

**Александр
Цыплаков**
**«За несколько
занятий
Дьячков сделал
из меня и
тренера и
спортсмена»**



Предлагаем вам интервью редактора журнала «Легкая атлетика» Сергея Тихонова с Хабаровским тренером Александром Викторовичем Цыплаковым. Его воспитанница Екатерина Конева провела этот сезон на высоком уровне. Выиграла в тройном прыжке в конце мая командный чемпионат России с результатом *14,80*, затем одержала победу, установив личный рекорд, на Универсиаде в Казани – *14,82* и, наконец, прыгнув на *14,81*, завоевала серебряную медаль на чемпионате мира в Москве, уступив всего *4* сантиметра колумбийке Катерине Ибарген. Между этими турнирами она победила на Кубке России (*14,59*), на мемориале Знаменских (*14,57*) и на «Бриллиантовой лиге» в Лондоне (*14,52*).

Сыну Александра Викторовича – Даниилу, занявшему третье место на чемпионате России в прыжке в высоту, не хватило всего сантиметра, чтобы выполнить норматив А (*2,31*) на чемпионат мира. Чуть раньше на чемпионате Европы среди молодежи он получил серебряную медаль, а четыре года назад на чемпионате мира среди юношей был бронзовым призером.

- Александр Викторович, а вы сами занимались легкой атлетикой?

- Да, прыгал в высоту, личный рекорд – *2,24*. Выиграл четыре чемпионата РСФСР, но на чемпионате СССР самое лучшее место было пятое. На Кубке СССР – четвертое.

Тренировался у многих. В основном у Зингера Льва Лазаревича, у него и выполнил норматив мастера спорта, затем перешел к Валерию Козлову в ЦСКА, потом у Владимира Михайловича Дьяčkкова.

Всего несколько занятий перед самой его кончиной, но за эти несколько занятий он сделал из меня и тренера и спортсмена. Все перевернул.

- Интересно...

- Он объяснял все четко и ясно, авторитет у него был непререкаемый. Тебе просто некуда деваться, идешь и выполняешь. Особенно технические элементы.

Дьячков все записывал, каждый подход, каждый прыжок. Он не говорил, вот тебе 20 прыжков, а предлагал начинать прыгать и затем руководил: «Поднять планку выше, еще выше, на этой высоте 20 прыжков, закрепи, еще выше» и так далее.

- Тогда еще прыгали перекидным.

- Нет и флопом. Владимир Михайлович, конечно, не любил его, но изучал, и все преимущества флопа перед перекидным знал прекрасно. Было понятно, что человек ростом под два метра не прыгнет на 2,40 перекидным, который был хорош для быстрых и прежде всего сильных прыгунов, которые далеко прыгали в длину, спринт бежали хорошо. А флоп – он естественный. Ты упал на спину, и ты уже прыгнул в принципе. Конечно нюансов тоже много, но обучение проходит гораздо легче, чем перекидным.

Вот если бы остался Владимир Яценко (рекордсмен мира в помещении 2,35, и летом 2,34 в 1978 году. — Прим. ред.) и нормально тренировался... Ведь он ушел из спорта из-за травмы в 23 года, когда по существу начинаются прыжки настоящие, наступает расцвет сил.

Яценко мог прыгнуть и на 2,45

- Мне кажется, Яценко бы мог прыгнуть и на 2,45. Он не использовал себя даже на 50 процентов. Уникальные данные, сложен великолепно. Все что надо. Идеальнее прыгуна, чем Яценко, не было.

Когда мы вместе тренировались, у нас возникал комплекс неполноценности. Во всем. Например, я бежал спринт неплохо: 60 м – 6,7, 100м – 10,6, причем в соревнованиях. А когда бежали с ним 30м, я, может быть, чуть-чуть выигрывал, но когда становились на 60, то он после 40 метров уходил, не напрягаясь. Мне кажется, на 100 м было бы еще больше. В любом виде он мог давать фору. Тройным с места я прыгал на 10,67, а он 11,50. В длину с 10 шагов Владимир показывал 7,25, причем его никто не учил прыгать в длину, мы просто «зарубались». А флопом он, как бы сидя на стуле, брал 2,25.

- Он тоже изучал флоп?

- Нет, просто баловался. Все мы прыгали флопом, все баловались. У меня было 2,13. Но я был тяжелый, вес 73 кг.

Дьячков дал понять, чему надо учить, и на что обращать внимание. Он говорил: «В первую очередь тренируй голову! И запомни раз и навсегда, что если вышел в сектор – ты здоров! Если больной – иди, ложись, лечись и все. Зрители не идут смотреть на инвалидов. У них отдельные соревнования».

- А он расшифровывал, как тренировать голову?

- Ну конечно. Вот, например, как Яценко рассказывал, когда ему было нужно освоить какое-то движение. «Я думаю о нем, когда ложусь спать, засыпаю с этой мыслью, просыпаюсь и сразу думаю о том, какую ошибку мне нужно исправить и за счет чего это сделать». Мы все тогда тренировались одинаково, что говорил Дьячков и потом Витольд Анатольевич Креер, то и делали. Например, выходили «пахать»: прыжки с ноги на ногу *15x100* м. И все это делали, и прыгуны в высоту, и тройным, и в длину. А Креер стоял и смотрел. И никто не спрашивал, нужно нам это или не нужно.

Также шли все на штангу, особенно те, кто был на сборе без тренера.

Прошел школу Войнова

- Потом, конечно, мне очень много дал Валентин Владимирович Войнов. С ним я работал несколько лет. Жили с ним часто в одной комнате, душа в душу. К сожалению, у него уже было *4* инфаркта. Он говорил, что со мной молодеет. Ему было интересно, что я во все вникаю, записываю. Да и ученики у меня в то время были хорошие, например, Игорь Парыгин – первый Чемпион Мира среди юниоров в *1988* году. Правда, полностью ко мне он пришел после этого, до этого только на сборах.

Войнов мне просто многое конкретно разжевал. И в частности весь тройной прыжок. И плюс к этому у меня друзья были – Геннадий Валюкевич, Александр Яковлев, Александр Исаев, все международники в тройном. А спортсмены после соревнований всегда полны эмоций. И обсуждали все детали прыжка. И из всего этого сложилось понимание.

Войнов сам был штангистом. Но потом прошел многие виды спорта. Везде есть свои специальные упражнения. А он их все объединил в общую систему. На каждом сборе у него были новые книжки. И посвящал им все свободное время.

- У нас в журнале в *2001* году (*№1–2*) были опубликованы его статические упражнения. Вы их применяете?

- Конечно. Много упражнений делаем особенно в начальном периоде. Собственно с них начинаем. У меня стоит его станок с лямками. Они крепятся к шведской стенке, а спортсмен становится к ней лицом, упирается в ремни икроножными мышцами и, отклоняясь назад, сгибает ноги в коленных суставах до *90* градусов. Статика по *6_7* секунд со штангой и до минуты без нее.

- В соревновательном периоде их уже убираете?

- Нет, кое-какие оставляем.

Упражнений глубокого воздействия не применяем, а вот, например, стяжки бедер, для тонуса делаем. По *5-6* серий.

Особенно перед днем отдыха, чтобы кровью мышцы наполнились. Ведь когда статику делаешь, то мышцами пережимаешь сосуды, а когда резко отпускаешь, то кровь, хлынув, пробивает все микротравмы, и остается в том месте, где ты задействовал эту мышцу. Все питательные вещества, гормоны остаются в мышце.

Поэтому Войнов был сторонником отдельной тренировки мышц, как он говорил, нужно «расчлнить» тело. Допустим, отработал день на укрепление задней поверхности, нужно 4-5 дней отдохнуть. Миофибриллы в течение 5-7 дней спаиваются. Появляется саркомер. Мышца уплотняется и становится в поперечнике мощнее, а значит и работоспособнее. Если каждый день нагружать, то пойдет регенерация мышц и не будет никакого эффекта, так как нет возможности этим спайкам образоваться. И можно даже получить травму. Это, например, ударные 9 серий упражнений, а потом можно делать до 3 серий, как поддерживающие. Чтобы размять мышцу, для будущих упражнений на другую мышцу.

Много нюансов. Многие прошли школу Войнова.

- Когда у вас появились первые ученики?

- Я еще сам прыгал, но у меня уже были иностранцы. Игорь Ивлиев (2,29 в 1985 году), рекордсмен и чемпион РСФСР. Тогда жил в Сызрани. Потом мне предложили квартиру в Хабаровске, в Сызрани перспектив не было. И мы уехали в Хабаровск и создали команду. Нам дали 18 квартир. И я приехал не на пустое место, а со своими учениками. И взял еще из других городов и из разных видов. Уже на первой «Вооруженке» мы выглядели серьезной силой, а через два года своей командой выиграли ее и «Сухопутку». И в это время мои ученики Владимир Зубрилин (17,32 и 8,12), Игорь Парыгин, Игорь Ивлиев были в сборной.

В 1985 году в последний раз я выступил на «Вооруженке», и ученики сказали, чтобы выбирал. Или сам прыгаю или их тренирую. Отношения у нас были дружеские, всего 7-10 лет разницы. Они меня звали Саша. Потом собрались и сказали: «Давай мы тебя хотя бы Викторовичем будем звать».

Все изменило начало девяностых, когда был путч, потом распался Союз. Наш армейский клуб разогнали. Всех нас из армии уволили. Разъехались, кто, куда и все занялись бизнесом. Я их потерял, и сам не знал что делать. Тоже на три года ушел в бизнес. Поначалу у всех пошло. А потом все накрылось через два года. В бизнесе другие, жесткие отношения. А все ребята были очень хорошие, добрые, отзывчивые, им это было чуждо. И большинство вернулись в спортивную область.



Я уехал в Комсомольск, там у меня сын родился. Занимался бизнесом и немного тренировал. Тогда в город был только один кандидат в мастера и три перворазрядника. Тренировал людей в разных видах. Павел Шаповалов - впоследствии неоднократный чемпион России на 3000 и 5000 м. Мы потом мы с Александром Павловичем Буториным отдали его Юрию Куканову в Москву. А Александр Застеба в беге на 400 м показал 46,70 и выиграл Кубок России, отдал в сборную.

Сейчас у меня бригада из четырех человек. Двое работают с детьми, и мы с Романом Михайловичем Лупатовым. Очень грамотный тренер, он старше меня, у него большой опыт. В тройном и в длине особенно. Поэтому я без опаски оставляю «народ» дома. Если вопросы, мы созваниваемся.

Она надежная

- Как вы нашли Коневу?



- Еще, будучи в Комсомольске, увидел в Хабаровске худенькую девушку, бежала 60 м за 7,8, прыгала в высоту 1,65, в длину 5,30. Это была Катя Конева. Меня приглашали в Хабаровск, потому что народ был, а тренировать некому было. И вот 9 лет прошло, как я вернулся в Хабаровск. А Коневу потом ее тренер Петр Николаевич Харин мне отдал.

У него я взял и Владислава Ломидзе. Они были призерами чемпионатов России в своих возрастах. А мой сын Даниил уже девять чемпионатов России выиграл разного возраста - зимних и летних.





С Коневой мы сначала выиграли в юниорах спринт (в 2007 году зимой 60 м – 7,39сек. – Прим. ред.). А по ручному она бежала 60 м за 7,0. Это уже скорость мужская. Можно прыгать за 15 метров спокойно. Но если скорость уже изначально была, то сил нужно было накопить. Правда, еще и сейчас она в разбеге свою скорость полную не показывает. Но с каждым годом все быстрее и быстрее. Еще год-два и может встать на 15 метров стабильно. И, мне кажется, может прыгать и к 16 метрам.

- Она хорошая ученица?

- Да, вопросов, нет. Взбалмошная, конечно, как и все женщины. Семь пятниц на неделе. Порой приходит с таким настроением, что через 5 минут уже обиделась, вещи полетели. А через 15 минут снова хорошее настроение. Но с ней работать нормально. Она управляемая. Она надежная. Сказал и Катя все сделает, даже если ты ошибся в чем-то. Хотя будет злиться, и ей будет не нравится это делать, но сделает в любом случае. Поэтому приходится или отменять или держаться. Если уступить, то она будет делать то, что ей нравится. Уступок быть не должно, потому что бывают моменты, когда если ты чего не сделаешь, то не будет того-то. Учиться всем не нравится. Все думают, что прыгают правильно, пока ему не покажешь. И тогда все вопросы уходят. Приходится очень много работать над психикой. Слишком эмоциональна, слишком много энергии растрачивается по ту сторону баррикад. В магазине может «сцепиться» с продавщицей. В группе на кого-то обидеться.

В последние годы конечно лучше, но раньше просто вулкан была. Заводилась с полуслова. А в этом году все говорят: «Конева, ты что такая тихая?».

Видишь, говорю, все обращают внимание на это. Научилась уже сдерживать себя, чтобы «зверя» выпустить в нужный момент в решающей попытке. А до этого держать в клетке. Даже на некоторых стартах не нужно и выпускать. Думать о той технике, которая тебе пригодится.

- Вы отмечали о необходимости тренировать голову, Екатерина это делает?

- Да, книжки купила про аутогенную тренировку, где все описано. Она в этом плане молодец, не ленился. Жизнь заставила. Я говорил, что если хочешь быть великой спортсменкой, тебе придется эти занятия.

Если бы за месяц до Универсиады, сказали, что она будет второй на Чемпионате Мира, то я бы сказал, ну, слава богу! А в Москве я же видел, что она могла выиграть. И все это видели. Она в тот момент была сильнее. Ей нужно было сделать все то же самое, только сделать нормальное приземление. А она захотела сделать не возможное.

- А как сочетать это большое желание с прыжком?

- Холодная голова, трезвый расчет, даже если ты «выпустил зверя», ты все равно должен его контролировать. Во время прыжка ты не должен думать, ни о чем. Это целостное упражнение от первого шага до приземления. Это должно быть отработано годами. Если есть нарушение в связи – это нужно исправить. Кате надо было исправить маленькую ошибку, а она хотела сверх того. Уже был результат, нужно было рисковать, но риска не получилось. Потому что зажалась. Была еще попытка на *14,79*, но она снова не достигла (там тоже было около *15* метров). Это разве риск? Когда на грани заступа – вот это риск. Она боялась, заступить. От этого нужно освободиться, а это опыт. Нужно было расслабиться и прыгнуть свободно, и результат был бы. Вот и все.

Когда спортсмен боится заступить, то думает, что лучше чуть-чуть не достигнуть, а получается не чуть-чуть, а *20*, или *30* сантиметров. Для этого нужна уверенность и старты, старты. Чтобы с сильными соперниками. Хотя бы *5-6*, прежде чем выйти на основной турнир. И чтобы количество удачных попыток было больше, чем неудачных. Тогда уверенность придет. И легче будет прыгать, и с тобой считаться будут.

Конева прыгает тройным *4* года. А по моему опыту нужно минимум семь лет, чтобы в тройном стать настоящим мастером. Чтобы пройти всю школу – как работы, так и неудач. За один год ведь не сможешь силу на *50* процентов увеличить. Нужно изо дня в день из часа в час, тогда только так ее можно поднять, и как раз через *7* лет она будет необходимая.

Природа, конечно, у Кати есть, одарена. Но и работа, строил много. Икроножными мышцами много занимались, «ахиллам» много времени уделяли тоже. Плечевому поясу. Все складывалось из года в год. В прошлом году олимпийский сезон не сложился, то ли бог держит, как уж я молюсь. Представьте, сломать палец за *40* дней до чемпионата России, ударившись о сумку, которую дали на экипировке. Две недели в лангете. И хотя палец, в конце концов, пришел в нормальное состояние, но на прыжки-то на ногу не было. Ногу ставит, а страховка в мозгах не пускает. За месяц это не проходит. И на чемпионате России не достигла, показала *13,83* – *10*-е место и до свидания, Лондон.

- Как она сама эти неудачи переживала?

- В этом плане она молодец. Виду не показывает, всегда бодрая. Боец. Она работяга, ничего не скажешь.

Задачу этого года выполнила

- Задачу в этом году выйти на стабильный результат *14,80* Катя выполнила. Теперь задача выйти на *15* метров стабильно.

Нужно очень хорошо «пропахать» и попрыгать в длину, там скорость выше. В этом году мы поставили на тройной, в длину она не прыгала. И поэтому скорость упала. Сейчас спринт будем делать и длину, так думаю. Я хотел это сделать еще в этом году, но меня смутили, сказав, что надо съездить на матч в Глазго. Я изменил программу, мы перешли на тройной, а вот на матч в итоге не поехали. Все равно тогда решили дальше готовить тройной. Если бы она отпрыгала бы зиму в длину, то с разбегом было все нормально. В длине она не будет по полметра не достигать, придется бежать. И в длину она попадает всегда.

Мы зимний сезон прошли на работе, я ожидал высоких результатов. Чуть сбросили нагрузку на 2 недели, и Даня *2,30* прыгнул. Катя - *14,45* дома и *14,42* на Кубке губернатора в Самаре, я думал, что на *14,60* выйдет. Но за три дня до чемпионата России температура *39*. И в день соревнований ее скрутило. Прыгает и говорит, что ничего не может сделать. И на Универсиаде тоже были проблемы, с месячными на второй день, на Чемпионате Мира - третий. Как специально. Дня два отдохнули и в марте начали пахать. Было обидно, что весной она заболела и *10* дней была с температурой. Просто неделю нельзя тренироваться. Потом в июне у нас должны были быть два старта, но у нас паспорт забрали на визу в Англию, и мы остались на месяц без стартов.

Нам пришлось отбираться еще весной. Пришлось прыгать *14,80* в мае, потом Универсиада *14,82*, причем все попытки были с резины. И держали форму на *14,80* до последнего. Единственное, что я мог. Потом подработали разбег, и она стала уже попадать на планку более уверенно. В Англию съездила и там попала четыре раза. Но форма конечно уже была не та. Стали травмы выползать. Только разминки, легкие тренировки.

Я бога молил, чтобы только травм серьезных не было. Катя в квалификации все ноги пластырями обвязала. Форма уже пошла на убыль. Не может человек быть три месяца в форме. Хорошо, что удержали уровень *14,80*. С одной стороны, обидно, что *4* сантиметра проиграла, а с другой, то, что бог дает - прими. Будет еще дальше к чему стремиться.

Кстати, в новое покрытие в Лужниках нужно было попасть. Даня на чемпионате России, не попал. У Дани в квалификации свод стопы и икроножная мышца заболели, когда это было? Там такая отдача, что сковывает мышцы.

И у Кати перед финалом икроножная заболела. От двух прыжков в квалификации забила. После Универсиады, выступления в Лондоне ничего не заболело. В Новогорске тоже «Мондо», но совсем другое покрытие.

Готов на 2,37

- Дани еще только 21 год, но по всем показателям он уже готов на 2,37. Может быть еще не время? Пять раз 2,30 прыгнул, а нужно было 2,37. За пять дней до молодежной Европы подвернул стопу, да и погода была не для результатов. Не везло в погоду и на других стартах погода. Пока



- Тяжело сына тренировать?

- Да, что ж тяжелого? Я его не выделяю из толпы и все. Ему-то и времени меньше всего уделяю. У него все и так идет. Проблем совсем нет. Тренировать надо того, у кого застой.

- Все-таки есть разница, родной или не родной человек...

- Так Катя тоже мне сейчас родная, ведь она замужем за старшим сыном (от первого брака). Так что она тоже дочь.



- Это повлияло на тренировку?

- Конечно, теперь уже сын следит за ней. У него автосервис. Он с детства бредил машинами, знал все марки, моторы и так далее. Ему ничего не надо было кроме машины. Это его. Теперь она за ним следит, а он за ней. «Быстро оделась, и поехали, иначе батя меня убьет».

- У вас все-таки есть диктаторское начало?

- Нет, это я образно. В душе. Они просто знают, что со мной спорить, смысла нет. Все поняли, что можно нервничать, злиться, но будет так, как сказал я.

- А были споры?

- Были. И Катя, и Даня пытались когда-то. Но жизнь показала. Да и старший сын говорит младшему: «Слушай отца, у меня через некоторое время все случилось, как он сказал».

- Прыгаете ли в тренировке с полного разбега?



- Иногда прыгаем. Обычно перед соревнованиями два три прыжка делаем, а в основном с короткого разбега. С длинного разбега ведь выучить невозможно. Ты можешь сделать максимум три четыре прыжка, ну шесть. А больше и смысла нет. Потому что в соревнованиях шесть попыток, и никто седьмой уже тебе не даст. Ты должен все сделать в шести. Это в прыжке в высоту можно делать по три попытки на каждой высоте. И то порой не хватает.

Даня после чемпионата Европы среди молодежи приехал, и мы решили попрыгать на тренировке. Он сделал то, что там не удалось, но с четвертой - пятой попытки. А нужно научиться достигать успеха в трех попытках.

- Значит, что же ему нужно было делать?

- Опять голова. Требовалось определить по состоянию в том момент, с какой высоты нужно было заводиться. Например, начальную прыгнул, и ты знаешь, что 2,20 можешь взять не напрягаясь. Но следующие рубежи - 2,24 и особенно 2,28 - уже более серьезные. Просто так их не возьмешь. Если ты в состоянии, так же, не напрягаясь, взять 2,28, то речь может идти уже о 2,40. А когда настраиваешься на 2,30, тебе нужно уже на 2,28 выхолащиваться. Но потом 2,30, затем 2,32, и человек устает. Причем усталость не из-за того, что физически устал, ведь на тренировках прыгаешь в пять раз больше, и потом еще делаешь штангу, спринт и так далее. А вот мозг устал. Устал думать. Адреналин вышел, и пошла обратная реакция. И пока его снова не накопишь, то расходовать будет нечего. Кто может управлять страхом - тот великий человек. Страх может и возвысить и сковать полностью. Паника пошла - и все пропало.

Амортизатор должен быть только один

- Есть ли у вас идеал прыгуна?

- Я своим ученикам говорю: «Не создай себе кумира». Вот у меня был кумир – Брумель, ну и что. Я все пытался прыгать, как он. Вот только ноги поломал, как он, в нескольких местах. По технике я считаю, что у Дани, и у Кати одна из лучших техник в мире. Вопрос стоит только в силе и скорости. Больше ничего.

- Но каковы ваши представления о технике?

- Вот посмотрите падение листа бумаги, который абсолютно вертикален, он не сгибается, поскольку создается жесткая конструкция. Вот вам прыжок в высоту. Идет только перераспределение рычагов – ногу согнул и выпрямил, не нужно не прогибаться, ни голову откидывать, по законам физики это все неправильно, это уже спасение прыжка, прыжок должен выходить. Дуга должна тоже выходить из разбега сама, не должна быть искусственной. Ноги всегда бегут по прямой, нужно просто наклонять туловище. И тогда все будет получаться естественно. Об этом Дьячков говорил, Войнов говорил и сейчас ваш покорный слуга. Только жесткая система может работать. Во всех прыжках. Амортизатор должен быть только в коленном суставе. В тазобедренной амортизации быть не должно. Если будут два амортизатора, то обязательно будет остановка.

- А стопа не является амортизатором?

- Стопа уже завершает движение. Нужно просто вовремя напрячь ягодицы, и стопа сработает. Она должна быть сильная и взрывная, но она толкает только вверх, а на правление дает движение туловище.

- А в тройном прыжке?

- То же самое, только углы вылета разные. В высоте – 65 градусов, а здесь – 17 – 19. Прыгнул, прыгнул, натянул ногу, растянул заднюю поверхность, она в ответ сократится, и махом перевел себя и вперед. Все остальное – это исправление ошибок.

Исправлять ли ошибки?

- Вроде просто, но на практике не все могут овладеть правильной техникой?

- Конечно, техника не простая. Прежде всего, у всех разные мышцы – сильные. У кого переднее бедро, у кого ягодицы, стопа и т.д. Если одно звено отсутствует, то будут ошибки обязательно. Но работать надо над сильными сторонами. Для начала нужно их определить и именно их нужно тренировать, делать еще сильнее. А слабые нужно подтягивать постепенно. Если же заняться слабыми мышцами, они станут средними, но и сильные мышцы за это время станут средними. И ты станешь средним спортсменом, за четником.

Если видишь ошибку, нельзя в нее сразу вклиниваться, нужно понять, откуда она идет. С какой стороны к ней подойти, подобрать упражнения. Известно, что мозг готовит функцию. А есть и наоборот, когда, например, после травмы или болезни (инсульт) двигается, скажем, только один палец. Он им работает, а потом второй начал двигаться и так далее. Можно и функцией на мозг влиять. Эту обратную связь нужно использовать для исправления ошибок. Многократное повторение правильного движения превращает все в моторику. Если ты постоянно это делаешь, то подтягиваешь и слабые стороны.

Часто я вижу, как спортсмену начинают что-то исправлять. И он по-новому еще не научился, а по-старому забыл, потому возникает психологический барьер. С ошибками надо работать очень осторожно, пусть у него ошибка, но он прыгает. К примеру, у Богдана Бондаренко техника не идеальна, и разбег не идеален, но он бежит быстро, и самое главное отлично переводит горизонтальную скорость в вертикальную. Многие прыгают, а он переводит скорость. И руками то он практически ничего не делает, как дал «кола» вверх. И руку туда, это ошибка. Но он ее не исправляет, ему и так хватает, чтобы быть Чемпионом Мира. А может, исправит и не будет высоко прыгать. Здесь бабушка надвое сказала.

Тренировка

Когда талантливые люди, то идешь не от того, что запланировал, а от того, что они смогут сделать. Их главное - не перегрузить, не недогрузить, а сделать им состояние на данный момент времени.

Мы начинаем подготовку с общего укрепления опорного аппарата. Сначала медленная работа и локальная. Начинаем со стопы — подъемы, подскоки, со скакалкой, на песке, на вираже. Обязательно укрепление брюшного пресса, спины. Прокачка коленей в станке. Недели через три проводим разгрузочную неделю и переходим уже на более быстрые упражнения. Выпрыгивания, рывки со штангой. Подскоки, разножки. Длина с места, тройной, десятерной. Потом доставание предмета. Забрасывания мяча в кольцо. И пошла уже техническая работа. Сначала 100% ОФП, потом 75 и 25, потом 50 на 50, и затем остается 20% ОФП.

Домашнее задание

Поскольку пол у нас в манеже холодный и грязный, даю домашнее задание: продвижение на стопах - «гусеница», упражнения для пресса и спины. Это дополнительно к двум тренировкам.

Когда? Это их дело. Но должны отжаться, пройти на стопах. По 400—500 движений в день. По 50—100 в серию, но 500 сделать обязан. Это норма. Отжимания по со стоянию. Катя 30 раз отжимается, подтягивается 13 раз. Кроме того, когда тренировка закончилась, они могут полчаса на перекладине позаниматься. Здесь заданий уже не даю, они сами все знают.

Контрольные тесты

Полуприсед у Коневой при весе 55 кг и росте 169 см - 200 кг, у Дани - 210кг, но я больше ему не даю, спину бережем. В длину с места Катя прыгает на 2,99, тройным - на 8,72. Она скоростник, да мы и не ставим эти тесты во главу угла. Стоит ей дать небольшой разбег, как она с пацанами начинает соревноваться. С места они ее побеждают, а стоит дать не большой разбег, например 7 - 9 шагов, и уже на равных.

У нас практикуется четверной с 7 беговых шагов с ноги на ногу. Катя показывает порядка 17,30.

- Придерживаетесь ли вы недельного цикла?

- У нас он плавающий, обычно два дня работы чередуются с днем отдыха. В воскресенье я привязан к высоте, приходят все желающие из нашей бригады, кто хочет на учиться прыжку.

Дома, например, в понедельник, разминаемся и ставим поролоновые бруски высотой сантиметров 15 через 2 клетки (клетки в манеже - 65см). Сначала бег на частоту. Получается 30 м через 12-13 брусков, потом раздвинули на 32 см, тоже два раза пробежали, и так дальше раздвигаем до тех пор, пока они не могут уже бежать.

Дальше идут прыжки. Начинаем отодвигать еще дальше. И в конце между брусками получается уже 6-6,5 клеток. Ненужные бруски убираем. Остается в итоге 6 брусков. Около 4 метров. Есть ребята кто и через 7 клеток прыгает. После этого идет метание гири 16 кг, снизу, от груди. Затем подскоки с доставанием предмета, 4-6 серий по 25 прыжков на каждую ногу. Броски набивного мяча 3-4 серии на пресс, лежа на мате. Затем 8раз быстрая ходьба или ускорения (60-100 м). У нас своя ходьба на протяжку - для укрепления таза и задней поверхности бедра.

На следующий день (вторник) - скорее всего силовая тренировка. Выпрыгивание на одной ноге на станке, где вешаются блины, чтобы не болтало, 7 серий по 10 раз на каждую ногу. Потом рывки штанги на скорость от пояса. Женщины с 30 кг, мужчины 50 кг. Три серии по 5 раз с двух ног, и потом женщины уходят на 20 кг, мужчины на 30 кг - рывки с одной ноги. По пять раз на каждую ногу. Смена ног в выпаде - 3 серии по 20 раз и потом 20 раз без веса. Чередуем либо на скорость смены, либо на длину. Подскоки со штангой. 4-6 пробежек по 150 м в свободном темпе. Сауна или баня, бассейн если двухразовые тренировки, то продолжаем в том же духе.

Вечером, например, после разминки и СБУ, 6 раз по 40-50 м с улучшением времени, чтобы в последний раз почти в полную силу. Если не смог улучшить, то серию начинаешь заново. Пусть даже это шестой раз. Бывало по 14_15 раз бегали. Это учит контролировать свои усилия. Раньше не давал, а сейчас даю исходный уровень. Ребятам - 7.0, девочкам - 7,5. Тяги с резиной, прыжки с отягощением. Вес 10-12 кг, резина блин двигает, и на какое то время ослабевает, а потом снова натягивает. И затем день отдыха, в данном случае - это среда.

Следующие два дня. В четверг (первый день) начинаем с бега по отметкам, потом переходим на четверной прыжок с разбега. Но сначала длина, тройной. Четверной делаем по 3-4 попытки с замером, потом с 6-8 шагов (у Кати семь шагов разбега). И прыгают попыток шесть. Затем уходим на броски резинового мяча весом 5-6 кг. По 10 бросков с двух ног, от груди, снизу, спиной и затем с каждой ноги тоже самое. Получается бросков 60.

Спрыгивания, запрыгивания на опору высотой 40 см, на две ноги и на одну. То есть запрыгнул и выпрыгнул вверх. Сначала на двух, потом на каждой ноге, и таких три серии. Бег 4x150 м. Вторая тренировка - статика. Сначала в станке со штангой, начиная с 40 кг. По 10 кг добавляем, держим по 68 секунд, таких 9-11 серий. Катя доходит до 90 кг, Даня - до 110. Потом стоим в упоре лежа (планка), начинаем с 1,5 минут, потом 2 минуты и потом кто сколько выдержит. Когда зарубаются - до 5 минут стоят. Потом пресс, спина прокачка. По 5 серий, и подтягивания.

Во второй день (пятница) идут локальные упражнения.

Пистолеты без веса по 10 _12 раз, 4_5 серий на каждую ногу.

Вывод таза из положения, сидя на полу, держась руками за шведскую стенку, 3_4 серии на двух ногах и на каждую ногу. Тяги резины вперед и назад на заднюю и переднюю поверхность бедра - 4 серии по 30 повторений. 3x15 бросков мяча ногой и небольшие пробежки.

Следующий тренировочный день после дня отдыха посвящаем технической работе. Сначала забивание мяча. У нас на шведской стенке есть приспособления для подтягивания, и вот в этот квадрат мы начинаем с разбега в *8-10* беговых шагов закладывать резиновый или поролоновые мячики, чтобы держать одной рукой. Начинаем с какой-то точки, и затем каждый раз или через два прыжка относим все дальше и дальше на стопу место отталкивания. До тех пор, пока не смогут забивать. Нужно и вверх прыгнуть в длину, и еще мяч положить. Это очень увлекательно и азартно. Кто кого обыграет. *12_15* прыжков обычно. Затем прыжки через барьеры, в зависимости от состояния — от *100* до *150* прыжков на двух ногах или на одной. Или прыжки через стеночку, которую делаем из листов поролона толщиной *15* см. Начинаем с пяти листов. Прыгнул, развернулся. *10* раз сделал, и повышаем до отказа. Затем прыжки с ноги на ногу в наклоне с тягой санок с весом *35* кг, доставая руками пол. От *5* до *7* серий, и потом столько же без веса. Затем ускорения в наклоне, постепенно выпрямляясь, - *6-8* раз по *30-40* м. Вечером укрепление плечевого пояса, все для рук, подтягивание, жим гантелей движением как в беге, с резиной, это примерно *1,5* часа. С резиной с отягощением. А также упражнения для пресса и спины. Потом может быть спринт, но его делаем после дня отдыха.

*Беседу вел
Сергей Тихонов*