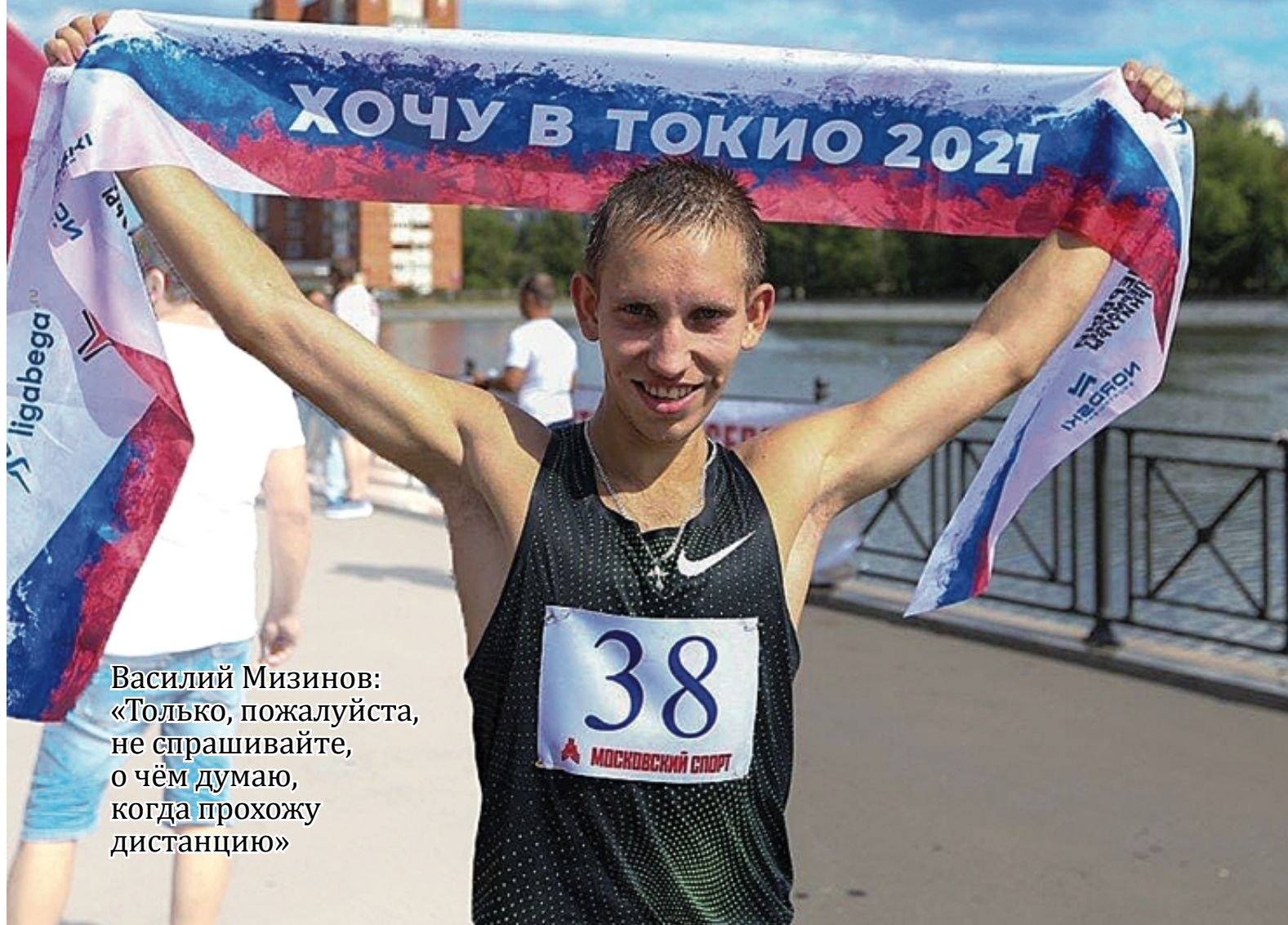


Знай наших!

Мечтаю выступать под флагом России



Василий Мизинов:
«Только, пожалуйста, не спрашивайте, о чём думаю, когда прохожу дистанцию»

С этой просьбы началась беседа с чемпионом России в ходьбе на 20 километров. Василий Мизинов показал лучший результат сезона в стране после длительного отсутствия стартов из-за пандемии. Завоевав «золото» на трассе в столичном поселении Вороновское, спортсмен приехал в родной Магнитогорск лишь на пару дней, чтобы провести время с семьёй. В перерыве между многочисленными встречами и тренировкой атлет рассказал, что мечтает выступать под российским флагом, сколько кроссовок снашивает за сезон и всё-таки о том, что на уме у ходока.

Он же не бежит, а ходит

Василий – старший из четырёх братьев, младшему всего два года. Они виделись от силы три раза. Плотный график профессионального спортсмена не позволяет чаще бывать дома. Атлет переехал в Челябинск, когда поступил в спортивную школу-интернат в десятый класс. С тех пор бывает в Магнитогорске лишь несколько раз в год. По его стопам сейчас пошёл брат Андрей. Девятиклассник с сентября продолжит своё обучение и тренировки по спортивной ходьбе уже в областном центре.

– Вижу ошибки, которые допускает Андрей. Говорю ему, на что следует обратить внимание, чтобы он исправил их сейчас, иначе потом это будет сделать гораздо сложнее и вся работа пойдёт на смарку, – считает Василий Мизинов. – Если бы в своё время у меня была поддержка в лице старшего

брата, возможно, результат был бы ещё лучше, а ошибок гораздо меньше. Пусть тренируется, а когда ему понадобится мой совет или помощь, я обязательно буду рядом.

Сам Василий в спортивных ходьбах оказался волей случая. Он занимался бегом в Магнитогорске под руководством тренера Андрея Андреева. Лучше ему давались длинные дистанции, большую скорость атлет не показывал, а вот выносливость всегда выгодно отличала его на фоне остальных. Да и техника с пятки на носок выделяла его из рядов бегунов. На очередных соревнованиях магнитогорца заметила челябинский тренер Елена Сайко, сказав, что он не бегаёт, а ходит. И предложила ему сменить вид спорта. Буквально через полгода тренировок по спортивной ходьбе Василий выиграл зимний чемпионат России на 10 километров и выполнил норматив мастера спорта. А ведь он только начинал.

Далеко пошёл

Василий Мизинов серьёзно заявил о себе два года назад на чемпионате Европы, завоевав бронзовую медаль в спортивной ходьбе на 20 километров. В Берлине он выступал в нейтральном статусе из-за отстранения Всероссийской федерации лёгкой атлетики от членства в Международной ассоциации легкоатлетических федераций. Через год 21-летний магнитогорец выиграл сначала первенство Европы среди молодёжи до 23 лет, а потом стал серебряным призёром чемпионата мира, уступив 15 секунд лидеру мирового сезона из Японии Тосикадзу Яманиси. И с того момента в стране нет сильнее атлета в этой дисциплине. Подтверждением

тому – очередная победа на недавнем чемпионате России и лучший результат сезона. Василий Мизинов занимает шестую строчку мирового топ-листа.

– Проигрывать было нельзя, потому что стартов из-за пандемии и так не было, а если уступишь, скажут: «Много отдыхал», – рассказывает спортсмен. – Настраивался на любую борьбу, знал, что конкуренцию могут составить спортсмены из Мордовии, они сильные соперники. И получилось так, что мне было некомфортно идти, шёл закрепощёно, ноги не слушались. Хотел добавить скорости, но не получалось, не знаю, в чём причина, при этом мне всё же удалось вырваться вперёд. В итоге прошёл трассу за один час 19 минут 9 секунд. Это, конечно, не то время, какое хотел бы показать, и оно далеко от лучшего личного результата, но в целом я доволен.

По словам Василия, пандемия практически никак не отразилась на тренировочном процессе. В отличие от других спортсменов, ходокам не нужно ни зала, ни снарядов, достаточно лишь выйти в ближайший парк, где есть асфальтированные дорожки. Самым тяжёлым испытанием для атлета стала неизвестность – когда и в каких стартах можно будет принять участие.

– Неопределённость сильно выматывала эмоционально. Каждый день тренируешься, но не понимаешь, зачем, – объясняет Василий. – Ведь профессиональный спортсмен постоянно находится в режиме подготовки к очередным соревнованиям, а здесь полная неизвестность. Мотивация в такие моменты начинает снижаться. Поэтому с большим удовольствием отправился на чемпионат России.

Умный ход

Василия всегда отличал холодный расчёт. Он придерживается тактики – пройти первые десять километров медленнее, чем вторые, даже если половину дистанции он промчался очень быстро. И в этот момент никаких посторонних мыслей, полная концентрация на технике прохождения дистанции. Ведь в спортивной ходьбе присутствуют два момента: сам спортивный результат, измеряемый в секундах, и стиль – правильность ходьбы. Важно не перейти на бег – это нарушение, за которое сначала предупреждают, а после третьего замечания снимают с дистанции.

– Песен не пою, об отдыхе не мечтаю, шаги не считаю, – смеётся Василий Мизинов. – Думаю о технике, наблюдаю за судьями, обращаю внимание на то, что они показывают, слежу за соперниками, анализирую их ходьбу, разрыв между нами. Когда гонка тяжёлая, приходится мотивировать себя, не позволяешь себе отступить и сдаваться. Если легко идётся, то наслаждаешься процессом. Каждый старт проходит по-разному.

Спортивная ходьба – самый непредсказуемый вид лёгкой атлетики, здесь невозможно предугадать, кто будет чемпионом, а кто окажется в числе отстающих

Результат зависит от многих факторов: моральная и физическая подготовка атлета, погодные условия, самочувствие спортсмена, а ещё пристальное судейство. Каждый ходок может получить предупреждение. Например, если

полностью не выпрямить колено или оторвать обе ноги от асфальта – тут же получишь карточку. Да и сняты за технические огрехи могут не только с дистанции, но и после финиша.

– Технике во время тренировок уделяется большое внимание, потому что идти надо правильно, иначе до пьедестала можно не добраться. Спортивная ходьба – очень субъективный вид спорта, – отмечает Василий Мизинов. – Судьи всматриваются буквально в каждый шаг. Поэтому на соревнованиях стараемся ходить в кроссовках светлых тонов, чтобы меньше привлекать внимания. Чаще всего обувь у спортсменов белых, голубых, салатовых оттенков, не носим красные, чёрные или другие яркие кроссовки.

В новых кроссовках на старт никто не выходит. Перед соревнованиями атлет обязательно тренируется в них, чтобы привыкла нога. В этом сезоне Василий «сносил» уже две пары, в третьей выиграл чемпионат России. Но пока будет готовиться к Всероссийской универсиаде, которая пройдёт с 5 по 6 октября в Екатеринбурге, может понадобиться уже и четвёртая.

– Даже не смогу посчитать, сколько «сносил» кроссовок. Думаю, что больше двенадцати за всё то время, что занимаюсь спортивной ходьбой, – пытается вспомнить атлет. – Какие-то отдал начинающему спортсмену из Магнитогорска, который тоже увлёкся этим видом спорта и тренируется в Челябинске. Теперь вот ещё и брату оставляю.

Шагая к мечте

Первое время, занимаясь спортивной ходьбой, Василий думал, что слишком лёгкие у ходоков тренировки. Тяжело молодому человеку было справиться только с собственной ленью.

– Иногда совсем не хотелось идти утром на тренировку. Особенно когда за окном зима, ветер и снег, – вспоминает спортсмен. – В такие моменты главное – найти в себе силы, собраться, перебороть лень. Иначе никакого результата не будет, даже если у атлета хорошие физические данные и выносливость. Важно каждый день идти к своей цели.

А главная цель у Василия – выступить на Олимпиаде в Токио, которую перенесли на 2021 год.

– Олимпийский норматив у меня есть. Очень хочется, чтобы восстановили федерацию лёгкой атлетики, и тогда поедем полноценной командой, в ином случае необходим индивидуальный допуск к международным стартам, – говорит Василий. – Я отправил заявку на получение нейтрального статуса в Международную ассоциацию легкоатлетических федераций, заплатил взнос за рассмотрение заявки 250 долларов. Остаётся только ждать и тренироваться. Надеюсь, что всё же будем выступать под национальным флагом. Для спортсмена, который поднимается на пьедестал, это очень важно, потому что выступаешь не только за себя, но и за страну. И мне хочется держать в руках российский триколор.

Василий Мизинов не расстраивается, главные – старты не отменили, а всего лишь перенесли, в его случае – на несколько сотен тренировочных километров. А это для магнитогорского ходока лишь дополнительная возможность лучше подготовиться. Ему ли не знать, что каждый шаг приближает к мечте, главное – идти.

✍ Ссения Перчаткина