я не хотел дергаться или перемещаться, как делал это раньше.

Порой моя правая нога не всегда очень устойчиво стоит на дальней стартовой колодке. Из-за этого она немного ерзает и покачивается. Иногда на это реагировали датчики, поэтому теперь я не двигаю ни ногами, ни руками. Мне случалось буквально вылетать из колодок, хотя следовало бы чуть задержаться и по-настоящему сосредоточиться на забеге. Поэтому у меня бывали соревнования гораздо лучше, например чемпионат мира-2012 в помещении в Стамбуле, который был просто сверхъестественным. До конца сезона у меня не было лучше старта.

А по поводу того, что он абсолютно чисто взял все барьеры, Мерритт сказал:

— Я немного выше прошел над последним барьером — всего на несколько миллиметров, так что невооруженным глазом это невозможно заметить. Но над последним барьером ты как бы готовишь себя к рывку. Я был слишком перевозбужден, поэтому перестарался на несколько миллиметров. Но сделал грандиозный рывок и в итоге показал результат 12,80. Поэтому если бы не завис над последним барьером и показал стартовую скорость, как в Стамбуле, эх, с каким бы рекордом я финишировал... — Мерритт на мгновение сделал паузу, прежде чем ответил на собственный вопрос.

— 12,7 вполне возможно, если бы мог пробежать ту же дистанцию, но был бы немного чище технически и быстрее ушел со старта. Хотя, признаю, в том забеге я довольно чисто преодолевал барьеры, но всегда есть куда совершенствоваться.

Как барьеристы мы всегда стремимся к безупречной технике, чтобы сходить с барьера как можно быстрее. Именно над техникой я работал в этом сезоне вместе с Ральфом Манном, аналитиком по биомеханике сборной по легкой атлетике США. Он сказал мне, что на дорожке я несравненен, но вот над барьером мне еще есть над чем поработать.

Мне нужно было научиться чище преодолевать барьеры, если я хотел побороться за мировой рекорд. Я слишком

много времени проводил в воздухе, и мне нужно было научиться как можно быстрее ставить ногу на дорожку. Поэтому я очень много работал над этим компонентом бега на протяжении всего года.

Вне беговой дорожки и стадиона Мерритт также совершил существенные перемены, например, в системе питания: он перестал есть фаст-фуд и практически отказался от сладкого. Также взял себе за правило больше спать. И благодаря этому стал чувствовать себя эмоционально стабильнее, в отличие от 2008 года, когда занял 4-е место на отборочных соревнованиях на Олимпийские игры, несмотря на постоянно преследовавшие его травмы подколенного сухожилия и потерю любимой бабушки буквально за месяц до отборочного старта.

Но все-таки главной причиной того, что Меритт стал самым быстрым барьеристом за всю историю вида, стало существенное изменение в его технике.

В декабре 2011 года он с Бемом начали работать над переходом на семь шагов до первого барьера, вместо обычных восьми.

— Поначалу мне это не очень-то удавалось, — вспоминает Мерритт. — Я просто не мог ничего поделаться. Приехал домой на Рождество и подумал, что если в ближайшее время не пойму, как мне этого добиться, то откажемся от этой техники. Не могу же я входить в зимний сезон с чем-то экспериментально сырым. К тому же это был не простой сезон, а олимпийский, поэтому вряд ли кто-то захотел бы менять на ходу важные составляющие своей барьерной техники. Но Андреас просто сказал: «Все скоро встанет на свои места, просто подожди немного. У других барьеристов, таких, как Лю Сянь, это заняло около полутора лет». А я разозлился: «У меня нет полутора лет! Это олимпийский сезон, и я должен сделать все немедленно».

Я как-то уже упоминал раньше, что переучиваться с восьми шагов на семь, было все равно, что писать левой рукой, если ты правша. На это требуется уйма времени, но как только ты освоишь это и если будешь делать все правильно, то принесет крупные дивиденды.

Затем на одной из тренировок у Мерритта вдруг все получилось!

Все результаты из 13 секунд в беге на 110 м с/б в истории

12,80	0.3	Ариес	Мерритт	85	США	1	Брюссель	07.09.2012
12,87	0.9	Дайрон	Роблес	86	Куба	1	Острава	12.06.2008
12,88	1.1		Лю Сян	83	КНР	1	Лозанна	11.07.2006
12,88	0.5		Роблес			1	Париж	18.07.2008
12,89	0.5	Дэвид	Оливер	82	США	1	Сен-Дени	16.07.2010
12,90	1.1	Доминик	Арнольд	73	США	2	Лозанна	11.07.2006
12,90	1.6		Оливер			1	Юджин	03.07.2010
12,91	0.5	Колин	Джексон	67	Вбр	1	Штутгарт	20.08.1993
12,91	0.3		Лю Сян			1	Афины	27.08.2004
12,91	0.2		Роблес			1	Стокгольм	22.07.2008
(10/6)								
12,92	-0.1	Роджер	Кингдом	62	США	1	Цюрих	16.08.1989
12,92	0.9	Аллен	Джонсон	71	США	1	Атланта	23.06.1996
12,92	0.2		Джонсон			1	Брюссель	23.08.1996
12,92	1.5		Лю Сян			1	Нью-Йорк	02.06.2007
12,92	0.0		Роблес			1	Штутгарт	23.09.2007
12,92	-0.3		Мерритт			1	Лондон	08.08.2012
12,93	-0.2	Ренальдо	Нехемайа	59	США	1	Цюрих	19.08.1981
12,93	0.0		Джонсон			1	Афины	07.08.1997
12,93	-0.6		Лю Сян			1	Штутгарт	09.09.2006
12,93	0.1		Роблес			1	Пекин	21.08.2008
(20/9)								
12,93	1.7		Оливер			1	Де-Мойн	27.06.2010
12,93	-0.3		Оливер			1	Цюрих	19.08.2010
12,93	1.2		Мерритт			1	Юджин	30.06.2012
12,93	0.6		Мерритт			1	Лондон	13.07.2012
12,93	0.0		Мерритт			1	Монако	20.07.2012
12,94	1.8	Джек	Пирс	62	США	1п2	Атланта	22.06.1996
12,94	1.8		Оливер			1	Юджин	04.06.2011
12,94	0.1		Мерритт			1п2	Лондон	08.08.2012
12,95	0.6		Джонсон			1	Атланта	29.07.1996
12,95	1.5	Терренс	Трамелл	78	США	2	Нью-Йорк	02.06.2007
(30/12)								
12,95	1.7		Лю Сян			1	Осака	31.08.2007
12,95	2.0		Оливер			1	Доха	09.05.2008
12,95	-1.7		Роблес			1	Дубница	07.09.2008
12,95	-0.9		Мерритт			1	Бирмингем	26.08.2012
12,96	0.4		Джонсон			1	Афины	17.09.2006
12,96	-0.6		Роблес			1	Вильнев	27.06.2008
12,97	2.0		Кингдом			1	Сестриери	11.08.1988
12,97	-1.6		Джексон			1	Сестриери	28.07.1993
12,97	-0.5		Джонсон			1	Штутгарт	13.07.1997
12,97	-0.3		Джонсон			1	Сакраменто	23.07.2000
(40/11)								
12,97	0.0		Джонсон			1	Париж	04.07.2003
12,97	1.0	Ладжи	Дукуре	83	Фр	1	Анжер	15.07.2005
12,97	0.3		Роблес			1	Цюрих	29.08.2008
12,97	0.4		Лю Сян			1	Шанхай	19.05.2012
12,97	1.2		Мерритт			1	Берлин	02.09.2012
12,98	1.5		Кингдом			1	Сеул	28.09.1988
12,98	0.2		Джексон			1	Токио	15.09.1994
12,98	0.2		Джонсон			1	Кельн	18.08.1995
12,98	-0.3		Джонсон			1	Цюрих	12.08.1998
12,98	0.6	Марк	Крир	68	США	1	Загреб	05.07.1999
(50/14)								
12,98	0.3		Оливер			2	Цюрих	29.08.2008
12,98	1.2	Джейсон	Ричардсон	86	США	2	Юджин	30.06.2012
12,98	1.5		Ричардсон			1п3	Юджин	30.06.2012
12,98	-0.9		Ричардсон			2	Бирмингем	26.08.2012
12,99	1.2		Джексон			1	Брюссель	03.09.1993
12,99	-0.3		Джексон			1	Мадрид	06.09.1994
12,99	0.2		Джонсон			1	Карсон	24.06.2005
12,99	1.7		Трамелл			2	Осака	31.08.2007
12,99	-0.4		Оливер			1	Шанхай	23.05.2010
(59/14)								

Результаты с ветром более 2 м/с

12,87	2.6	Роджер	Кингдом	62	США	1	Барселона	10.09.1989
12,87	2.4		Лю Сян	83	КНР	1	Юджин	02.06.2012
12,89	3.2	Дэвид	Оливер	82	США	1п1	Юджин	06.07.2008
12,91	3.5	Ренальдо	Нехемайа	59	США	1	Шампейн	01.06.1979
12,94	2.8	Колин	Джексон	67	Вбр	1	Сестриери	31.07.1994
12,95	2.6		Джексон			2	Барселона	10.09.1989
12,95	3.5		Оливер			1	Юджин	06.07.2008
12,96	2.4	Ариес	Мерритт	85	США	2	Юджин	02.06.2012
12,98	3.1	Ронни	Эш	88	США	1	Мирамар	09.07.2010
12,99	2.9		Мерритт			1з3	Фейетвилл	04.05.2012
(10/7)								

— Я просто летел и понял: «Вот оно! Теперь я все понял! — Вспоминает бегун. — Андреас спросил, смогу ли повторить еще раз, и я снова все сделал правильно. Тогда мы решили, что надо довести новую технику до совершенства и использовать ее на соревнованиях.

В один из первых стартов зимнего сезона 2012 года 28 января в Нью-Йорке в зале Мэдисон-сквер-гардена на нелегкой дистанции 50 м с/б, в ходе которой нужно было взять лишь четыре барьера, Мерритт финишировал только пятым. Но все же он стоял на своем и через месяц установил личный рекорд 7,43 на отборочных соревнованиях в сборную США на дистанции 60 м с/б. Затем американец отправился на зимний чемпионат мира и завоевал свой первый взрослый титул с результатом 7,44 (до этого он выигрывал чемпионат мира среди юниоров в Гроссето в 2004 году).

— Все дело было в том, что надо было немного сгладить подход к барьеру. И на протяжении всего года мне это удавалось все лучше и лучше, — говорит Мерритт. А затем в Брюсселе он взял самую высокую вершину.

— Еще кое-что о рекорде. Когда я финишировал с мировым рекордом, то ощутил слабость во всем теле. Но чувствовал себя настолько потрясюще, как будто на сей раз я уже по-настоящему выиграл олимпийское золото. Конечно же, я победил в Лондоне, но тогда рядом со мной в забеге не было Лю Сяня, а Роблес сошел с дистанции. Поэтому где-то в глубине души меня терзали сомнения: «А что если бы они были здоровы? Что если бы они вышли на олимпийскую дорожку и боролись со мной в полную силу? Отвратительно было чувствовать все эти «если бы, да кабы». Смог бы я ответить им достойно, если бы они поднажали на меня? Чувствовал, что смог бы.

Мерритт признает, что все же лучше было стать олимпийским чемпионом, чем рекордсменом мира. Но теперь, когда он добился того и другого, он утверждает:

— Для меня все одинаково важно, потому что я много работал над собой. Это важно еще и потому, что, когда мне было лет 20, великие Аллен Джонсон и Гейл Диверс говорили мне, что я новая надежда



сборной США в беге с барьерами. Я тогда смутился: «Неужели вы правда так думаете?», а они ответили: «Мы знаем наверняка». — Поэтому я должен был поверить в самого себя, так же, как они верили в меня. И лишь в этом году я начал по-настоящему верить в себя. Кто мог хотя бы подумать, что добыю всего возможного и невозможного в своем виде за один сезон? Я выиграл все главные соревнования 2012 года, а затем на последнем старте сезона установил мировой рекорд. Поверьте, это просто поразительно — быть обладателем рекорда мира. Да и вообще это был для меня какой-то необыкновенный год. Но, как я всегда подчеркивал, нет предела для совершенства. Поэтому в новом сезоне мне хотелось бы продвинуться дальше — в границы 12,70. Думаю, в этом году я коренным образом изменил бег с барьерами, ведь именно в подобные моменты весь вид переходит на иной уровень.

И Мерритт четко знает, чего хочет:

— В следующем сезоне я первым делом должен пробежать больше забегов из 13 секунд, чем кто-либо. У Аллена было 11 таких забегов. У меня — 10, при этом 8 из них официальные. Поэтому в следующем сезоне мне необходимо быть здоровым и выбегать из тринадцати секунд каждый раз, когда я выхожу на дорожку. Следующая закономерная цель — выиграть

чемпионат мира. А потом я хочу завоевать все возможные титулы в своем виде и установить еще один мировой рекорд. Это будет завершающая изюминка на моем торте. ♦

По материалам
зарубежной печати

Перевод
Марины ВОЛОШИНОЙ



Медведь

**Хотите улучшить свои результаты —
приходите к нам!**

Спортивный Центр «Медведь» предлагает все, что нужно легкоатлету для поддержания спортивной формы, лучшего восстановления после интенсивных тренировок и соревнований.

**АМИНОКИСЛОТЫ
БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНЫЕ КОМПЛЕКСЫ
ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ
L-КАРНИТИН И ГУАРАНОСОДЕРЖАЩИЕ ПРЕПАРАТЫ
КРЕАТИН**

Все это и многое другое отличного качества от лучших европейских и американских производителей!

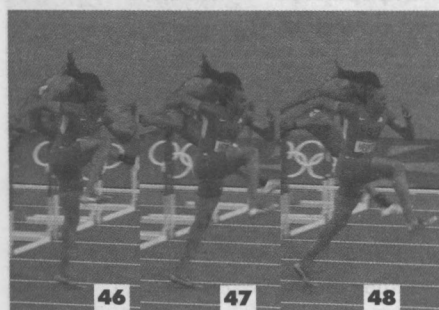
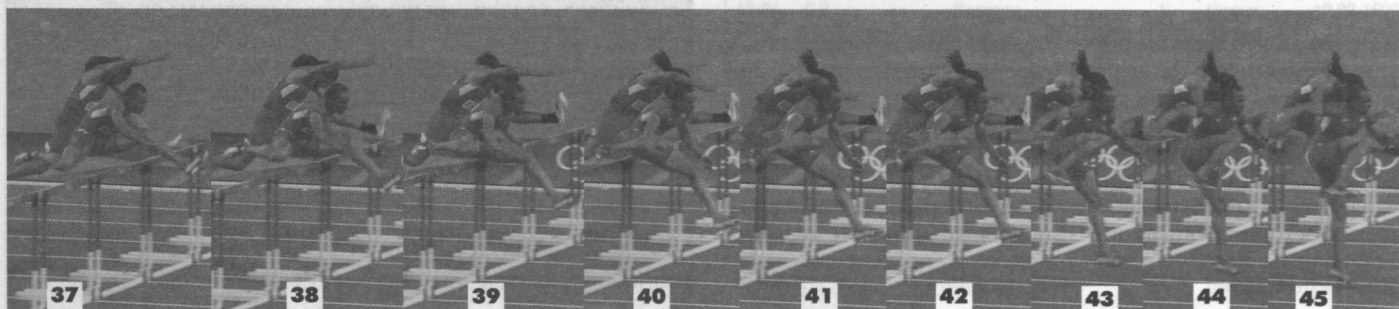
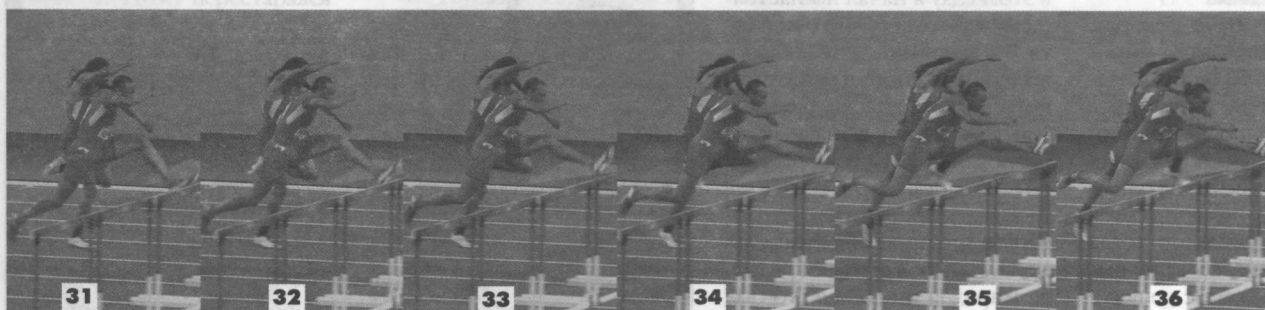
**Подробная информация — на сайте
www.bearclub.ru.**

**Профессиональные консультации —
по телефону 785 7668 и на форуме в Интернете.**

Закажите доставку через наш Интернет-магазин
www.bearshop.ru или по телефону **785 7668**.

Доставка работает по всей России!

Розничный магазин в центре Москвы — Хлебников пер,
д.2/5, м. Площадь Ильича, м. Римская.



КИНОГРАММА

Олимпийский финиш Ариеса Мерритта

На кинограмме приведено преодоление последнего 10-го барьера на Олимпийских играх в Лондоне, где Ариес Мерритт победил с результатом 12,92. Мерритт родился 24 июля 1985 года. Росто-весовые показатели – 188/75.

Кадры 1–7. Первый шаг после схода. Шаг начинается с очень высокого положения на левой (маховой) ноге, без минимального подседа в стопе, колене и в тазобедренном суставе, что свидетельствует о великолепном скоростно – силовом и техническом потенциале спортсмена. Наиболее частыми проблемами в этой фазе, особенно в конце дистанции является «провал» или «проседание» в суставах маховой ноги на сходе. Правая нога выносится от высокого положения бедра толчковой ноги и ставится «загребаящим» движением, без выхлеста голени практически под таз. Оптимальным (небольшой беговой наклон) видится положение корпуса. Можно отметить чрезмерный разворот правого плеча вслед за значительным уходом за спину правой руки, что является последствием достаточно специфичной работы этой руки на входе и над барьером (см. ниже).

Кадры 8–16. Второй межбарьерный шаг. Этот шаг можно охарактеризовать, в целом, как резкий подсед за счет неполного распрямления правой (опорной) ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, а так же очень низкого подъема бедра левой (маховой) ноги. Такое резкое укорочение шага и снижение ОЦМ (общий центр масс тела) можно было бы расценить как двигательную ошибку, связанную с нарушением координации в конце дистанции, но практически идентичная картина наблюдается и в середине дистанции, например между 5-м и 6-м барьерами (изображение здесь не приводится). Соответственно, мы можем трактовать вышеописанные действия барьериста как осознанный элемент техники, решающий «вечную» проблему – необходимость удерживать заданную (межбарьерным расстоянием – 9,14 м) длину шагов, оперируя при росте скорости передвижения только частотой движений. Эта проблема – главный лимитирующий фактор для дальнейшего роста мировых рекордов в барьерном беге. Учитывая, что Мерритт в конце сезона установил мировой рекорд 12,80, необходимо признать, что применяемый им в беге метод удержания средней длины межбарьерных шагов при росте средней скорости передвижения – высокоэффективен и заслуживает дальнейшего изучения.

Кадры 17–27. Третий межбарьерный шаг. После низкого проведения таза через правую ногу во втором шаге мы видим приход на «подсаженную» левую ногу. Стопа ставится очень плоско, пятка практически касается дорожки, а колено и тазобедренный сустав значительно согнуты. Третий шаг завершается постановкой толчковой ноги, то есть подготовкой атаки барьера. Вопреки общепринятому мнению, Мерритт осуществляет постановку из-под низкого бедра и довольно далеко впереди себя. Казалось бы, что это может привести к «натыканию» и последующему толчку чрезмерно вертикально, но этого не происходит. Как нам кажется, избежать возникновения избыточной вертикальной составляющей в атаке барьеристу помогает сильный захлест голени левой маховой ноги, то есть начало маха на барьер как бы затягивается за счет движения пятки под таз. В то же время происходит «накат» таза на опорную ногу и активный вывод правой (маховой) руки.

Кадры 28–37. Вход в барьер. Как было показано выше атака барьера начинается с максимально высокого положения ОЦМ на опоре за счет практически полного распрямления во всех суставах толчковой ноги, активного выноса (выше горизонтали) бедра маховой ноги и активного подъема плеча правой маховой руки. В безопорной фазе хочется отметить минимальный наклон туловища, что очень важно для лучшего использования импульса, созданного на опоре за счет отталкивания и махового движения, в интересах более эффективного продвижения таза за планку барьера, то есть барьерист не «клюет» на входе. Маховая нога движется по «загребаящей» траектории, без полного разгибания в колене и со взятой на себя стопой.

Кадры 38–48. Сход с барьера. Все предпосылки для активного схода, созданные в предыдущих фазах, реализуются в мощный проход таза за планку барьера по траектории сверху-вниз. Маховая нога ставится активным загребаящим движением точно под таз, что минимизирует «натыкание» и потерю горизонтальной скорости барьеристом на сходе. Активный уход правой (маховой) руки за спину можно трактовать как некоторую техническую проблему, так как возникший разворот туловища вправо барьеристу придется компенсировать в следующих шагах.

Общие замечания. Ариес Мерритт демонстрирует скоростно-силовой стиль барьерного бега и, судя по всему, очень высокий уровень барьерной выносливости. Хотя мы анализируем пробегание последнего межбарьерного цикла и преодоление 10-го барьера, на кинограмме незаметны признаки технических погрешностей, характерные для конца барьерной дистанции. Общий рисунок бега выглядит очень собранным и напряженным, что всегда характерно для олимпийских финалов. Тот факт, что в последнем старте года Мерритт установил новый мировой рекорд 12,80, свидетельствует о том, что накопление общей усталости от столь напряженного сезона, не только не помешало, но и позволило еще ярче раскрыть потенциал великого барьериста. ♦

Андрей КОРОСТЕЛЕВ,
заслуженный тренер России

**Временные характеристики технического мастерства
в беге на 110 м с барьерами
олимпийского чемпиона Ариеса Мерритта (США)
(О.М. Мирзоев, 2012)**

Барьерные циклы Показатели соревновательной деятельности, с		Результаты соревновательной деятельности ОИ, финальный забег, 6-я дорожка, 08.08., 21.15 час., ветер: - 0,3 м/с
Стартовая реакция		0,143
1-й	Общее время	2,50
	Время межбарьерного цикла	2,18
	Время фазы полёта	0,32
2-й	Общее время	3,54
	Время барьерного цикла	1,04
	Время межбарьерного цикла	0,72
	Время фазы полёта	0,32
3-й	Общее время	4,54 (задел барьер – «т»)
	Время барьерного цикла	1,00
	Время межбарьерного цикла	0,68
	Время фазы полёта	0,32
4-й	Общее время	5,54
	Время барьерного цикла	1,00
	Время межбарьерного цикла	0,66
	Время фазы полёта	0,34
5-й	Общее время	6,53
	Время барьерного цикла	0,99
	Время межбарьерного цикла	0,64
	Время фазы полёта	0,35
6-й	Общее время	7,51
	Время барьерного цикла	0,98
	Время межбарьерного цикла	0,65
	Время фазы полёта	0,33
7-й	Общее время	8,51
	Время барьерного цикла	1,00
	Время межбарьерного цикла	0,69
	Время фазы полёта	0,32
8-й	Общее время	9,51
	Время барьерного цикла	1,00
	Время межбарьерного цикла	0,68
	Время фазы полёта	0,32
9-й	Общее время	10,53
	Время барьерного цикла	1,02
	Время межбарьерного цикла	0,68
	Время фазы полёта	0,34
10-й	Общее время	11,56
	Время барьерного цикла	1,03
	Время межбарьерного цикла	0,68
	Время фазы полёта	0,35
Ф	Результат	12,92
	Время: 10й б. ц. – финиш	1,36
	Место на финише	1-е
Бег по отрезкам, с		
Старт – 5-й барьер		6,53
5-й барьер – финиш		6,39
Разница		0,14

Примечание. Время (с) барьерных циклов фиксировалось в момент касания стопы маховой ноги опоры (дорожки), при сходе с очередного барьера.

Первая строка – общее время (с) пробегания барьерных циклов (в скобках указано, какой ногой спортсмен сбил или задел препятствие: «т» – толчковая нога).

Вторая строка – время (с) пробегания каждого барьерного цикла (в графе «Ф – финиш» – время бега от момента касания стопы маховой ноги опоры (дорожки), после схода с 10-го барьера и до финишной линии).

Третья строка – время (с), потраченное на преодоление межбарьерного цикла.

Четвертая строка – время (с) фазы полета над барьером.

1995 года рождения и моложе

Юноши 100 м

10,76	Жильцов Александр 95 Тула	3	Пенза	29.06
10,92	Кисельков Федор 95 Влдв	4	Хабаровск	9.06
10,96	Коваль Павел 95 М	5	Краснодар	18.05
10,97	Абдулкадеров Рушан 95 М	3	Пенза	29.06
10,99	Бойцов Алексей 95 Ект	1н	Екатеринбург	2.06
11,02	Зеленев Кирилл 95 Врж	3	Пенза	29.06
11,12	Аксенов Владислав 95 Лпц	3	Пенза	29.06
11,17	Рубо Ричард 95 СПб	1	С.-Петербург	16.05
11,17	Куцунов Иосиф 95 Ств	п	Краснодар	18.05
11,18	Збуржинский Игорь 95 Крг	3	Пенза	29.06

Результаты с ветром более 2 м/с

10,66	Жильцов Александр 95 Тула	1	Пенза	29.06
10,80	Бойцов Алексей 95 Ект	2	Пенза	29.06
10,87	Абдулкадеров Рушан 95 М	4	Москва	8.06
10,91	Кисельков Федор 95 Влдв	4	Пенза	29.06
10,96	Родиков Александр 95 Кр	5	Пенза	29.06

200 м

21,65	Кисельков Федор 95 Влдв	1	Хабаровск	10.06
21,80	Жильцов Александр 95 Тула	3	Краснодар	19.05
21,84	Коваль Павел 95 М	6	Краснодар	19.05
22,10	Хасанов Дмитрий 95 М	1	Москва	15.06
22,16	Бойцов Алексей 95 Ект	1	Екатеринбург	3.06
22,36	Куцунов Иосиф 95 Ств	3	Краснодар	19.05
22,36	Абдулкадеров Рушан 95 М	2	Москва	15.06
22,48	Литовченко Дмитрий 95 Врж	3	Краснодар	19.05
22,51	Павлов Владислав 95 Врж	3	Краснодар	19.05
22,54	Карпец Никита 95 Лпц	3	Краснодар	19.05

Результаты с ветром более 2 м/с

21,47	Жильцов Александр 95 Тула	1	Пенза	30.06
22,03	Бойцов Алексей 95 Ект	3	Пенза	30.06
22,38	Литовченко Дмитрий 95 Врж	6	Пенза	30.06

400 м

49,11	Павлов Павел 95 М.о.	1	Пенза	29.06
49,31	Афанасьев Роман 95 Брн	1н	Брянск	8.06
49,46	Краснов Илья 96 Ир	2	Пенза	29.06
49,52	Хасанов Дмитрий 95 М	1	Москва	14.06
49,66	Агафонов Павел 95 М-Влд	2	Москва	14.06
49,73	Баранов Алексей 95 Хб	3	Пенза	29.06
49,96	Бачинин Валентин 95 Ир	4	Пенза	29.06
50,07	Балыкин Антон 96 Ект	5	Пенза	29.06
50,10	Глаголев Николай 95 Ект	1н	Екатеринбург	2.06
50,20	Воронов Степан 95 Кр	1н	Краснодар	8.06

В помещении

49,17	Ковальчук Кирилл 96 Омск	1	Пенза	28.01
49,27	Варганов Степан 95 Чл	2	Пенза	28.01

800 м

1.51,14	Толоконников Константин 96 Р/д	3	Краснодар	18.05
1.54,17	Куверин Александр 95 Л.о.	3	Краснодар	18.05
1.54,40	Афанасьев Роман 95 Брн	1н	Брянск	9.06
1.55,41	Башкирцев Денис 96 Пнз	3	Пенза	29.06
1.55,61	Остапчук Павел 95 Н-Н	3	Пенза	29.06
1.55,88	Валовой Владислав 96 СПб	3	Пенза	29.06
1.56,05	Новиков Александр 95 Чбк	1	Челябинск	19.05
1.56,23	Борисов Василий 95 Крг	3	Пенза	29.06
1.56,43	Дмитриев Евгений 95 М-Чбк	2	Челябинск	19.05
1.56,67	Рахимов Даниэль 96 Орб	7	Пенза	30.06

1500 м

3.53,66	Новиков Александр 95 Чбк	1н	Челябинск	18.05
3.56,04	Куверин Александр 95 Л.о.	6	Краснодар	19.05
3.58,70	Башкирцев Денис 96 Пнз	2	Пенза	1.07
4.00,47	Семенов Петр 95 Чбк	2н	Челябинск	18.05
4.00,49	Дмитриев Евгений 95 М-Чбк	3н	Челябинск	18.05
4.00,54	Семенов Семен 96 Чбк	4н	Челябинск	18.05
4.01,38	Рахимов Даниэль 96 Орб	3	Пенза	1.07
4.01,44	Галиуллин Константин 95 М	1	Москва	14.06
4.01,87	Лешонков Владимир 95 СПб	4	Пенза	1.07
4.02,62	Краснов Павел 95 Чбк	6	Пенза	1.07

В помещении

3.58,58	Дмитриев Евгений 95 М-Чбк	1	Пенза	27.01
---------	---------------------------	---	-------	-------

3000 м

8.27,50	Новиков Александр 95 Чбк	1	Пенза	29.06
8.33,59	Дмитриев Евгений 95 М-Чбк	2	Пенза	29.06
8.40,18	Лешонков Владимир 95 СПб	3	Пенза	29.06
8.40,27	Семенов Петр 95 Чбк	4	Пенза	29.06
8.44,84	Викулов Алексей 95 Ир	5	Пенза	29.06
8.45,46	Краснов Павел 95 Чбк	6	Пенза	29.06
8.46,00	Петров Сергей 96 Чбк	7	Пенза	29.06
8.47,97	Кокнаев Олег 95 Срн	8	Пенза	29.06
8.55,14	Галиуллин Константин 95 М	13	Краснодар	18.05
8.55,44	Шевцов Вячеслав 95 Астр	9	Пенза	29.06

110 м с/6 (914 мм)

14,36	Кудрявцев Алексей 95 М	1	Москва	14.06
14,51	Беляков Дмитрий 95 КЧР	1н	Краснодар	8.06
14,57	Кумаритов Вадим 96 Влдк	2н	Краснодар	8.06
14,59	Логинов Иван 97 М	1н	Москва	14.06
14,60	Тарасов Аркадий 95 М, ФСО	2	Москва	24.05
14,69	Коваль Павел 95 М	3	Москва	14.06
14,79	Иванайский Владимир 95 Кр	3	Краснодар	8.06
14,94*	Кузьменко Георгий 96 М	3	Краснодар	19.05
14,95	Козлов Денис 95 СПб	1	С.-Петербург	17.05
15,04	Шведов Никита 95 СПб	2	С.-Петербург	17.05

* высота барьера 99 см

Результаты с ветром более 2 м/с

14,12	Коваль Павел 95 М	1	Пенза	29.06
14,38	Кумаритов Вадим 96 Влдк	2	Пенза	29.06
14,47	Тарасов Аркадий 95 М	3	Пенза	29.06
14,62	Шведов Никита 95 СПб	4	Пенза	29.06
14,65	Спичак Руслан 96 СПб	5	Пенза	29.06
14,80	Логачев Павел 95 Орб	6	Пенза	29.06

400 м с/6 (840 мм)

51,78	Агафонов Павел 95 М-Влд	1	Москва	15.06
53,05	Цыганков Влад 95 М	2	Москва	15.06
53,10	Логинов Иван 97 М	3	Пенза	1.07
54,61	Кудрявцев Алексей 95 М	3	Москва	25.05
54,66	Евсеев Никита 95 Клг	4	Пенза	1.07
55,39	Трубинов Иван 96 Врж	5	Пенза	1.07
55,60	Кузнецов Андрей 96 Кр	6	Пенза	1.07
55,76	Чежегов Илья 95 Нс	3	Краснодар	30.06
56,00	Иванайский Владимир 95 Кр	1н	Краснодар	9.06
56,01	Газеев Альберт 95 Кз	8	Пенза	1.07

2000 м с/п

5.57,13	Галиуллин Константин 95 М	1	Москва	25.05
6.03,48	Ольков Александр 95 Курск	2	Пенза	30.06
6.04,69	Леонтьев Владимир 95 М-Чбк	3	Пенза	30.06
6.06,78	Нечипорук Константин 95 М.о.-Прм	4	Пенза	30.06
6.12,09	Синцов Семен 95 Ект	5	Пенза	30.06
6.12,96	Себелев Олег 95 Р/д	6	Пенза	30.06
6.15,11	Чистяков Александр 95 Кмрв	7	Пенза	30.06
6.16,49	Попов Даниил 95 СПб	8	Пенза	30.06
6.16,61	Забралов Виталий 96 СПб	9	Пенза	30.06

100+200+300+400 м

1.56,60	Московская о. (Воробьев В., Павлов П., Путинцев Д., Кондрашов П.)	1	Пенза	01.07
1.56,75	Москва-2 (Кудрявцев А., Абдулкадеров Р., Цыганов В., Хасанов Д.)	2	Пенза	01.07
1.57,72	Свердловская о. (Ипатов М., Бойцов А., Балыкин А., Глаголев Н.)	3	Пенза	01.07
1.58,01	Иркутская о. (Коваленко И., Холодок Д., Бачинин В., Краснов И.)	4	Пенза	01.07
1.58,56	Челябинская о. (Воронов С., Журавлев В., Варганов С., Южалкин А.)	5	Пенза	01.07
1.58,65	Москва (Кацай В., Коваль П., Агафонов П., Папайордани А.)	6	Пенза	01.07
1.59,07	Воронежская о. (Зеленев К., Докучаев И., Литовченко Д., Шамраев Д.)	7	Пенза	01.07
2.00,68	С.-Петербург (Суворов Д., Спичак О., Куверин А., Рубо Р.)	8	Пенза	01.07

2.01,05	Самарская о. (Мельников А., Абрамов Е., Кочемасов Д., Яковлев Г.)	9	Пенза	01.07
2.01,07	Ульяновская о. (Балабин И., Сапожников А., Панчин Д., Бугринский И.)	10	Пенза	01.07

Ходьба 10 км

42.24	Марков Николай 95 Срн	1н	Чебоксары	9.09
42.39	Толстов Денис 95 Срн	2н	Сочи	19.02
42.43	Саксин Владимир 95 Срн	3н	Сочи	19.02
43.04	Краснов Максим 96 Чл	2н	Чебоксары	9.09
43.33	Сергеев Сергей 95 Чбк	4н	Сочи	19.02
43.50	Бокос Евгений 95 Срн	5н	Сочи	19.02
43.55	Сергеев Денис 95 Чбк	4н	Чебоксары	9.09
44.56	Рагозин Александр 95 Чл	7н	Сочи	19.02
45.01	Семенов Константин 95 Чбк	5н	Чебоксары	9.09
45.04	Детков Вадим 95 Кмрв	6н	Чебоксары	9.09

Высота

2,15п	Усманов Усман 95 Уфа	1	Пенза	28.01
2,12	Комаров Евгений 95 М	4	Москва	21.06
2,10п	Крупнов Алексей 96 М	1	Москва	25.12
2,06	Спицын Илья 96 СПб	1	С.-Петербург	16.12
2,05п	Морозов Сергей 95 Бирск	2	Пенза	28.01
2,05п	Фица Александр 96 М	1	Москва	11.03
2,03п	Гусев Никита 95 СПб	4	С.-Петербург	5.02
2,03п	Лиханов Евгений 95 Крс	м	Москва	7.02
2,02п	Акименко Михаил 95 Кр	1н	Краснодар	15.01
2,02п	Смолинов Егор 97 М	2	Москва	17.12

Шест

5,10	Котов Данил 95 Чл	1	Пенза	30.06
4,90п	Кобелев Леонид 95 СПб	1	С.-Петербург	18.02
4,90	Агеев Вениамин 95 СПб	3	Пенза	30.06
4,80п	Скориш Лев 96 Ир	1	Пенза	28.01
4,80	Лопаткин Александр 95 М	4	Пенза	30.06
4,80п	Церковный Владислав 95 Ярс	1	Ярославль	29.12
4,75п	Сафонов Сергей 95 Чл	2	Пенза	28.01
4,60п	Голубев Никита 95 М	1	Щелково	22.12
4,60п	Мицкий Иван 96 М	1	Москва	25.12
4,50п	Перпелицын Глеб 95 Кр	1н	Краснодар	14.01
4,50	Гордеев Никита 95 М	11	Москва	20.06
4,50	Просвирин Илья 95 Ярс	6	Пенза	30.06

Длина

7,22	Чекин Илья 95 Клнг	6	Краснодар	19.05
7,18	Ряполов Анатолий 97 Кр	2	Пенза	30.06
7,17п	Лиханов Евгений 95 Крс	м	Адлер	8.09
7,06	Штангей Владимир 95 СПб	-	Пенза	30.06
7,05п	Султанбеков Вильдан 95 Уфа	2	Пенза	28.01
7,04п	Носкевич Александр 96 М	1	Москва	25.12
7,03	Кузьменко Максим 96 Кр	1	Краснодар	8.06
7,01п	Юнякин Максим 96 Срт	3	Пенза	28.01
7,00	Креницкий Евгений 95 Ект	кв	Пенза	29.06
6,90	Беляков Дмитрий 95 КЧР	кв	Пенза	29.06
6,90	Леванов Алексей 97 М.о.	кв	Пенза	29.06

Результаты с ветром более 2 м/с

7,20	Штангей Владимир 95 СПб	1	Пенза	30.06
6,96	Зезюлин Валерий 95 М, ФСО	5	Пенза	30.06

Тройной

15,51п	Султанбеков Вильдан 95 Уфа	1	Пенза	29.01
15,48	Барашков Никита 95 М, ФСО	1	Москва	9.06
15,17п	Хилеменидик Сергей 95 Кр	2	Пенза	29.01
14,90	Целоусов Дмитрий 95 Крс	3	Пенза	1.07
14,88п	Постнов Алексей 95 Срн	3	Пенза	29.01
14,64	Креницкий Евгений 95 Ект	кв	Пенза	1.07
14,55п	Тремасов Андрей 95 Смр	4	Пенза	29.01
14,55п	Маркин Павел 96 Смр	5	Пенза	29.01
14,50	Озеров Кирилл 95 Ств	2н	Краснодар	9.06

Результаты с ветром более 2 м/с

15,25	Султанбеков Вильдан 95 Уфа	1	Пенза	1.07
15,20	Хилеменидик Сергей 95 Кр	2	Пенза	1.07
14,80	Постнов Алексей 95 Срн	4	Пенза	1.07
14,72	Тремасов Андрей 95 Смр	5	Пенза	1.07

Ядро (5 кг)

20,34	Чижеликов Алексей 95 М	1	Пенза	29.06
-------	------------------------	---	-------	-------

18,68п	Худяков Алексей 95 М-Орб	2	Пенза	28.01
18,50п	Детярев Геннадий 96 М	1	Москва	25.12
17,78	Куприянов Егор 95 М	2	Москва	14.06
17,57п	Никифоров Сергей 95 М-Пск	2	Москва	5.03
17,13п	Манукян Михаил 96 М	2	Москва	25.12
16,99п	Пучков Игорь 95 Р/Д	4	Пенза	28.01
16,44	Козырев Евгений 96 Врж	1н	Адлер	22.04
16,41	Усков Иван 95 М, ФСО	5	Москва	23.05
16,25п	Садовников Андрей 95 Смр	7	Пенза	28.01

Диск (1,5 кг)

58,16	Худяков Алексей 95 М-Орб	1н	Адлер	27.02
53,15	Куприянов Егор 95 М	2	Москва	25.05
52,61	Козырев Евгений 96 Врж	1	Пенза	1.07
45,10	Усков Иван 95 М, ФСО	3	Москва	15.06
44,43	Кравец Артем 96 М	1	Москва	25.12
43,07	Никифоров Сергей 95 М-Пск	3	Пенза	1.07
42,13	Серегин Иван 95 Влг	4н	Адлер	27.02
42,04	Калинников Александр 95 Влг	4	Пенза	1.07
41,76	Слепов Егор 97 Н-Н	5	Пенза	1.07
41,68	Процко Герман 95 Кстр	6	Пенза	1.07

Молот (5 кг)

78,48	Терентьев Илья 95 Срн	1	Пенза	30.06
74,47	Фомин Денис 95 М, ФСО	1	Москва	15.06
70,68	Романов Олег 96 СПб	3н	Адлер	17.02
68,61	Волик Глеб 96 Кр	1н	Адлер	22.04
65,53	Аксенов Иван 95 СПб	4н	Адлер	28.02
62,64	Евсеев Игорь 96 Срн	5	Пенза	30.06
61,60	Некипорец Петр 97 Ств	2н	Адлер	22.04
59,76	Семин Никита 95 Срн	6	Пенза	30.06
57,32	Хрупалов Алексей 96 Р/Д	4н	Краснодар	8.06
56,71	Белобородов Николай 97 М.о.	7н	Адлер	17.02

Копье (700 г)

70,42	Толоконников Алексей 95 Ств	1	Пенза	30.06
68,47	Николаев Егор 96 СПб	2	Пенза	30.06
67,68	Садовников Андрей 95 Смр	1н	Адлер	21.04
65,30	Панасенков Владислав 96 Смл	1н	Брянск	9.06
62,23	Филиппов Иван 96 Смл	3	Пенза	30.06
62,17	Балан Петр 96 М	4	Пенза	30.06
62,10	Пересыпайло Геннадий 95 Ств	2н	Краснодар	8.06
61,78	Хреновской Александр 95 М	3н	Адлер	28.02
61,64	Мишаков Дмитрий 95 М.о.	4н	Адлер	28.02
60,80	Адыгозед Иалган 95 Ств	6	Пенза	30.06

Копье

64,60	Толоконников Алексей 95 Ств	3	Чебоксары	20.06
63,10	Николаев Егор 96 СПб	вк	Адлер	21.04

Восьмиборье

6262	Лиханов Евгений 95 Крс	1	Пенза	30.06
(11,29-7,27-13,60-50,30-14,00-2,01-51,24-2.57,67)				
5517	Майданчик Рефаил 95 Кз	2	Пенза	30.06
(11,30-6,78-13,75-52,62-15,56-1,77-43,25-2.58,87)				
5497	Пронских Евгений 95 Брнл	3	Пенза	30.06
(11,47-6,73-13,74-51,98-14,87-1,89-30,86-2.59,47)				
5461	Резников Артем 95 Чл	4	Пенза	30.06
(11,63-6,54-12,43-52,35-14,90-1,74-41,44-2.48,13)				
5454	Куликов Сергей 95 Ярс	5	Пенза	30.06
(11,40-6,46-12,05-52,23-14,93-1,80-40,14-2.52,54)				
5452	Шуровский Андрей 95 Чл	6	Пенза	30.06
(11,60-6,32-14,07-53,17-15,33-1,83-37,62-2.48,19)				
5423	Рыморов Николай 95 Влд	7	Пенза	30.06
(11,54-6,23-12,35-49,61-15,02-1,68-29,99-2.37,02)				
5421	Шестопалов Феликс 96 Ств	3	Адлер	9.09
(11,72-6,50-11,81-51,65-15,14-1,79-36,75-2.43,53)				
5387	Кондратьев Роман 95 Иж-СПб	4	Адлер	9.09
(11,74-6,65-12,90-54,36-14,96-1,88-42,78-3.03,22)				
5379	Новиков Сергей 95 Птрз	5	Адлер	9.09
(11,93-6,47-12,74-55,03-15,67-1,85-51,78-2.54,54)				

Девушки

100 м

12,05	Игошкина Дарья 96 Пнз	4п2	Чебоксары	19.06
12,08	Колдина Анастасия 95 Тмб	1н	Брянск	8.06
12,17	Степанова Светлана 97 Кз	п	Пенза	29.06

12,20	Ткаченко Ольга 95 Кр	1н	Краснодар	8.06
12,22	Дементьева Ксения 95 Ир	п	Пенза	29.06
12,25	Резванова Светлана 95 М	1	Москва	23.05
12,26	Стрельцова Дарья 95 Кр	з	Пенза	29.06
12,27	Евстифеева Татьяна 97 Блг	2н	Брянск	8.06
12,31	Самарина Ирина 95 Н-Н	п	Пенза	29.06
12,34	Прядеина Анна 95 Ект	1н	Екатеринбург	2.06
12,34	Карлова Елена 95 Врж	з	Пенза	29.06

Результаты с ветром более 2 м/с

11,93	Колдина Анастасия 95 Тмб	1	Пенза	29.06
11,95	Игошкина Дарья 96 Пнз	2	Пенза	29.06
12,11	Путилина Екатерина 96 Блг	3	Пенза	29.06
12,16	Тарасова Александра 95 М	4	Пенза	29.06
12,21	Карлова Елена 95 Врж	6	Пенза	29.06
12,24	Резванова Светлана 95 М	7	Пенза	29.06
12,28	Дементьева Ксения 95 Ир	8	Пенза	29.06

200 м

24,10	Колдина Анастасия 95 Тмб	1	Пенза	30.06
24,39	Игошкина Дарья 96 Пнз	6	Пенза	7.06
24,66	Тарасова Александра 95 М	6з1	Чебоксары	6.07
24,72	Глотова Яна 95 Лпц	з	Брянск	9.06
24,81	Путилина Екатерина 96 Блг	3	Пенза	30.06
24,95	Корнейчук Маргарита 95 Кр	м	Краснодар	8.06
24,99	Козлова Любовь 96 Н-Н	4	Пенза	30.06
25,01	Соколова Юлия 96 Брнл	7	Краснодар	19.05
25,12	Ткаченко Ольга 95 Кр	з	Краснодар	9.06
25,21	Серова Анна 95 Спр	5	Пенза	30.06

В помещении

24,61	Сивкова Кристина 97 М	1	Москва	26.12
-------	-----------------------	---	--------	-------

400 м

53,78	Глотова Яна 95 Лпц	2	Чебоксары	20.06
55,90	Жиренкова Маргарита 95 Курск	1	Пенза	29.06
55,98	Курманчук Ксения 95 Орб	2	Пенза	29.06
56,03	Эшкинина Ульяна 95 М.о.	3	Пенза	29.06
56,78	Прокопьева Анастасия 95 Чбк	4	Пенза	29.06
56,80	Мельникова Алена 96 Ярс	5	Пенза	29.06
57,12	Алексеева Екатерина 96 Ств	1н	Краснодар	8.06
57,24	Галимова Далида 95 Нжк	1	Казань	15.05
57,37	Исянова Ирина 95 Крг	1н	Екатеринбург	2.06
57,45	Бочарова Виктория 95 М	з	Пенза	29.06

В помещении

55,76	Курманчук Ксения 95 Орб	2	Пенза	28.01
56,20	Устинова Анна 96 М	1	Москва	24.12

800 м

2.07,24	Козменко Виктория 95 М, ФСО	1	Москва	9.06
2.09,55	Шмыгарева Екатерина 95 Курск	2	Краснодар	19.05
2.10,77	Карасева Анна 95 СПб	2	С.-Петербург	5.06
2.11,75	Горелова Дарья 95 М	4	Москва	9.06
2.11,83	Алексеева Екатерина 96 Ств	1н	Краснодар	9.06
2.12,37	Андреева Инесса 95 Чбк	з	Пенза	29.06
2.12,46	Старцева Галина 95 М	2	Москва	25.05
2.13,04	Толмачева Екатерина 97 Мрм	з	Пенза	29.06
2.13,62	Власова Мария 96 Уфа	з	Пенза	29.06
2.13,66	Жадаева Алена 96 Срт	з	Пенза	29.06

В помещении

2.09,92	Толмачева Екатерина 97 Мрм	2	Пенза	29.01
2.11,23	Горелова Дарья 95 М	4	Пенза	29.01

1500 м

4.29,51	Николаева Ольга 95 Чбк	1	Пенза	1.07
4.31,31	Карасева Анна 95 СПб	5	С.-Петербург	19.06
4.34,43	Соколова Екатерина 95 Брн	2	Пенза	1.07
4.34,63	Демидова Ульяна 95 Влгд	3	Пенза	1.07
4.34,95	Андреева Инесса 95 Чбк	5	Пенза	1.07
4.35,17	Кузовлева Мария 95 Мрм	6	Пенза	1.07
4.35,52	Андреева Александра 95 Чбк	7	Пенза	1.07
4.36,87	Минаева Евгения 95 Орел	8	Пенза	1.07
4.37,03	Паушкина Елена 98 К/А	1	Благовещенск	17.05
4.37,32	Паушкина Ольга 98 К/А	2	Благовещенск	17.05
4.37,32	Белова Екатерина 96 Ярс	9	Пенза	1.07

3000 м

9.55,84	Николаева Ольга 95 Чбк	1	Пенза	29.06
---------	------------------------	---	-------	-------

9.56,53	Андреева Александра 95 Чбк	2	Пенза	29.06
9.57,05	Чалкова Тамара 95 Нвчбк	3	Пенза	29.06
10.04,58	Безгодова Екатерина 95 Ект	5	Пенза	29.06
10.08,50	Пимкина Мария 95 М.о.	7	Пенза	29.06
10.09,67	Паушкина Елена 98 К/А	1	Благовещенск	18.05
10.09,85	Соловьева Виктория 96 Чбк	8	Пенза	29.06
10.10,16	Петрова Лариса 95 Чбк	9	Пенза	29.06
10.10,24	Паушкина Ольга 98 К/А	2	Благовещенск	18.05

100 м с/б (762 мм)

13,66	Николаева Анастасия 95 Спр	п	Пенза	29.06
13,96	Соколова Юлия 96 Брнл	п	Пенза	29.06
14,14	Малуева Юлия 95 СПб	з	Пенза	29.06
14,19	Мацкевичуте Валерия 95 Клнз	з	Пенза	29.06
14,29	Попова Анна 96 М	п	Пенза	29.06
14,42	Гацалова Алина 95 М.о.	1	Москва	23.05
14,44	Клещенок Анастасия 96 Кр	п	Пенза	29.06
14,49	Погребняк Виктория 95 Томск	з	Пенза	29.06
14,56	Гацалова Элина 95 М.о.-Влдк	3	Москва	23.05
14,61	Сафрыжева Анастасия 96 М	з	Пенза	29.06

Результаты с ветром более 2 м/с

14,11	Погребняк Виктория 95 Томск	3	Пенза	29.06
14,11	Гацалова Алина 95 М.о.	4	Пенза	29.06
14,32	Гацалова Элина 95 М.о.-Влдк	7	Пенза	29.06

100 м с/б

13,84	Николаева Анастасия 95 Спр	2	Чебоксары	19.06
14,15	Гацалова Алина 95 М.о.	1	Москва	14.06
14,18	Мрыхина Елена 95 М	м	Адлер	7.05
14,19	Соколова Юлия 96 Брнл	2з1	Чебоксары	19.06
14,33	Гацалова Элина 95 М.о.-Влдк	2	Москва	14.06
14,36	Попова Анна 96 М	3	Москва	14.06

400 м с/б

59,22	Устинова Анна 96 М	1	Краснодар	19.05
62,03	Пасичная Кристина 95 М.о.	1	Пенза	1.07
62,04	Волкова Ксения 95 СПб	2	Пенза	1.07
62,51	Тюрина Екатерина 97 Н-Н	3	Пенза	1.07
63,03	Кисилева Татьяна 97 Крг	1н	Екатеринбург	3.06
63,20	Бахтина Екатерина 95 Кз	4	Пенза	1.07
63,42	Скобел Мария 97 М.о.	1	Жуковский	23.06
63,45	Ложкина Светлана 95 М-Влд	3	Москва	9.06
63,77	Мельничук Вероника 96 СПб	з	Пенза	29.06
64,13	Анашина Татьяна 95 СПб	з	Пенза	29.06

2000 м с/п

7.00,51	Иванова Раиса 95 Чбк	1	Чебоксары	18.05
7.04,95	Кудряшова Александра 96 Кз	2	Пенза	30.06
7.07,03	Федорова Екатерина 95 Чбк	2	Чебоксары	18.05
7.13,68	Егоренкова Инна 95 Клз	4	Пенза	30.06
7.21,76	Дудырина Елизавета 95 СПб	1	С.-Петербург	17.05
7.26,66	Михайлова Наталья 97 Чл	1	Екатеринбург	2.06
7.27,29	Суханова Ольга 96 Крг	2	Екатеринбург	2.06
7.30,28	Махнева Ксения 95 Крв	5	Пенза	30.06
7.32,55	Теренина Оксана 95 Чбк	3	Чебоксары	18.05
7.36,75	Глушкова Кристина 97 Р/Д	6	Пенза	30.06

100+200+300+400 м

2.13,06	Липецкая о. (Мозгунова Т., Ситникова В., Мех А., Глотова Я.)	1	Пенза	01.07
2.13,86	Нижегородская о. (Кудряшова Д., Ситникова В., Мех А., Глотова Я.)	2	Пенза	01.07
2.13,99	Тарасова А., Козлова Л., Бочарова В.)	3	Пенза	01.07
2.14,24	Москва-1 (Резванова С., Аникина В., Лунина В., Бочарова В.)	4	Пенза	01.07
2.14,46	Московская о. (Пасичная К., Эшкинина У., Фофанова Д., Разгуляева К.)	5	Пенза	01.07
2.14,90	Курская о. (Петрищева Ю., Дорохова В., Шмыгарева Е., Жиренкова М.)	6	Пенза	01.07
2.14,98	С.-Петербург (Судобина А., Игнатовская А., Карасева А., Волкова К.)	7	Пенза	01.07
2.15,38	Оренбургская о. (Сидорова Е., Авдеева Ю., Пасичная К., Курманчук К.)	8	Пенза	01.07
2.16,20	Краснодарский кр. (Корецкая С., Стрельцова Д., Ткаченко О., Заирная В.)	9	Пенза	01.07
2.16,75	Москва (Сорокина В., Полканова А., Соловьева Е., Горелова Д.)	10	Пенза	01.07
	Москва-2 (Шапошникова П., Гацалова Э., Демкина Я., Соколова А.)			

Ходьба 5 км

22.30	Шаргина Ольга 96 Чл	1	Сочи	19.02
22.36	Голяткина Оксана 95 Срн	2	Сочи	19.02
22.40,46	Афанасьева Клавдия 96 Чбк	3	Москва	10.06
22.58	Орлова Анастасия 95 Срн	3	Сочи	19.02
23.35,99	Новоселова Юлия 96 Чл	4	Москва	10.06
23.37,29	Коновалова Ксения 96 Чл	5	Москва	10.06
23.39,27	Таушканова Анастасия 96 Чл	6	Москва	10.06
24.05,29	Геранина Екатерина 95 Пнз	8	Москва	10.06
24.17,0	Мокеева Надежда 96 Чбк	2	Чебоксары	18.05
24.21	Лосинова Мария 97 Чбк	4	Чебоксары	9.09

Высота

1,85п	Илиева Ирина 95 М	1	Москва	16.12
1,81	Соколова Наталья 95 М	1	Москва	9.06
1,80	Мазина Маргарита 95 Р/Д	3	Краснодар	19.05
1,76п	Мирошниченко София 95 Тлт	1н	Челябинск	9.01
1,75п	Дудинова Анастасия 95 Влг	7	Волгоград	12.02
1,73п	Воробьева Виолетта 95 Смр	2н	Челябинск	9.01
1,73п	Скрипник Наталья 96 Чл	3н	Челябинск	9.01
1,73	Павлова Мария 96 Кз	м	Казань	16.05
1,73	Аксенова Наталья 97 Брнл	4	Пенза	30.06
1,73 п	Воронина Софья 97 Влг	1	Волгоград	9.12
1,73п	Гурьянова Екатерина 97 Ивн	1	Москва	25.12
1,73п	Чурикова Маргарита 97 М	2	Москва	25.12

Шест

4,20	Чхаидзе Анна 96 М	1	Москва	8.06
4,20	Лутковская Алена 96 Ир	1	Пенза	29.06
4,00п	Галичева Мария 96 Чл	вк	Челябинск	28.12
3,90п	Новикова Ксения 96 СПб	3	С.-Петербург	5.01
3,85	Захаруткина Мария 96 М, ФСО	3	Пенза	29.06
3,80п	Садовникова Анастасия 95 М-Ир	5	Пенза	27.01
3,80п	Гиль Анна 95 СПб	6	Пенза	27.01
3,70п	Куралесова Татьяна 96 Ств	7	Пенза	27.01
3,70п	Петрова Анна 95 М-Ир	8	Пенза	27.01
3,70п	Баскова Мария 95 Ярс	2	С.-Петербург	18.02

Длина

6,00п	Зеликова Жанна 95 Кр	1	Пенза	28.01
5,97п	Бармина Виктория 95 Блг	2	Пенза	28.01
5,95п	Мальцева Юлия 96 Н-Н	3	Пенза	28.01
5,93	Гаджиева Анастасия 96 М	1	Москва	14.06
5,91п	Рамазанова Мадина 97 Мхч	1н	Краснодар	14.01
5,90п	Кудрявцева Анастасия 97 Ект	4	Пенза	28.01
5,90	Павлова Мария 96 Кз	м	Пенза	1.07
5,84	Зенина Анна 95 Рз	кв	Пенза	30.06
5,83п	Передунова Татьяна 96 Влг	5	Пенза	28.01
5,82п	Благовещенская Татьяна 96 СПб	1н	С.-Петербург	18.02

Тройной

13,00	Шлепова Екатерина 95 М	1	Москва	15.06
12,50п	Митрошина Елена 96 Блг	1н	Орел	22.01
12,49	Сунцова Мария 95 М	2	Москва	15.06
12,47	Бармина Виктория 95 Блг	1н	Брянск	9.06
12,43	Благовещенская Татьяна 96 СПб	1	С.-Петербург	31.05
12,39п	Буренина Евгения 99 Смр	1	Волгоград	16.12
12,38	Малая Кристина 96 Влг	-	Пенза	1.07
12,33п	Неведомая Ольга 95 У-У	2	Пенза	29.01
12,29п	Юшко Галина 95 Ств	3	Пенза	29.01
12,20	Власова Мария 95 Н-Н	7	Пенза	1.07

Результаты с ветром более 2 м/с

13,10	Сунцова Мария 95 М	1	Пенза	1.07
12,90	Юшко Галина 95 Ств	3	Пенза	1.07
12,87	Неведомая Ольга 95 У-У	4	Пенза	1.07
12,66	Малая Кристина 96 Влг	5	Пенза	1.07
12,24	Коржова Ксения 95 М	3	Москва	9.06
12,21	Рык Анастасия 96 М	3	Москва	27.06

Ядро (3 кг)

17,15п	Бугакова Алена 97 М	1	Москва	25.12
16,30	Безрученко Елена 96 Р/Д	1	Пенза	29.06
16,11п	Чибан Марина 96 СПб	1	С.-Петербург	15.12
15,39	Пивина Евгения 95 СПб	3	Пенза	29.06
15,09	Почитаева Ирина 96 Ир	м	Пенза	30.06

14,94п	Кузнецова Диана 95 Р/Д	2	Пенза	28.01
14,09	Витюгова Анастасия 97 СПб	1	С.-Петербург	22.05
13,99	Шишиморова Ольга 95 Лпц	7	Пенза	29.06
13,68п	Колокольчикова Елизавета 96 СПб	2	Москва	11.03
13,90п	Чернега Ирина 98 Ект	1	Москва	28.12

Ядро

14,80п	Почитаева Ирина 96 Ир	м	Москва	8.02
14,27	Безрученко Елена 96 Р/Д	3	Краснодар	18.05

Диск

49,96	Пивина Евгения 95 СПб	2н	Адлер	27.02
47,20	Исковская Валерия 95 Нл	1н	Адлер	27.02
41,81	Бугакова Алена 97 М	1	Москва	8.12
40,89	Пушкина Виктория 95 М	3	Пенза	30.06
40,72	Крючкова Дарья 96 Влг	6	Краснодар	19.05
40,34	Витюгова Анастасия 97 СПб	4	Пенза	30.06
39,57	Варфоломеева Анастасия 95 М	1	Москва	25.05
38,74	Деркач Надежда 96 Ств	1н	Краснодар	8.06
36,43	Павлова Елизавета 95 СПб	3	С.-Петербург	16.05
36,18	Сафронова Алина 97 М	2	Москва	25.12

Молот (3 кг)

58,60	Палкина Софья 98 Смр	1	Пенза	1.07
57,98	Гунькина Маргарита 95 Срн	1н	Адлер	17.02
55,41	Поспелова Наталья 96 Ект	1н	Екатеринбург	3.06
55,36	Феоктистова Маргарита 95 Срн	3н	Адлер	17.02
53,10	Соловьянова Ирина 95 Кр	4н	Адлер	17.02
53,09	Дмитраченко Юлия 96 М-Брн	5н	Адлер	17.02
52,06	Барсукова Анастасия 98 СПб	1	С.-Петербург	30.05
51,26	Коновалова Мария 96 Курск	2н	Брянск	8.06
50,96	Михайленко Анна 95 Р/Д	6н	Адлер	17.02
49,68	Черепненкова Вера 96 СПб	7н	Адлер	17.02

Копье (500 г)

54,54	Старыгина Екатерина 95 Р/Д	1н	Адлер	28.02
49,92	Брилина Алина 95 М	1	Москва	6.03
46,47	Чередникова Наталья 95 Ств	кв	Пенза	30.06
45,24	Почитаева Ирина 96 Ир	м	Пенза	1.07
43,96	Федорова Софья 96 М.о.	3	Пенза	1.07
42,80	Родионова Валерия 95 Смл	3н	Адлер	28.02
42,65	Головань Анна 95 Ств	кв	Пенза	30.06
42,55	Чуприкова Кристина 95 Влг	4	Пенза	1.07
42,02	Бузанакова Алия 97 СПб	1	С.-Петербург	31.05
41,91	Калашник Светлана 96 Ств	5	Пенза	1.07

Копье

50,72	Старыгина Екатерина 95 Р/Д	1	Чебоксары	21.06
48,50	Брилина Алина 95 М	вк	Адлер	28.02
46,07	Почитаева Ирина 96 Ир	1	Иркутск	4.08

Семиборье (юношеское)

5244	Колокольчикова Елизавета 96 СПб1	Пенза	1.07
(14,75-1,68-12,75-25,83-5,40-39,28-2.30,08)			
5235	Корнейчук Маргарита 95 Кр	1н	Краснодар
(15,63-1,68-10,68-24,95-5,62-37,54-2.19,88)			
5096	Мрыхина Елена 95 М	2	Пенза
(14,32-1,62-11,98-26,49-5,58-34,08-2.28,60)			
5068	Павлова Мария 96 Кз	3	Пенза
(15,04-1,68-11,75-26,06-5,90-27,38-2.27,90)			
4812	Краева Дарья 95 Н-Н	5	Пенза
(15,12-1,65-11,21-26,28-5,30-30,65-2.31,29)			
4781	Гаджиева Анастасия 96 М	1	Москва
(15,24-1,54-11,44-26,32-5,80-37,97-2.47,02)			
4700	Почитаева Ирина 96 Ир	6	Пенза
(15,31-1,53-15,09-28,11-4,38-45,24-2.38,61)			
4664	Коронцевич Дарья 95 Срн	2н	Адлер
(15,93-1,65-10,40-27,50-5,16-31,78-2.21,31)			
4579	Шаповаленко Ангелина 95 Нл	5н	Адлер
(15,09-1,58-12,30-27,47-5,21-25,41-2.31,34)			
4397	Липунова Валерия 95 М.о.	8	Пенза
(15,75-1,62-12,99-28,14-5,11-31,07-2.50,37)			

Семиборье

4889	Мрыхина Елена 95 М	3ю	Чебоксары	3.06
(15,07-1,70-9,60-26,34-5,32-35,69-2.29,62)				

«Легкая атлетика» в 2012 году

Олимпийские игры-2012

Расписание соревнований 3–3, 22

Балахничев В. Олимпийский маршрут 7–8, 10

Олимпийский марафон 7–8, 34

Технические результаты: мужчины 7–8, 20; женщины 7–8, 26

Официальная хроника 7–8, 5

Календарь-2013 11–12, 22

Техника и методика

Введение в теорию тренировки

Томпсон П. Дж. Л. Развитие физических качеств 1–2, 2; 3–4, 2; 5–6, 2

Томпсон П. Дж. Л. Планирование тренировочного процесса 7–8, 2; 9–10, 2; 11–12, 2

Личный опыт

Кунцевич В. Через тернии к новым высотам 11–12, 16

Смолянский П. Тренировка для развития анаэробных качеств средневика 1–2, 6

Тихонов С. Анна Чичерова: «Все достигается работой» 1–2, 7

Тренер о чемпионе

Тихонов С. Екатерина Куликова. На полном доверии (Наталья Антюх) 7–8, 12

Тихонов С. Сергей Клевцов: «Тренировка не должна быть пресной» (Сергей Шубенков) 5–6, 14

Тренер

Пять уроков от Альберта Салазара 11–12, 26

Тихонов С. Вячеслав Евстратов. Нехватка стартов 9–10, 12

Тихонов С. Сергей Ключин: «Мне нужно пролностью довериться» 11–12, 12

В гостях у тренера

Богатырева Т. Прыжковый цикл 9–10, 16

Настенко Г. Евгений Тер-Аванесов: «Он хочет и умеет бороться» (Люкман Адамс) 3–4, 14

Слушкин В. «Каков ученик – такова и методика подготовки» 5–6, 20

Смолянский Г. Комплексная тренировка для развития силовой выносливости 3–4, 12

Угольников А. Основа методики – тончайшие ощущения 7–8, 36

Кинограмма

Прыгает Анна Чичерова 1–2, 13

На дорожке Гульнара Галкина 3–4, 11

Олимпийский финиш Натальи Антюх 7–8, 16

На дистанции Дэвид Рудиша и Юрий Борзаковский (800 м) 9–10, 15

Олимпийский финиш Ариеса Мерритта 11–12, 34

Наука – практике

Аванесов В., Мирзоев О. Бег на 100 м 11–12, 8

Апостолопулос Н. Микростретчинг – практический подход для восстановления 7–8, 6; 9–10, 5

Бермон С. Плазма, обогащенная тромбоцитами – возможен ли терапевтический успех в легкой атлетике 5–6, 8

Гутierrez-Давила М., Рохас Х., Кампос Х. и др. Биомеханический анализ толкания ядра 1–2, 17

Мирзоев О. Структура бега 7–8, 17

Соловьев В., Скуднов В. Экспериментальное изучение молекулярных механизмов порога анаэробного обмена 9–10, 9

Хортиатинос Г, Панотсакороулос В., Коллиас И. Трехмерный биомеханический анализ преодоления барьеров Галкиной-Самитовой 3–4, 6

Чемпионы Европы

Марьянич Н. Сергей Шубенков: «В Лондоне будет тяжелее» 5–6, 12

Под флагом сборной

Белякова А. Артем Лукьяненко: «Талант – это 99 процентов труда» 5–6, 24

Белякова А. Дебютант Игр-2012 (Сергей Свиридов) 11–12, 21

Волошина Л. Кристина Савицкая. Дело номер один 9–10, 20

Черкасова С. Послание небес (Сергей Моргунов) 7–8, 44

Тихонов С. Екатерина Блескина: «Тренировки для меня на первом месте» 5–6, 18

Профилактика и лечение травм

Креше С. Ахиллово сухожилие 1–2, 26

Из архива «Легкой атлетики»

Алексеев делится опытом 3–4, 17

Клименко В. Упражнения с гантелями 1–2, 30; Гимнастика в помощь легкоатлету 3–4, 20; 5–6, 11; Упражнения для кисти 7–8, 9; Внимание мышечным расслаблениям 9–10, 11; Упражнения в движении 11–12, 7

Тихонов С. Леонид Мосеев: «Я получал удовольствие от бега» 9–10, 24

На стадионах страны и мира

Иванов Н. Звезды завтрашнего дня (Чемпионат мира среди юниоров) 7–8, 38

Ветераны

Чирков Ю. Пенза дарит рекорды (чемпионат России в помещении) 3–4, 30

Чирков Ю. Финские горки (чемпионат мира в помещении) 5–6, 34

Чирков Ю. Высокая планка Чебоксар (чемпионат России) 7–8, 49

Чирков Ю. В Европе уже четвертые (чемпионат Европы) 9–10, 33

Юбилей

Иванов Н. 100 лет ИААФ 11–12, 18

За рубежом

Болт и его свита 9–10, 28

Доктор Би (Анатолий Бондарчук) 9–10, 30

Иванов Н. Умный тренер для умного спортсмена (Харри Мара об Эштоне Итоне) 3–4, 28

Иванов Н. Уникальный ученик (Колм О'Коннелл о Дэвиде Рудише) 9–10, 31

Прямая речь Сани Ричардс-Росс 3–4, 26

Рекордсмен, равнодушный к славе (Патрик Макау) 1–2, 32

Черкасова С. Секреты Уилсона Кипкетера 1–2, 34

Рекорд-2012 1–2, 25

Ариес Мерритт – сокрушитель мирового рекорда 11–12, 31

Отовсюду о разном

Не всякое движение – фальстарт 7–8, 37

Легкая атлетика в цифрах

Лучшие легкоатлеты России 2011 года. Мужчины 1–2, 39; Женщины 1–2, 44;

Лучшие легкоатлеты России 2011 года. Юниоры 3–4, 37

Лучшие легкоатлеты России 2012 года. Юноши и девушки 11–12, 35

Рекорды мира, олимпийских игр, Европы и России 3–4, 24

Лучшие результаты российских спортсменов в суточном беге 11–12, 36

На стадионах страны и мира

(технические результаты)

Юношеские, юниорские, молодежные соревнования

Чемпионат России среди юниоров 5–6, 39

Чемпионат мира среди юниоров 7–8, 41

Чемпионат России и Кубки России

Зимний чемпионат России по многоборьям 1–2, 36

Зимний чемпионат России по ходьбе 1–2, 36

Зимний чемпионат России по метаниям 1–2, 38

Командный чемпионат России по многоборьям 9–10, 8

Кубок России по ходьбе 9–10, 36

Чемпионат России в помещении 1–2, 37

Чемпионат России по многоборьям 5–6, 37

Чемпионат России по ходьбе 5–6, 38

Чемпионат России 7–8, 46

Международные соревнования

«Русская зима» 1–2, 36

«Московский вызов» 5–6, 38

Мемориал Знаменских 5–6, 38

Чемпионаты и Кубки мира и Европы

Чемпионат мира в помещении 3–4, 33

Чемпионат Европы 5–6, 26

Кубок мира по ходьбе 5–6, 37

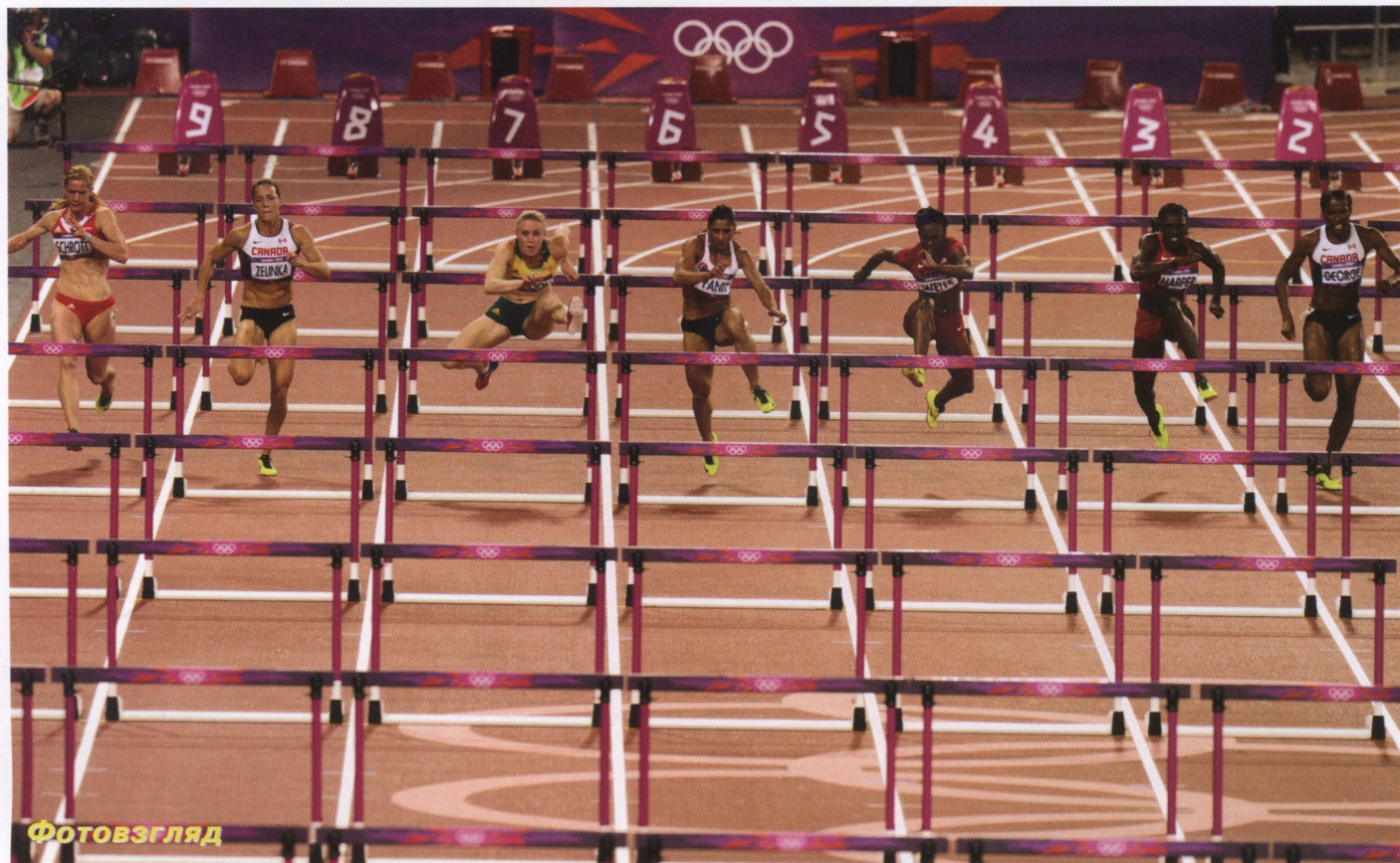
Чемпионат Европы по кроссу 11–12, 15

Марафоны и пробеги

43-й по «Дороге жизни» 1–2, 24; «Ночь Москвы» 1–2, 31; Сутки бегом 5–6, 38

Ирина Панковская: «100 км – мы это сделали!» 9–10, 35

Что происходит с марафоном 5–6, 17 ♦



ФОТОВЗГЛЯД

Подписка-2013 Первое полугодие



Уважаемые читатели!

Подписаться на журнал «Легкая атлетика» можно через редакцию. Для этого в отделении Сбербанка РФ вам необходимо заполнить форму № ПД-4 (см. с. 27) и оплатить ее через банк.

Реквизиты редакции:

ООО «Редакция журнала «Легкая атлетика»
ИНН 7724102962, КПП 770201001,
р/с 40702810838070100578

Московский банк Сбербанка России ОАО, г. Москва
БИК 044525225, кор. счет 30101810400000000225.

В графы «Ф.и.о. плательщика» и «Адрес» впишите свою фамилию с инициалами имени и отчества, а также домашний адрес (не забудьте указать почтовый индекс). Сумма подписки составляет 660 рублей.

В графе «Наименование платежа» обязательно укажите «За подписку на журнал «Легкая атлетика» на 1-е полугодие



УЧЕБА И СПОРТ В США

Программа спортивных стипендий в университетах США

Возможность заниматься спортом
и учиться в США - **БЕСПЛАТНО!**

- 30 видов спорта;
- различный спортивный уровень.

Приглашаются:

- спортсмены;
- ученики 9 - 11 классов;
- студенты.

Пишите, звоните, приезжайте!

123001, Москва, ул. Садово-Кудринская, д. 8-12
тел. (495) 691-0447, 508-0632

Web: www.4rsport.ru E-mail: 4rsport@mail.ru

2013 года». Квитанция, которая останется у вас, и будет являться подписным купоном.

Копию квитанции или письменное сообщение об оплате с датой, домашним адресом и фамилией просьба обязательно выслать в редакцию.

В сумму 660 руб. входит стоимость журналов и пересылка их по почте в конвертах.

Адрес редакции: 107031, Москва,
Рождественский б-р, д. 10/7, стр. 2.

Телефоны: (495) 623 0457 и (495) 628 9672.

E-mail: l.atletika@mail.ru



**Ольга Рыпакова (Казахстан) —
олимпийская чемпионка
в тройном прыжке**