

Георгий Зобач



О ЮНОМ ОЛЕГЕ

Заметки о неспортивном поведении

Георгий Зобач

О юном Олеге. Заметки о неспортивном поведении

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27354403

ISBN 9785448594762

Аннотация

Рассказ из сборника «Заметки о неспортивном поведении», написан человеком, который больше полувека отдал спорту. Переживания и воспоминания тренера во время соревнований. Пауэрлифтинг сегодня. Кто выбирает этот спорт. Произведение для широко круга читателей и в первую очередь для родителей.

Содержание

1 часть	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

О юном Олеге Заметки о неспортивном поведении

Георгий Зобач

© Георгий Зобач, 2017

ISBN 978-5-4485-9476-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1 часть



2007 Цюрих. Олег Сеница и Георгий Зобач.

В середине 2000-х в «Спортстудии» занималось много студентов из института водного транспорта. Некоторые девушки даже успешно выступали на соревнованиях, защищая честь «Спортстудии». И в один осенний вечер ребята привели своего земляка.

Олег, так звали студента младших курсов этого же учебного заведения, не походил на обычного очкастого, сутулого и голодного гимназиста. Выглядел он как «гарный хлопец»,

весом за центнер.

При беглом знакомстве я узнал, что он занимался борьбой у себя дома до приезда в Санкт-Петербург. И вот решил заняться силовым троеборьем. То ли поднабрать силенки, то ли за компанию с земляками походить в зал, который в ста метрах от общежития.

Новичок начал посещать «Спортстудию», а я приглядывался к нему и давал небольшие советы по тренировкам. Прошел примерно месяц с первого посещения Олежки в зал и у нас завязался разговор, что хочет он тренироваться серьезно, а не подкачиваться три раза в неделю. Видимо спортивная атмосфера зала, где ребята часто выступают и не просто в Питере, а выезжают в другие города и участвуют в международных турнирах, подтолкнула его к этому решению.

Серьезно так, серьезно.

Тренинг тяжей отличается от нагрузки спортсменов легких и даже средних весовых категорий. И мне нравится тренировать человека с чистого листа, а не переучивать его и не ломать уже устоявшийся стереотип его старых тренировок. Считаю, что у каждого тренера могут быть свои пути решения в достижении высоких результатов. Но старые проверенные методы тренировок ставлю выше новоиспеченных тренингов, появляющихся на страницах интернета в группах по силовым видам спорта. Советская школа тяжелой атлетики меня воспитала, и я ей по сегодняшний день благодарен.

Олег стал тренироваться с большим объемом, но с ма-

ленькой интенсивностью, осваивая вроде незатейливые на первый взгляд движения троеборья. Жим лежа в фитнес центре – это просто подъем или «выжимания» штанги без особых предвзятостей и затей! А жим лежа на соревнованиях по правилам и под команды судьи – это упражнение, технику которого спортсмены ставят годами и по мере роста результата шлифуют его, изменяя углы в локтевых и плечевых суставах при движении и, меняя траекторию подъема штанги. Не меньше нюансов и в постановке техники в приседаниях и тягах.

Работа шла своим чередом. Основной состав команды «Спортстудии» великолепно выступал на соревнованиях, привозя медали и кубки с разных турниров. Да и регулярные Кубки «Спортстудии» давали возможность выступать простым занимающимся у нас в зале и набираться соревновательного опыта.

Время летело от соревнований к соревнованиям.

Весной дружная наша команда собирается в Цюрих на чемпионат Европы в отдельных упражнениях. Команда не только сплоченная, но и очень сильная. За «Спортстудию» в это время выступали уже многократные чемпионы и рекордсмены мира и Европы: Юлия Ткач, Николай Мулин, Андрей Коган, Владимир Сушак и я.

А на этот раз в нашу сборную вошел и юниор Олег. Это его первый международный турнир такого высокого ранга и первый выезд за границу, да еще куда!

Даже, на меня Швейцария произвела очень тягостное впечатление, с ее «молочными реками и кисельными берегами». Швейцарская сказка, больше слов и не надо. А Олег, открыв глаза в аэропорту и не моргая, глядя по сторонам, твердил нам: я, наверное, здесь останусь? Я не хочу обратно! Меня тоже свербило неприятное чувство, почему не взял сюда семью. Им бы очень понравилось. Может, и они бросили бы меня и остались в Швейцарии, попросив убежища.

Хорошая и очень уютная гостиница с большим холлом и просторными коридорами соответствовала своим четырем звездам. Из больших окон ресторана на последнем этаже отеля открывался великолепный вид на Цюрихское озеро и горы на заднем плане. Уже по-летнему, зеленые берега отображались в голубоватой кристально чистой воде. А яркие блики солнца от отправляющихся паромов иногда достигали наших столов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.