

ТРЕНЕР И ЧЕМПИОН

# СОМНЕВАТЬСЯ - ЗНАЧИТ ПРОИГРАТЬ

**Валентина Серебрякова,**  
фото из архива Владимира Никешина

**С 10 по 18 августа в Москве пройдет чемпионат мира по легкой атлетике. Это очень серьезные соревнования, особенно, если учесть, что в них примут участие мировые знаменитости этого вида спорта. Один из них - Усэйн Болт, признанный феноменальным спринтером и быстрейшим человеком на планете. В прошлом году в Лондоне он установил олимпийский рекорд на дистанции 100 метров. В чемпионате России будет представлять и наш земляк, золотой призер универсиады Ильгизар Сафиуллин. В преддверии соревнований мы встретились с его тренером Владимиром Никешиним.**

**- Владимир Леонидович, скоро вы отправитесь в Москву, чтобы поддержать своего ученика на мировом чемпионате. Чем сейчас занят Ильгизар, и какие прогнозы для него вы можете сделать?**

- С 28 июля до 8 августа Ильгизар в составе сборной России находится на сборах в подмосковном Новогорске. Спортсмены проходят тесты, экипируются. Легкая атлетика обширна: бег, прыжки, метание, ходьба, многоборье. Он побежит 3000 метров с препятствиями. Сафиуллин - парень амбициозный, у него есть все данные, чтобы делать оптимистические прогнозы. Да мы в спорте других и не делаем, а если сомневаться - значит заранее проиграть. Его личный результат несколько уступает тем спортсменам, которые будут участвовать, но если вспомнить универсиаду, то он был пятым и уступал порядка 10-15 секунд тем, у кого в итоге выиграл.

**- Какие факторы влияют на победу спортсмена? Наверное, недостаточно только хорошей физической подготовки?**

- Мы живем по своим биоритмам. Если все биоритмы спортсмена в день соревнования сойдутся в одной точке:



физические, умственные, эмоциональные, то все получится. Победа зависит от многих факторов, и от соперников в том числе. Рекорды устанавливаются не на всех олимпийских играх или Чемпионатах, чаще это бывает на специальных соревнованиях. Последний чемпионат мира проходил в Корею, и тогда рекорд составил 8 минут 14 секунд. Ильгизар на универсиаде пробежал за 8 минут 28 секунд. Кто может исключить, что он улучшит свой результат?

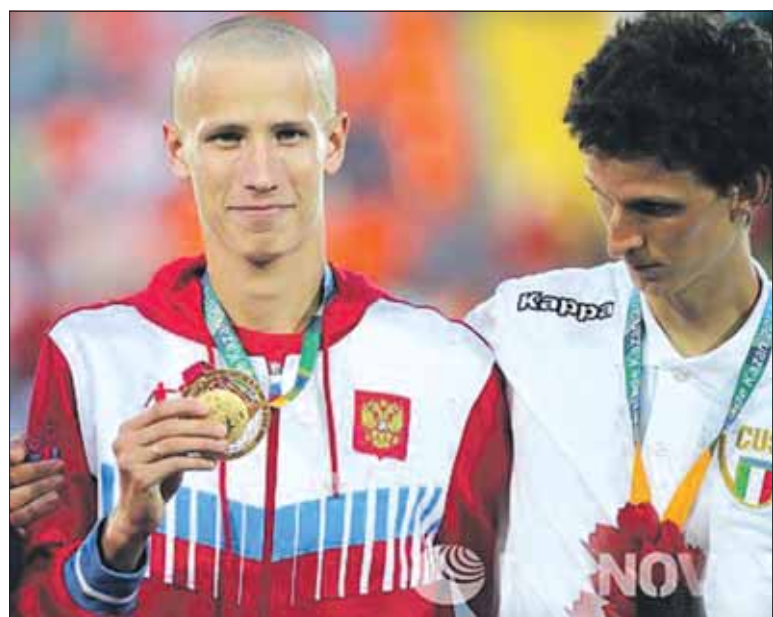
**- Давайте напомним читателям о спортивных достижениях Сафиуллина...**

- Он - мастер спорта. Неоднократный победитель и призер первенства Приморского края и Дальнего Востока. В 2009 и 2010 годах становился победителем и призером зимнего первенства РФ среди юношей. Принимал участие в составе сборной команды РФ на Европейских юношеских олимпийских играх в Хельсинки, где занял третье место в беге на 3000 метров, в первенстве мира среди юниоров в Канаде. Он - чемпион Европы среди юниоров 2011 года в Таллине, чемпион Европы 2011 года по кроссу среди юниоров на дистанции 6000 метров. Занял первое место в молодежном первенстве РФ 2012 года в беге на 2000 метров. И, наконец, победа на универсиаде в Казани в забеге на 3000 метров с препятствиями.

**- Многие путают бег с препятствиями и бег с барьерами, а между тем, они существенно отличаются друг от друга. Объясните, в чем разница?**

- Барьер - это легкое спортивное устройство шириной с беговую дорожку, высотой для мужчин 106 см, для женщин - 76. Если спортсмен в ходе забега задевает барьер, то устройство просто падает, не нанося бегуну травмы. Поэтому и бежать психологически легче. Препятствие же перепрыгнуть надо в любом случае не задевая, потому что, если заденешь это бревно коленом, можно распрощаться с ногой. И все это на скорости. На круге стоят пять препятствий и на одном еще яма с водой. Всего на 3000 метров - 35 препятствий.

**- Известно, что Сафиуллин на универсиаде получил травму. Как это произошло, и удалось ли ему восстановиться после нее?**



- Его ударили по колену шипом спортивной обуви. Он еще не до конца восстановился, хотя опухоль спала. Спортсменам делают паспорт крови, чтобы исключить присутствие в организме запрещенных препаратов. Любой медикамент принимается только с разрешения Всемирной допинговой ассоциации. Ильгизар принимал только разрешенные препараты.

**- Владимир Леонидович, к чему вы будете готовить своего ученика после чемпионата мира?**

- После чемпионата мира он вернется домой, чтобы закрыть вопросы по учебе, сдать "хвосты", он ведь студент ДВФУ. Надо будет взять новые задания и продолжить тренировки. У спортсменов такого уровня тренировки продолжаются по шесть часов каждый день. Объем за неделю составляет от 200 до 250 км, до 40 км в день, различной интенсивности. В первых числах октября в Оренбурге пройдет чемпионат России по кроссу. В декабре - чемпионат мира по кроссу, а потом - подготовка к Олимпиаде. Не зря эти соревнования проходят с четырехгодичным циклом. Это оптимальный срок для подготовки к ним.

**- Кто еще из молодого поколения подает надежды и, возможно, прославит наш город в дальнейшем?**

- На данный момент скамейка у меня большая, как говорят в спорте. Тренировать ребят помогает старшая дочь Татьяна. В общей сложности у нас тренируются 46 учеников из ДЮСШ "Феникс" и ДЮСШ "Темп". В "Темпе" есть небольшая группа спортивного совершенствования, где занимался и Сафиуллин. Там надежды подает Максим Маслов, кандидат в мастера спорта, бежит на дистанцию 800 метров. Не отстают Владислав Самко и Рита Третьяк, оба молодые, по 16 лет, чемпионы Дальнего Востока. Участвовали в международных соревнованиях "Дети Азии" в Якутии, где были представлены 23 страны. Это первая ступенька к универсиаде, а затем к Олимпиаде. Нас женой приглашали туда в качестве судей. Можете представить себе уровень, если в прошлый раз в 2008 году, когда там победил Сафиуллин, тренеру и ученику вручали медали с бриллиантом.

В "Фениксе" есть хорошие ребята разного возраста - наш резерв. Вообще, для занятий легкой атлетикой должны быть природные данные: человек рождается либо скоростным, либо нет. Большое значение имеют особенности скелетного и мышечного строения организма. Это тяжелый вид спорта, и, не имея определенных данных, дети сами отсеиваются.

## Подключи летом "Подряд Интернет" и получи скидку до конца года

Стать свидетелем ярких событий шоу-бизнеса и увлекательных дискуссий, побывать на Эвересте и научиться готовить гаспаччо, взять урок французского и совершить покупки - все это современный человек может сделать не вставая с дивана. Представить себе жизнь без Интернета практически невозможно. Вместе с тем, меняются и наши запросы, а развитие технологий диктует все новые требования к качеству. Сегодня мы привередливо выбираем самые высокие скорости Интернета и устойчивую связь.

Тариф «ИГРАЙ»  
**20 = 450**  
Мб/с Рублей!

**ПОДРЯД**  
www.podryad.tv  
8 (423) 2-300-500  
8 (42337) 6-18-03

Предложение от ТП «Наше будущее» (Казань) от 15.06.2013 г. по 31.08.2013 г. предоставляется клиентам в рамках акции «Подряд Интернет». Скидка действует до 31.12.2013

Подключить качественный и сверхскоростной Интернет быстро можно в компании "Подряд". А летом это делать еще и очень выгодно! До 31 августа, подключив безлимит от "Подряда", вы получите 50-ти процентную скидку на абонентскую плату до конца 2013 года. Так, тарифный план "Ищи!" - 10 Мб/с всего за 350 рублей в месяц. Это оптимальный тариф для учебы и работы. Предусмотренной им скорости хватит для общения и обучения в Интернете. Развивающие сайты, электронные библиотеки, онлайн-энциклопедии, социальные сети - доступно все! Поклонники сетевых игр несомненно оценят тарифный план "Ищи!" - 20 Мб/с за 450 рублей в месяц. А любителей качать фильмы, игры и музыку из Всемирной сети порадует тариф "Качай!" - 35 Мб/с за 750 рублей в месяц.

Отметим, что "Подряд" давно радует жителей Приморья привлекательными ценами и высокими скоростями, предлагая абонентам наиболее комфортные и востребованные услуги. Достаточно сказать, что Интернет от "Подряда" - это бесплатное подключение, са-

мые быстрые безлимиты, бесплатное ночное ускорение до 100 Мб/с без турбоконопок, хороший выбор выгодных тарифных планов, локальная и файлообменная сеть, круглосуточная техническая поддержка - то есть все возможности пользоваться лучшим сервисом.

**Узнать подробнее об услугах компании и условиях подключения можно по телефонам 6-18-03, 8 (423) 2-300-500, на сайте www.podryad.tv и в офисе компании по адресу: ул. Севастопольская, 12/1-67.**

### СПРАВКА:

Компания "Подряд" - один из крупнейших операторов телекоммуникационных услуг на Дальнем Востоке. Сегодня в структуру компании входит более 80-ти сетей. Компания предоставляет услуги кабельного аналогового и цифрового телевидения, а также широкополосного доступа в Интернет на основе современных технологий передачи данных - Fiber-To-The-Building ("оптика в дом").

На правах рекламы.