

Наприкінці першої декади листопада у Франції відбувся чемпіонат світу з важкої атлетики. Цікавинкою престижного турніру стало те, що змагання відбулися не в Парижі, як планувалося, а в передмісті французької столиці – на території популярного розважального комплексу “Диснейленд”. Проте ця обставина не вплинула на статус турніру, адже на цих змаганнях розігрувалися останні ліцензії на право участі у XXX Літніх Олімпійських Іграх у Лондоні 2012 року. За підсумками чемпіонату збірна України посіла шосте місце у командному заліку, виборовши одну срібну та дві бронзові медалі. Та головний здобуток нашої команди – повний комплект олімпійських ліцензій (6 – у чоловіків і 4 – у жінок).

Вагомий внесок в успішний результат нашої національної команди зробив львівський важкоатлет, тренер-викладач дитячо-юнацької школи олімпійського резерву “Локомотив” Львівської залізниці Ігор Шимечко. На чемпіонаті світу у

– У принципі, для мене не став несподіванкою рекордний результат іранця у ривку. Бехдад Салімі – перспективний важкоатлет, який уже добре зарекомендував себе у цьому виді спорту. Зараз він помітно прогресує і його високий результат був загалом

нагорода, але саме на цей результат треба орієнтуватися. Таку вагу мені вже доводилося піднімати на тренуваннях, отже, треба зберегти форму, яка є, і налаштувати себе на цей результат.

– На чемпіонаті світу у Парижі ти, Ігоре, продемонстрував другий результат у ривку. Чи означає це, що саме ця вправа є твоїм “козирем”?

– Ніколи не оцінював ситуацію з такої точки зору. Можливо, зараз мені гірше вдається конкурувати у поштовху через те, що особиста вага моїх конкурентів більша за мою на 30-40 кг. Відповідно 160-кілограмовому атлетові легше “взяти” більшу вагу у поштовху, ніж тому, який важить 135 кг. Я не планую



Олімпійська медаль – “сплав” наполегливої праці і цілеспрямованості

суперважкій категорії (понад 105 кг) Ігор посів четверте місце за сумою двох вправ (430 кг), зафіксувавши “срібну” спробу у ривку (200 кг). Перші дві сходи п’єдесталу у цій категорії посіли атлети з Ірану, третім був корейський штангіст, який у сумі лише на 3 кг випередив українця.

Про враження від світової першості та олімпійські перспективи Ігор Шимечко охоче розповів для читачів “Львівського залізничника”. Наша розмова з Ігорем відбулася в залі важкої атлетики Львівського ФСК “Локомотив”.

– Представницький і, відповідно, конкурентний рівень турніру був дуже високим. Зрештою на чемпіонатах світу інакше не буває. Для прикладу, у моїй ваговій категорії

прогнозованим. А от друге місце на чемпіонаті, яке посів його колега по команді, стало несподіванкою.

– Золотий нагород у Парижі наша команда не здобула, зате забронювала повний комплект олімпійських ліцензій. Чи означає це, що завдання на переолімпійський цикл виконане на 100 відсотків?

– За олімпійські ліцензії ми змагалися на двох чемпіонатах світу – цього року у Парижі і торік в Анталії. За підсумками турніру в Туреччині наша чоловіча команда здобула п’ять ліцензій із шести можливих. Тож у Парижі перед нами постало завдання втриматись на цих позиціях. У підсумку – попередній результат вдалося покращити.

– Чи вдалося тобі виконати ін-

зараз форсовано додавати у вазі, а спробую зробити це поступово, щоб набрати якомога більше продуктивної м’язової маси, а не зайвої – жирової.

– Ігоре, позаду вже багато змагань у країнах і містах кількох континентів. Чи склалися у тебе якісь географічні уподобання, які сприяють успішним виступам на престижних змаганнях?

– Такої географії нема, є радше певна закономірність: якщо минула олімпіада була в Пекіні, то й усі чемпіонати світу проводилися в азіатських країнах: Кореї, Китаї, Японії. Зараз от ігри відбудуться в Європі, і всі чемпіонати світу відбувалися на Старому Континенті. У перспективі – Ріо-де-Жанейро, тож варто сподіватися, що наступні світові першості пройнуть у країнах Латинської Америки. Мені в Європі виступати легше, ніж, скажімо, в Азії. Тут звичні клімат, кухня тощо.

– Чи побутують серед спортсменів якісь прикмети, які, на їхню думку, впливають на успішний виступ?

– Я вважаю себе віруючою людиною і на забобони не зважаю. Перед виходом на поміст звертаюся до Всевишнього, але не прошу додаткової сили, а тільки можливості реалізувати себе. Разом з тим, мені відомі випадки, коли дехто зі спортсменів на удачу клав у взуття якісь монети тощо (сміється).

– Зараз усе частіше в засобах інформації з’являються новини з різних країн про призиви, які обіцяють олімпійцям за вдалий виступ на Іграх-2012. Чи велися вже якісь розмови про заохочення українських переможців та призерів майбутньої олімпіади?

– Особисто я жодної інформації з цього приводу не чув і вважаю, що це неправильно, коли спортсмен їде на олімпіаду, щоб заробити собі на нормальне життя, квартиру чи машину. Краще, якби спортсменам створили належні умови підготовки на весь передолімпійський цикл, а не згадували про них за півроку до олімпіади. На жаль, у нас відбувається саме так: із наближенням змагань в Україні обов’язково наближаються якісь вибори і допомога спортсменам стає приводом для самореклами окремих осіб, які прагнуть таким чином привернути до себе увагу громадськості. Це, на мою думку, неправильно. Потрібен державний, комплексний підхід, треба створювати належні умови: буду-

вати спортивні школи, оснащувати їх інвентарем, подбати бодай про символічне заохочення для спортсмена за його працю. Якщо спортсмени рівня збірних ще отримують хоч якісь матеріальні заохочення, то люди рівня майстра спорту чи резерву збірної – це ентузіасти, можна сказати, фанати своєї справи.

– Однак професійні заняття будь-яким видом спорту – “задоволення” не з дешевих?

– Звісно. Наприклад, на підготовку до чемпіонату світу було затрачено чимало коштів. Я вдячний за підтримку керівництву Львівської залізниці та Укрзалізниці, які надали нам із тренером матеріальну допомогу. За рахунок цього вдалося компенсувати частину витрат, допомагали нам і спортивні товариства, зокрема “Динамо”, була допомога і від управління спорту Львівської облдержадміністрації, долучилися і спонсори. Професійний спорт – це не лише тренування і спорядження. Чималих коштів потребують, скажімо, препарати спортивної фармакології. Вони дорогі, до того ж українська продукція за якістю програє європейським чи американським аналогам. Доводиться домовлятися, шукати і купувати ці препарати за кордоном. Відповідно зростає їхня ціна. Та, на жаль, усе

ціональна збірна з важкої атлетики. Наступного року, відразу після свят, відбудеться ще один навчально-тренувальний збір у Феодосії або в Чернівцях. Наприкінці лютого заплановані змагання за Кубок України, а за кілька місяців до початку олімпіади – чемпіонат України, щоправда невідомо, чи братиме у ньому участь основний склад збірної. Це вирішить тренерський штаб.

– Тож кістяк олімпійської команди з важкої атлетики вже сформований?

– Майже. Зараз визначатиметься хіба що учасник чоловічої команди, який претендуватиме на шосту олімпійську ліцензію. Не виключаю, що для тренерів ця обставина стане додатковим головним боєм, а для спортсменів – це гарний шанс позмагатися за право виступити на Олімпіаді в Лондоні.

– Чи поставлене перед командою конкретне завдання на Ігри-2012?

– Мова про це ще не йшла. Та могу сказати за себе: мені 25 років, вважається, що для атлета-важковаговика – це вік спортивної юності, а зрілість формується у 26-30 років. Попри це, маю немалий досвід виступів, в т.ч. й на попередній олімпіаді. Не потребую додаткових мотивацій, сам знаю, яка в мене мета.



за перемогу змагалися чемпіони світу двох попередніх років. Через травми участь у змаганнях не взяло кілька відомих важкоатлетів, але ця обставина не вплинула на загальну атмосферу турніру, – розповідає Ігор Шимечко. – Про це свідчить і ціла низка світових рекордів, встановлених на першості у Парижі.

– Чи слідкуєш у перервах між офіційними стартами за підготовкою та результатами своїх суперників з інших країн?

– Спеціально цим ніхто не займається, тож це – особиста справа кожного спортсмена, його тренера. А результати, на які без даних “розвідки” орієнтуються усі спортсмени, є на рівні світових рекордів. Тобто всім добре відомо, яку вагу необхідно підняти, щоб у сумі розраховувати на медаль.

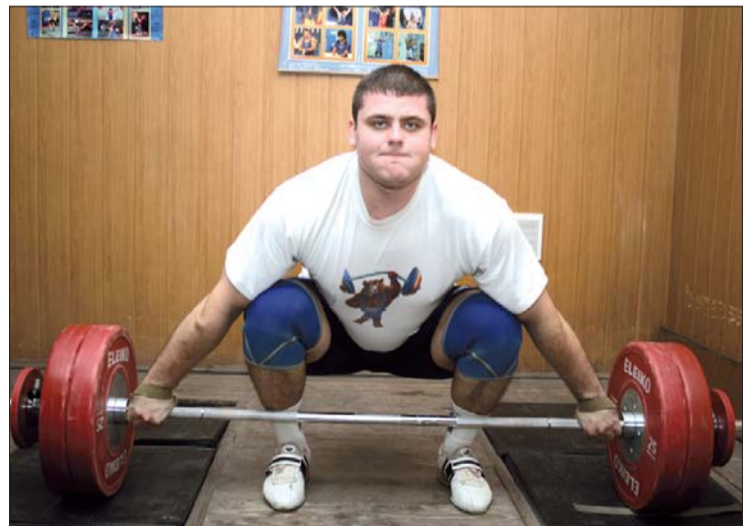
– Світовий рекорд, встановлений іранським атлетом у твоїй ваговій категорії, став несподіванкою, чи фаворити у надвазі були відомі заздалегідь?

дивідуальне завдання на турнір?

– У нас є три спроби в ривку і стільки ж у поштовху. Загалом шість спроб, із яких у мене чотири спроби були вдалим. Звісно, були й помилки, які зараз аналізуємо. Думаю, що до Лондона-2012 ми рухаємося у правильному напрямку.

– За сумою двоборства лише три кілограми відділили твій результат від “бронзового”, який продемонстрував корейський атлет. Чи відчуваєш у собі запас сил, щоб ліквідувати цю різницю на олімпіаді і включитися в боротьбу за нагороди?

– Три кілограми на штанзі – це немало і не багато. Треба зважити на те, що у важкій атлеті має велике значення і особиста вага спортсмена. Відомо, що за рівного результату перевагу має той атлет, чия особиста вага є меншою. Відверто кажучи, я думаю, що в Лондоні на медаль можна буде розраховувати із сумою двох вправ у 445-450 кг. Не варто прогнозувати, якого гатунку буде ця



це необхідно, щоб забезпечити конкурентний рівень спортсмена.

– Основні передолімпійські старты позаду. Як підтримувати меш спортивну форму до початку олімпіади?

– Календар підготовки вже складений. Вирушаю на навчально-тренувальний збір у Коломию, у спорткомплекс “Локомотив” Львівської залізниці, де вже перебуває вся на-

із завданням я визначився ще на Іграх в Пекіні, на які потрапив, можна сказати, ще пацаном. Це – олімпійська медаль! Кожен професійний спортсмен, я впевнений, мріє про олімпійську нагороду. У цьому плані я оригінальністю поглядів не вирізняюся.

Спілкувався Андрій ВЕЗДЕНКО
Фото автора