

РЕДКО КОМУ ИЗ ШТАНГИСТОВ УДАТСЯ ДОСТИЧЬ ТАКИХ ВЕРШИН В СПОРТЕ, КАК ВИКТОРУ КУРЕНЦОВУ.

Шестикратный чемпион мира, ~~шестикратный~~ чемпион Европы, чемпион Олимпийских игр. Уже много лет он является звездой первой величины в мировом спорте. Новокузнецкая представлять Куренцова особенно не нужно. Его путь на спортивную Олимпиаду начинался в нашем городе. Недавно он побывал в Новокузнецке на соревнованиях по тяжелой атлетике. Там наш корреспондент и побеседовал с олимпийским чемпионом.

— В последние годы штангисты удивляют спортивный мир необычайно высокими рекордами. Причем рекорды стали принадлежать не только именитых спортсменов, но и неизвестных. Что происходит в этом направлении?

— Прежде всего штангисты стали тренироваться, опираясь на последние достижения спортивной науки. Каждый стал экспериментатором. Естественно, в связи с этим меняется и методика тренировок. Она перестраивается через каждые пять лет. Вносятся коррективы главным образом в регулирование нагрузок.

— Какими же они должны быть, чтобы выступать на уровне чемпионов мира?

— Штангистам моего веса (до 75 кг) доводят месячную нагрузку на тренировках до 150 тонн. То есть на одну тренировку приходится по 12—15 тонн. Все зависит от индивидуальности спортсменов и от того, к каким соревнованиям он готовится. Путь на Олимпиаду тернист. Много зависит и от разумного трудолюбия. Нет смысла нагружать себя бесконечно. Чрезмерная нагрузка может и повредить здоровью.

— А тяжеловесы типа Алексеева и вновь «воскресшего» Жаботинского? Каков их минимум?

— Солидный. До 200 тонн в месяц.

— Вы говорили о постоянно совершенствующейся методике в планировании нагрузок и системе тренировки. А как она учитывает столь бурно проявляющую себя акселерацию. Ребята сейчас растут высокие, с длинными руками. Труднее им тащить штангу на высоту. И вообще, как относятся к «акселератам» специалисты?

— Они даже находятся в более выгодном положении, чем низкорослые штангисты. Их рукам только можно позавидовать. Настоящие рычаги. В тяжелой атлетике с отягощенной жимом еще больше стала цениться быстрота. Больше внимания штангисты стали уделять рывку, а в этом упражнении силен тот, кто способен мгновенно «взорваться». А молодые в силу своих конституционных особенностей к этому приспособлены лучше, чем ветераны. Так что дорога на помост им открыта.

— Кстати, о жиме. О его целесообразности было много дискуссий. Существовало даже мнение, что с его отменой тяжелая атлетика потеряет свое лицо. Мол, штангисты больше будут уповать на технику. Теперь после полутора лет со дня принятия решения можно оценить его целесообразность.

— В выполнении жима штангисты действительно грешили в технике. Получался и не жим, и не толчок. Что-то среднее. Возникало много недоразумений. Судьи часто оказывались в затруднении — считать или не считать результат. Уже поэтому необходимы были «хирургические» меры. И другое. С отменой жима возрастет и долголетие штангистов. Травм стало значительно меньше, так что выигрыш двойной.

— Давно уже вам не приходилось встречаться с кубасскими штангистами у них дома. Какое они оставляют у вас впечатление.

— Отличное! У них хорошая перспектива. Очень понравился Леонид Ручкин. С его возможностями можно прицеливаться на приличные результаты в соревнованиях самого высокого ранга. Во всех весовых категориях есть штангисты с будущим. Кузбасские атлеты в паре с новосибирцами занимают ведущее положение в Сибири. И это закономерно. В рабочем краю всегда есть крепкие парни. Прогрессируют и новокузнецкие штангисты. Большой энтузиаст тяжелой атлетики в городе Б. С. Яли. Он сам воспитал восемь мастеров спорта.

— На всесоюзных и международных соревнованиях вы не выступаете около полутора лет. Это вынужденный «простой»?

— Да, нужно было сделать перерыв. Десять лет выступлений без отдыха выдержать трудно. Теперь возобновил тренировки.

— Значит, вновь придем на рекорд?

— К весне предполагаю достичь высшей спортивной формы. Думаю, что рекорд должен состояться.

— Как вы представляете себе окончание своей спортивной карьеры?

— Буду работать тренером. Это логично для спортивного человека, выступавшего много лет на большом помосте.

— По крайней мере все желают вам побольше крупных побед. Новокузнецкие всегда внимательно следят за вашими успехами.

— Спасибо. Постоянно атакуют.