



RUSSIA

JWOC 2012
Junior World Orienteering Championships, Slovakia, Košice

7 / 12

RE

IOF

OK

DIPLOMA

BY THE JUNIOR WORLD ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS

Relay
Club Tikhonov

1st place

www.iof.org

НЕ БОЯТЬСЯ СТРЕМИТЬСЯ К ВЕРШИНЕ

Глеб Тихонов

Уже позади основные спортивные баталии на международной арене лесного спорта, и можно подвести итоги. А результаты есть, и исторические, особенно в юниорском ориентировании. Впервые российский юниор победил на дистанции спринт на Первенстве Мира по спортивному ориентированию бегом. Им стал Глеб Тихонов, который к индивидуальной золотой медали Первенства Мира по спортивному ориентированию на лыжах добавил индивидуальное золото Первенства Мира по спортивному ориентированию бегом. И это тоже исторический факт, т.к. завоевать две золотые медали в индивидуальных дисциплинах на двух разных Первенствах Мира (лыжах и бегом) из российских юниоров не удавалось никому.

С трёхкратным чемпионом мира по спортивному ориентированию среди юниоров Глебом Тихоновым, мастером спорта из Москвы беседует главный редактор журнала «Азимут» А.М. Прохоров.

- Глеб поздравляю тебя с очередной победой на международной арене. Давай поговорим о том, какой путь ты преодолел, что бы стать чемпионом. Для начала поделись с читателями журнала «Азимут», где ты родился, где учился и другие биографическими данными.

- Родился я в подмосковном наукограде Калининград, который затем был переименован в Королев, но жил в основном в Москве, а с 1998 года переехал на постоянное место жительства в ЮВАО Москвы, в Кузьминки, в этом же районе пошел в школу с углубленным изучением английского языка №1208, там же сейчас учится мой брат Дмитрий. Затем с 7-го класса учился в ГОУ Лицей Вторая Школа с физико-математическим уклоном. После окончания Лицея поступил в МГУ на факультет Вычислительной Математики и Кибернетики.

- А как ты попал в сети ориентирования?

- В ориентирование меня привели мои родители – папа Николай Тихонов и мама Елена Тихонова (Герасимова), которые тоже занимались ориентированием и были мастерами спорта, как и сестра мамы, Светлана Горбатенкова (Герасимова), они входили в состав сборной команды Москвы, активно участвовали в соревнованиях. Поэтому первые шаги в ориентировании для меня начались крайне рано. Но осенью 2000 года родители решили направить меня заниматься в спортивную школу, находящуюся по соседству с нашим домом. Так получилось, что по счастливой случайности, в отделении лыжных гонок там работали тренеры, одновременно специализирующиеся в спортивном ориентировании – заслуженные тренеры России Масный Алексей Яковлевич и Еремин Александр Петрович. Именно Масный А.Я. и сыграл большую роль в становлении меня и как спортсмена, и как личности в том числе.

- Сколько лет ты профессионально занимаешься ориентированием? Расскажи об этапах твоего становления как спортсмена.

- Сколько лет я занимаюсь профессионально – ответить затрудняюсь, так как почти невозможно провести границу между моими занятиями ориентированием в самом детском возрасте и уже довольно-таки профессиональным подходом в последние годы. Но все-таки можно поделить мой период занятий спортом на две части – до лета 2005 года и после него. Тем летом я умудрился сломать левую ногу немного выше голеностопа, и все лето прошло на марку – сначала заключение в больнице, затем гипс, потом реабилитация. В итоге я более-менее вернулся в спорт только к зиме того года, которая однако оказалась весьма успешной для меня – я выполнил норматив КМС и отобрался в сборную Москвы на престижные соревнования Югра-Москва. Но что примечательно – после того вынужденного пропуска у меня появилось большое желание тренироваться, становиться лучше, которого не было до этого. Так что, несмотря на шаг назад из-за травмы, она дала мне большой толчок вперед.

- Отдельные тренеры и спортсмены считают, что в Москве невозможно подготовить спортсмена высокого ранга, побеждать на всероссийских и международных соревнованиях. Как подготовка проходит у тебя, расскажи о своей команде. Как долго еще собираешься выступать?

- В России я выступаю в составе клуба Москомпас Ориента, в котором я и начал тренироваться около 12 лет назад. Хотя тогда название вроде было немного иное. В этом клубе всегда занимались очень сильные ребята, многие из них достигали уровня национальной сборной – Саша Минаков, Юра Масный, Леша Зотов, Гриша Лазарев, Дима Масный и Сережа Шорохов. Все они старше меня, и долгое время кто-то из них был примером для тренировок. Это помогло, так как всегда легче развиваться, когда есть на кого равняться и к чему стремиться. Еще раз повторюсь, невозможно представить существования этого клуба без его двух основных тренеров: Алексея Яковлевича Масного и Александра Петровича Ере-

мина, у которых я и начинал тренироваться в далеком 2000-м году. Именно благодаря им формировались основы моего ориентирования. Кроме этого, с начала 2011 года я начал активно сотрудничать с Сергеем Викторовичем Баландинским, под началом которого и прошли последние полтора года подготовки. Про тренировки можно писать бесконечно долго, так что здесь я лучше отмечу только основные особенности моего тренировочного процесса. Из-за своей учебы в МГУ на факультете ВМК тренировочный процесс приходится планировать исходя из тех возможностей, которые у меня есть. Тренируюсь в основном или в Кузьминском лесопарке или где-то в районе МГУ, там есть некоторые возможности – стадион, манеж, равнинный сквер под названием Большой Газон и гористый склон Москвы-реки. Вообще в Москве возможности для развития ориентировщика, которое требуется для успешного участия на мировой и российской арене весьма скудны, поэтому «дома» основное внимание уделяю физической составляющей. Оттачивать техническое мастерство приходится на выездных сборах, особенно на скандинавской местности. В 2011 году я выступал и тренировался в норвежском клубе Kongsberg OL. А в этом году выступал в шведском Rehns BK. Также есть и отдельный неприятный момент – из-за того, что большая часть тренировок проходит в одиночку, это зачастую бывает тяжело. Если кто-либо хотел бы составить мне компанию, пожалуйста, пишите, обсудим. Для достижения вершины мастерства, на мой взгляд, нужны две вещи – огромное желание достичь этого и немалая удача, которая позволит показать не просто хороший результат, а победить. Не хотел бы загадывать, как долго буду выступать, но ближайшие пять лет заканчивать не собираюсь и даже наоборот – только расти, тренироваться и совершенствовать мастерство.

- Девиз журнала «Азимут» – ориентирование как образом жизни. Что тебя привлекает в ориентировании?

- Что меня привлекает в ориентировании – сложный вопрос. Во многом, наверное, его разнообразие – каждый старт на новой местности – это что-то новое, некоторое соревнование, в том числе и с самим собой. Надо прочувствовать местность, прочувствовать, какое ориентирование на ней оптимально, и постараться подстроиться под него. Наверное поэтому старты по ориентированию мне хорошо запоминаются и помнятся лучше, если сравнивать их с моими выступлениями в легкой атлетике.

- А какие старты для тебя самые памятные, что больше всего понравилось?

- Честно говоря, если напрячь память, то я могу вспомнить многие из прошедших стартов, а на мировой арене так и вообще все. Но отметить стоит мое первое выступление в спринте на Первенстве Европы в Швейцарии в 2008 году и длинную дистанцию на Первенстве Мира в 2011. Первое, потому что это была сверхскоростная дистанция по старинному каменному городу, которая мне очень понравилась. А вторая, потому что это была, на мой взгляд, лучшая дистанция, которую мне довелось преодолеть зимой.

- Спринт теперь твоя специализация?

- Я бы не стал утверждать, что специализируюсь в спринте – в этом году я был настроен бежать все три личные дисциплины на максимуме возможностей и был в принципе готов показать результат на любой из них. Да, получилось, что к спринту я оказался готов лучше, чем к другим, но вот, например, в прошлом году лучший результат удалось показать на длинной дистанции, причем с очень сомнительной стартовой позиции в первом забеге. Но с другой стороны – если долго живешь в самом большом городе Европы, то может

быть городское ориентирование начинает работать уже и на подсознании.

- В твоей коллекции теперь есть золотые медали первенств мира по спортивному ориентированию на лыжах и по спортивному ориентированию бегом. Почему в итоге выбрал бег?

- Да, действительно, есть и летние, и зимние медали. Но, на мой взгляд, то, что мне удалось зимой 2011 года, находится на грани фантастики. Еще осенью перед этим не было даже и планов пытаться отбираться в сборную, но в ноябре я заполучил проблему с ногой и был вынужден приостановить беговые нагрузки на три месяца. Это подтолкнуло к идеи – а почему бы не попробовать отобраться и выступить. Тем более, что норвежские организаторы Первенства Мира обещали, что это будут незабываемые соревнования. Так и получилось, для меня это незабываемые соревнования.

- У тебя есть кумиры, в спорте, в повседневной жизни?

- Да, в спорте есть кумир – американский бегун на длинные дистанции Cris Solinsky, в жизни – затрудняюсь ответить, все-таки, наверное, нет.

- Как ты видишь своё будущее после

окончания спортивной карьеры, чем бы хотел заниматься в жизни, что сделать и чего достичь?

- Помимо спорта очень хотелось бы стать квалифицированным специалистом в области IT и прикладной математики.

- Какими качествами и умениями должен обладать современный спортсмен-ориентировщик мирового уровня? Есть ли какие-либо модельные характеристики, которые обязательны для всех спортсменов мировой элиты?

- Спортсмен должен быть настоящим в стремлении к вершине и уверенным в себе в ответственный момент. Это и есть необходимые модельные характеристики.

- Что бы ты хотел пожелать юным ориентировщикам следующих поколений?

- Я бы пожелал смотреть в будущее с позитивом и не бояться стремиться к вершине.

- Спасибо, Глеб, думаю, что твоя биография и твои советы помогут юным ориентировщикам стремиться к вершинам мастерства.



Тихонов Глеб Николаевич

Год рождения: 1992.

Место рождения: г. Королёв (Московская область).

Проживает: г. Москва.

Тренеры: первые тренеры – Алексей Яковлевич Масный и Александр Петрович Еремин, в настоящее время тренируется у Сергея Викторовича Баландинского.

Клуб: Москомпас Ориента (Москва), Rehns BK (Швеция).

Образование: студент МГУ им. М.В. Ломоносова, факультет Вычислительной Математики и Кибернетики.

Медальный лист: 9 медалей – 4 золотые, 2 серебряные, 3 бронзовые.

2008 год. Первенство Европы. Лыжные дисциплины. Болгария. Серебро (лонг);

2008 год. Первенство Европы. Лыжные дисциплины. Болгария. Бронза (мидл);

2008 год. Первенство Европы.

Кроссовые дисциплины. Швейцария. Золото (эстафета);

2009 год. Первенство Европы.

Кроссовые дисциплины. Сербия.

Серебро (эстафета);

2011 год. Первенство Мира. Лыжные

дисциплины. Норвегия. Бронза (лонг);

2011 год. Первенство Мира. Лыжные

дисциплины. Норвегия. – Золото

(спринт);

2012 год. Первенство Мира. Кроссовые

дисциплины. Словакия. Бронза (лонг);

2012 год. Первенство Мира. Кроссовые

дисциплины. Словакия. Золото (спринт);

2012 год. Первенство Мира. Кроссовые

дисциплины. Словакия. – Золото

(эстафета).