

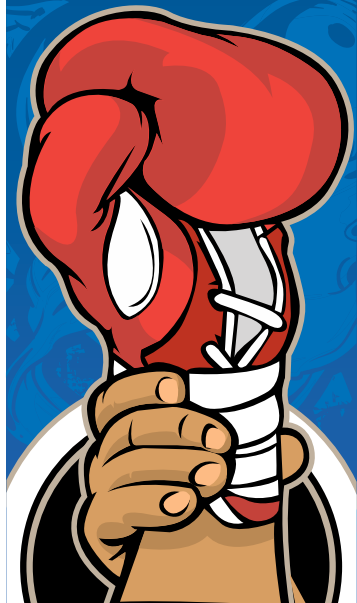


**ВЫБОР  
ЧЕМПИОНОВ**

**ФОРЕКС-ТРЕНД  
ЛУЧШИЙ БРОКЕР МИРА  
ДЛЯ ИНВЕТОРОВ ФОРЕКС  
ПО ИТОГАМ 2011 ГОДА**

**ОБЛАДАТЕЛЬ  
ФИНАНСОВОГО ОЛИМПА  
ЗА 2010 ГОД**

**ЛУЧШЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ  
ДЛЯ ТРЕЙДЕРОВ  
И ИНВЕТОРОВ**



**Бокс и брейк** ■ Два дня в лагере нашей сборной по боксу — краткое пособие, как стать чемпионом, а заодно и рыцарем

# ЭТО НА «ЛЮБИТЕЛЯ»!

**ДМИТРИЙ ПОВОРОЗНИК,  
ЕЛИЗАВЕТА ЛАНСКАЯ (ФОТО)**

**К**орреспондент «Сегодня» провел два дня в тренировочном лагере сборной Украины по любительскому боксу.

Окунулся в атмосферу команды, которая произвела фурор на последнем чемпионате мира — 5 медалей из них 4 золотые! Впервые сборы проходили в древнем Белгород-Днестровском. Именно здесь живут лучший в мире боксер-аматор

и его тренер — Василий и Анатолий Ломаченко. И собрались здесь те боксеры, которые уже имеют лицензию на Олимпийские игры. Не было только Гвоздика, которого отправили в WSB (мировая серия бокса) для получения боевого опыта.

Каждый боксер приехал вместе со своим личным тренером: Усик — Сосновский, Шелестюк — Винников, Беринчик — Ткаченко, Хитров — Криницкий, Ломаченко — Ломаченко.

Если коротко — работать ребята умеют весело. Сами судите.

## РАБОЧИЙ ДЕНЬ

### 8.00: ПОСТРОЕНИЕ. МИНУТА ОПОЗДАНИЯ — 20 ОТЖИМАНИЙ

■ Восемь утра, построение возле отеля. Опоздавших не ждут. Хотя их и не бывает. За опоздание на минуту — 20 отжиманий. Вся группа идет к морю, которое находится всего в пяти минутах ходьбы. Небольшая разминка, после чего трехкилометровая пробежка по берегу. «Утром главная задача — разбудить организм. Ребята должны подышать, разогреться», — говорит о начале дня главный тренер сборной Дмитрий Сосновский.



### 9:00, ЗАВТРАК. ОРЕХИ С СОБОЙ

■ «Еда должна быть разнообразной, обязательно присутствие белков, углеводов, витаминов, — говорит за столом тренер Анатолий Ломаченко. — На данном этапе подготовки у нас нет цели сдерживания веса. Сейчас можно и хлеба побольше съесть и мяса. Главное, чтобы ребята наедались. Кушаем мы три раза в день, но разрешаем с собой забирать яблоки и орехи. Так что легкий перекус есть всегда».



### 11.00—13.30: ДНЕВНАЯ ТРЕНИРОВКА. В ГРЕЧЕСКОМ ЗАЛЕ

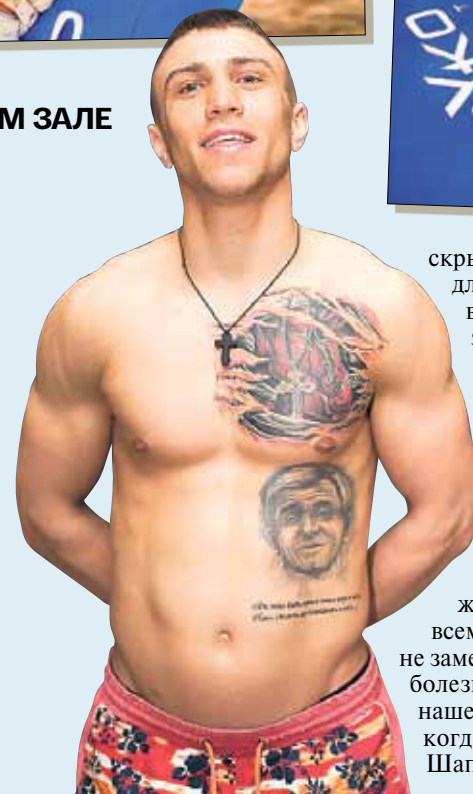
■ Дневная тренировка проходит в зале Ломаченко, который ему подарили после победы на Олимпийских играх-2008. Зал оформлен в древнегреческом стиле. Ремонт делали за собственные деньги и средства друзей. Хотя олимпийский чемпион говорит, что ему все равно, в каких условиях тренироваться. Главное, чтобы были снаряды и место для маневра.

**С МУЗЫКОЙ!** Вся тренировка проходит под ритмичную музыку. Это важный элемент занятий, который должен завести спортсменов. Сама тренировка начинается с разминки, после чего боксеры переходят к работе со снарядами. На них отработывают ком-

бинации и различные удары. «У каждого есть своя изюминка, — говорит Анатолий Ломаченко. — Секретные и любимые удары каждого называть не могу. Просто есть шпионы, которые могут все это прочитать в вашей газете и потом использовать против нас».

**НА РУКАХ.** После тренировки боксеры занимаются на тренажерах. Акцент — на жиме штанги лежа. К примеру, Василий Ломаченко при своих 60 кг смог поднять штангу в 110 кг. А его коронное упражнение — отжимание от пола стоя на руках.

**СЕМЬЯ.** На животе у Васитатуировка — портрет отца. Олимпийский чемпион не



скрывает: отец — идеал для него в жизни. А в конце занятий в зал пришли еще два Ломаченко. Жена Василия — Елена и сын — Анатолий, которого назвали в честь дедушки. «В нашей семье Вася — лидер, — говорит Елена Ломаченко. — Он с уважением относится ко всем людям, и я никогда не замечала за ним звездной болезни. Больше всего в нашей семье он не любит, когда я беру его вещи. Шапочку, например».

### 14.00 — 17.00: ОБЕД, ОТДЫХ, ПСИХОЛОГИЯ

■ Спрашиваю у Анатолия Ломаченко, нужно ли проводить с боксерами дополнительные психологические занятия? «Они все ребята с характером,

и особо изощряются в психологии не нужно. Сами понимают, что воспитание характера — это личная работа. Но, естественно, есть занятия на преодоление себя. Например — марафонский бег на 42 км. От Белгород-Днестровского до Затоки и обратно. Это упражнение не приносит особой пользы для здоровья боксера, но во время бега, который длится от 3 до 4 часов, человек должен выдержать, в первую очередь, психологическую нагрузку».



### 17.00: ВЕЧЕРНЯЯ ТРЕНИРОВКА, ИГРЫ НА ПЛЯЖЕ

■ Здесь акцент на игровых видах спорта. На пляже боксеры играют в футбол, гандбол, есть упражнения в парах... «Они должны быть разносторонне развитыми, — говорит Дмитрий Сосновский. — В тренировках должен быть эффект соревнований. Никто не хочет проигрывать даже в них». Работа на пляже, в зале, на возвышенной территории, в воде. В Белгород-Днестровском условии располагают, поэтому в этом городе национальная команда вместе с партнерами планирует построить спортивную базу. Называют этот шаг крайне важным для будущего украинского бокса.



### 19.00: УЖИН. 20.00: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАНИЯ

■ Упражнение для дыхания такое. Все ребята набирают в тазик воду. По сигналу тренера боксеры опускают в него голову. Задача — продержаться три минуты. Потом одна минута отдыха, и так три раза. «Это секретная методика. Из-за нее мы и побеждаем всех, — шутит Анатолий Ломаченко. — Мы работаем по формуле: 3 раунда по три минуты. Чем больше без воздуха может человек продержаться, тем шире у него функциональные возможности. Чем больше кислорода в крови, тем больше работы может выдержать организм».



### 20.30: СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ. 23.00: ОТБОЙ

■ Несколько часов перед сном боксеры стараются провести в общении с семьями. Кто-то разговаривает по телефону, кто-то общается в интернете... «Нормальный человек должен спать 8 часов, — говорит Дмитрий Сосновский. — У нас в команде отбой в 23.00. Иногда приходится ругать ребят, если они ночью засиживаются возле компьютера».



ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ



### 8 КМ В ШТОРМ ПО ЛИМАНУ И РЫЦАРСКИЙ ТУРНИР В КРЕПОСТИ

■ С утра едем в легендарную Белгород-Днестровскую крепость. Возле нее находится лиман. Василий Ломаченко уже три раза переплывал его. Олимпийский чемпион показывает самое широкое место водоёма: «Это была идея отца, переплыть в шторм 8-километровый лиман. Я бы никогда в жизни такого не сделал. Но это упражнение не для мышц,

а для психологии. Плыть самому несколько часов — не лучшее приключение. В последний раз со мной хоть плыл Саша Усик». Экскурсия по крепости проходит достаточно спокойно до тех пор, пока вся команда не подходит к костюмам средних веков. Тут же все передеваются — и устраивают мини-турнир рыцарей!

### В ГОСТЯХ У ЛОМАЧЕНКО. МАМАЛЫГА И КИНО

■ После экскурсии движемся на обед к Анатолию Ломаченко. Главное блюдо — мамалыга (каша из кукурузной муки). За обедом смотрим видео из детства Василия Ломаченко, пересматриваем бои с ЧМ... Настоящий хохот стоит в доме, когда включается мини-фильм, в котором главную роль играют Беринчик и Усик. Ребята прекрасно сыграли роль людей, которые поспорили на деньги, кто кого побьет, но при этом никогда до этого не бились. В итоге Беринчик был послан в нокаунт раз двадцать, в половину с которых он послал себя сам.



### ВИНЗАВОД. ШОУ УСИКА И «АРТУРЧИКА» ДЕНИСА

■ После обеда едем на экскурсию на винный завод. Потом группу ждет накрытый стол в соседнем ресторане. На столе ни грамма спиртного. Развлекать публику опять берутся Усик и Беринчик. Первый играет роль журналиста, второй — пьяного мастера бокса. На все вопросы Беринчик отвечает смешным голосом, и только после вопроса о легендарном боксере, три года назад ушедшем из жизни, Артуро Гатти, становится серьезным. Оказывается, канадско-итальянский чемпион — идеал Дениса. Они родились в один день и теперь в команде Дениса называют Артурчиком.



### РАЗЪЕЗД. ВАСЯ НА «МЕРСЕ», САША С МОХАММЕДОМ АЛИ

■ После ужина все уезжают в отель. Усик на «Шкоде» с портретом Мохаммеда Али, Ломаченко — на элитном «Мерседесе».



АНАТОЛИЙ ЛОМАЧЕНКО О...

**О ЗАЩИТЕ.** «После Олимпиады-2012 в аматорском боксе исчезнут шлема, это огромный плюс, — говорит отец и тренер олимпийского чемпиона и двукратного чемпиона мира Василия Ломаченко. — Если бы еще и перчатки сделали такие, в которых можно нормально бить. Перчатки разрабатывались так, чтобы избавиться от силы удара, хотя это основное оружие боксеров. И если это оружие затупить или

ослабить, то теряется сама сущность боя. Пропадает опасность. Пропадают нокауты. А на бокс и ходят, в большинстве, для того, чтобы его увидеть». Кстати, тренируются боксеры в перчатках весом двадцать унций (одна уncia — 28,8 грамма), а их вес во время боя — десять унций.

**О СИЛЕ УДАРА.** «Расскажу вам, как можно определить мастерство боксера

во время удара по снаряду. У многих представление такое: чем дальше летит мешок, тем сильнее ты бьешь. Это заблуждение. Мешок нужно не толкать, а бить. После сильного удара снаряд остается на месте. Это легко объясняется с точки зрения физики. Тот же принцип — когда пуля пробивает стекло. Оно не разлетается потому, что в пуле сильная мощь и высокая скорость».

**О КНОПКЕ.** «Нужно убрать судейскую систему кнопок. Судить должны по запискам, как у профессионалов. В такой ситуации ответственность и прозрачность судей возрастает и их нечистоплотности будет значительно меньше. А сейчас можно сказать, кнопка запала, компьютер не сработал и т. д. Такого произвола, как на чемпионате мира в бою Васи с бразильцем, просто не могло бы быть».