

# Я ЛЮБЛЮ ОРИЕНТИРОВАНИЕ – ЗАНИМАТЬСЯ ИМ ВСЕГДА В РАДОСТЬ

Леонид НОВИКОВ

Главное открытие и одновременно сенсация чемпионата мира в Финляндии – россиянин Леонид Новиков. Он превосходно выступил, завоевав золотую медаль на средней дистанции, чем удивил и себя самого, и всех вокруг. А буквально на следующий день он помог сборной России выиграть «золото» в мужской эстафете. Это фантастическое завершение чемпионата в исполнении Леонида в одночасье вознесло его на вершину мировой элиты ориентирования.

Леонид Новиков – первый из россиян, которому удалось одержать победу на средней дистанции чемпионата мира по спортивному ориентированию бегом. Его старший брат Валентин Новиков дважды побеждал на средней дистанции, но на чемпионатах Европы, а вот на чемпионатах мира добыть победу на этой дистанции ему так и не удалось, хотя много раз Валентин был буквально в шаге от покорения этой вершины. Но то, что не смог сделать старший брат, сделал младший!

И ещё в течение многих лет старший брат Валентин мечтал о том, чтобы выиграть золото в эстафете вместе со своим младшим братом, но у Леонида Новикова такой мечты не было. «Я не мечтал о том, чтобы быть в той же команде, что и Валентин, так как считаю, что я вообще не так хорош, как он», – говорит младший брат. Валентин бежал второй этап в эстафете, а первый перед ним пробежал Леонид. Оба прошли свои этапы хорошо и передали эстафету Дмитрию Цветкову в довольно хорошей позиции, а тот уже довёл гонку до золотой медали.

В конце сезона в результате интернет-голосования Леонид Новиков одержал ещё одну победу, на этот раз в виртуальной борьбе за звание «Лучшего ориентировщика года» (по версии сайта WorldofO.com.), собрав почти в два раза больше голосов, чем его конкуренты. Он – первый россиянин, который удостоился столь высокого признания в элите мирового ориентирования.



Вот некоторые выдержки из интервью Леонида Новикова:

- После победы на средней дистанции чемпионата мира вы, кажется, сами были сильно удивлены. Эта золотая медаль превзошла ваши ожидания?



Леонид и Валентин Новиковы



*Какие задачи вы ставили перед собой, готовясь к чемпионату?*

- Спасибо! Для меня чемпионат мира – это, прежде всего, психологическое испытание. И если ты смог занять первое место, значит, ты с ним справился. После того как меня отобрали в сборную на среднюю дистанцию, я понял, что смогу потягаться силами с лучшими спортсменами. И еще я понял, что если на чемпионате мира побегу с ними наравне, то смогу побороться за место в первой шестерке. Так и вышло, только мои противники не смогли проявить себя наилучшим образом, и я оказался первым!

*- Судя по вашим показателям в конце сезона, после чемпионата мира вы стали выступать лучше. Благодаря чему вы добились более высоких результатов – физическая или психологическая подготовка?*

- Я уверенней себя почувствовал, как в плане физической, так и в плане психологической подготовки. Уверенность – это основная составляющая успеха. Теперь, чтобы стать лучшим, мне надо усиленно тренироваться, что я делаю далеко не всегда. Но я знаю, как это делать. Ориентирование – не легкая атлетика. Тут можно быть сильным, но все равно проигрывать.

*- Можете назвать три ключевых фактора ваших достижений в 2013 году?*

- В первую очередь, это моя семья. Благодаря им, я бегаю так, как это нужно. Вторая причина – это то, что я люблю ориентирование и всю жизнь занимаюсь им. А третья – это мой брат и мои друзья, без них я бы ничего не добился.

*- До вашей победы на чемпионате мира ваш брат Валентин был самым ус-*

*пешным ориентировщиком в семье, но теперь вы его обошли. Это как-то отразилось на ваших отношениях?*

- Я очень люблю и уважаю брата, и моя победа ничего не поменяла. Думаю, Валентин просто за меня рад.

*- Успехи 2013 года открыли для вас какие-то новые возможности, финансовые, например?*

- Пока все по-прежнему, ничего не изменилось. Возможно, это и плохо, поскольку мы бегали в свое удовольствие, и от результата ничего не зависит. Но я люблю ориентирование, заниматься им всегда в радость.

*- Несколько вопросов о ваших тренировках. Как часто вы занимаетесь техникой ориентирования? Что для вас важнее на дистанции – быстрый бег или техническая сторона процесса? Каков ваш личный рекорд в беге на три и на пять километров на стадионе?*

- Особого плана тренировок у меня нет. Обычно я готовлюсь непродолжительное время, и знаю, что именно мне нужно делать в этот период.

Мне кажется, я довольно средний бегун. В этом году хотелось бы несколько прибавить в этом компоненте. Последний раз три километра я бежал 14 лет назад, и пробежал за 9:27. В конце декабря побегу еще.

*- Большие свершения – это, конечно, хорошо, но нужно же и удовольствие получать от того, чем занимаешься. Что было для вас самым приятным за последний год?*

- Я смотрю на своих друзей, вижу, как они радуются за меня – их улыбки для меня важнее всего!

*- Какой у вас сейчас, зимой, распорядок тренировок?*

- Дома я раз в неделю тренирую навыки ориентирования и стараюсь дважды в день просто тренироваться, без ориентирования. Раз в месяц я езжу на сборы. На сборах я бегаю чаще и быстрее. Недавно мы ездили на сборы на Кавказ, там я по большей части отработывал бег. Но на следующих сборах уже будем больше заниматься непосредственно ориентированием – две тренировки в день.

Сейчас я на несколько дней приехал домой в Белгород и тренируюсь по следующему графику:

**Первый день:** Утро – бег 40 минут (пульс до 140), 10x200м быстро и еще 10 минут (пульс 140). Вечер – пробежка 40 минут.

**Второй день:** Утро – 20 минут (пульс 140) + 4x800м быстро и еще 20 минут (пульс до 140). Вечер – пробежка 40 минут.

**Третий день:** Утро – 1 час 40 минут (пульс 160). Вечер – тренажерный зал.

**Четвертый день:** пробежка 40 минут.

*- После двух золотых медалей чемпионата мира в 2013 году какие у вас цели на 2014 год?*

- Самому интересно, в какой психологической форме я подойду к чемпионату мира в Италии после финских побед. Впрочем, мне очень нравится спринт, попробую подготовиться к нему.

*- Хотите что-нибудь сказать напоследок своим болельщикам?*

- Возможно всё, если этого очень сильно захотеть. Поверьте, я пробовал!