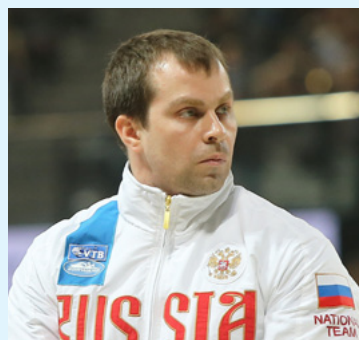
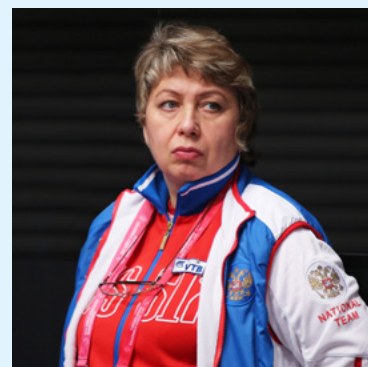
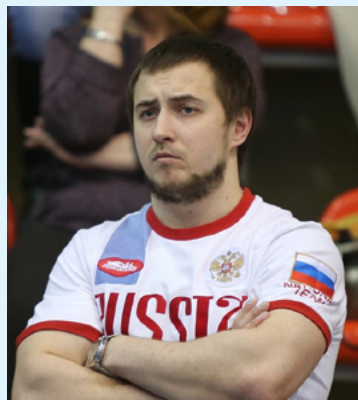


СБОРНАЯ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

ТРЕНЕРЫ И СПЕЦИАЛИСТЫ



Родионенко Андрей Федорович

Главный тренер сборной команды,
Заслуженный тренер СССР, Заслуженный тренер России,
кандидат педагогических наук.



«Знает, что такое дух Олимпиады? Заходишь в зал, когда заканчивается квалификация и начинается подготовка к финалам по многоборью и отдельным видам. Кто не попал – ушел, допуск в зал – только для самых сильных, и кто-то из них завтра победит на Олимпийских играх. Входишь в зал – все звезды мира! Дух захватывает! Трепет, вершина, воздух – олимпийский. **Единение на одном помосте сильнейших спортсменов и тренеров.** Это они – уровень гимнастики, итог четырехлетнего цикла. И в этот момент последней тренировки все пока равны перед одним: завтрашним стартом. Высочайший накал».



Родионенко Валентина Александровна

Старший тренер сборной команды,
Заслуженный тренер СССР,
Заслуженный тренер России.



«Я знаю и верю только в одно: нельзя останавливаться на достигнутом. Нужно всегда идти дальше. Слова простые и сложные в исполнении. Все наши желания подчинены одному – успеху команды. Мы так и объясняем спортсменам: нет непобедимых, всегда надо – и можно – что-то противопоставить соперникам. «Русские клонировали советскую гимнастику», – так писали зарубежные издания, когда мы начали возвращать позиции, утраченные в силу обстоятельств. Это было приятно читать. Наши девочки выходят – одна краше другой. А красота соединена еще и со сложнейшими программами. Да, клонировали, **но мы еще и усложнили гимнастику**».

Алфосов Валерий Павлович

Старший тренер мужской сборной команды,
Заслуженный тренер России.



«Я очень люблю профессию тренера, выбирал ее сознательно, поэтому и получаю от работы и колоссальное удовлетворение, и огромное удовольствие. У нас сегодня есть хорошая мужская команда со спортивным характером. Будем бороться. Слабых сборных практически не остается – даже нам, специалистам, очень трудно просчитать, кто и какие медали выиграет. Но это ведь – лишь повод для дополнительной мотивации. **И я верю: наша команда будет выглядеть достойно и при нынешнем уровне конкуренции».**

Гребенкин Евгений Анатольевич

Старший тренер женской сборной команды,
Заслуженный тренер России.



«Когда я еще только приехал работать специалистом на «Озеро Круглое», мне сказали, что учеников у тебя быть не может, должен работать со всеми. Либо ты принимаешь эти условия, либо нет. Своих учеников у меня нет, но девчонки – все мои, переживаю за каждую. Работаем, каждый день преодолеваем себя. Воспитываем, я – их, они – меня. Нотации – не люблю. Да и с какими женщинами можно справиться таким путем? **А вот труд, азарт, соперничество – великое дело.** На них и ставим».



Войнов Артем Игоревич

Тренер-специалист – опорный прыжок.



Коллеги говорят: **идет шаг за шагом. Но – быстро.** Поработал на молодежную сборную, «показался», перевели в основную команду. «Золотая» медаль женской сборной чемпионата мира в опорном прыжке – и его успех. Главное особенность характера – настырный. Может работать день и ночь. Руководство смеется: то, что надо!



Столяр Антон Игоревич

Тренер-специалист – р/в брусья.



Попал в зону повышенного внимания и особой ответственности сборной: упражнения на брусьях – повод для гордости россиянок. Неумоимо ищет новое «прочтение» элементов. Понимает ответственность и знает: **диктовать моду можно, по силам и амбициям, но только не на старом багаже.**



www.sportgymrus.ru

Назарова Марина Владимировна

Выводящий тренер,
Заслуженный тренер России.



«Выводящий тренер – это не простой путь.

На помосте нельзя мешать. Что можно? Подсказать, отвлечь, настроить – и каждую спортсменку по-разному. Ты – такой барометр: улавливаешь все нюансы состояния: надо что-то сказать или лучше просто постоять рядом. У личного тренера – ноша иная. Должен все и каждый день знать, видеть, чувствовать, помогать, контролировать, пресекать, искать и находить... А заканчивает ученица, и тебе приходится начинать все сначала. И никогда не знаешь, хватит ли опять общего таланта, чтобы выйти на топ-уровень?»



Бурова Ольга Васильевна

Тренер-хореограф,
Заслуженный тренер России.



Любит абсолютно все, где в той или иной степени проявляется хореография – танцы, балет, фигурное катание...

Но больше всего – спортивную гимнастику. Здесь и пытается совместить сальто с танцем, считая, что работа настоящего хореографа выходит далеко за пределы гимнастического зала. «Девочки взрослеют и находят каждая свое, кто раньше, кто чуть позже. Но на первых порах учить их надо всему, не только у станка стоять. Потому что хочется, чтобы они вышли из этого зала, не потеряв, а еще и усилив в себе женское начало».



Зеликсон Сергей Борисович

Тренер-специалист – акробатика,
Заслуженный тренер России.



Духно Андрей Владимирович

Тренер-специалист – акробатика,
Заслуженный тренер России.



Хубаев Вефхвия Адикоевич

Тренер-специалист – акробатика.



Слово «акробат» произошло от греческого «акробатэс», в переводе означает – хожу на цыпочках, лезу вверх. Или – поднимающийся ввысь. **Давно установлена зависимость между акробатической подготовкой и ростом результатов** в тех видах спорта, которые предъявляют повышенные требования к ловкости, смелости, решительности, ориентировке в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостоятельной страховки. И это все о гимнастике. И о них, специалистах.



Тимонькин Владимир Александрович

Врач женской сборной,
Заслуженный врач России.



Говорят, что плох тот врач, после беседы с которым больной не почувствовал себя лучше. Еще, что врач обязан быть «переговорщиком»: что-то доктор сглаживает, на чем-то внимание акцентирует. **Самое главное: доктор сборной – в ответе за все.** Разрешает, запрещает, успокаивает, хвалит, шутит, ругает, контролирует... И – ничего не имеет права забыть!

Гулевский Сергей Сергеевич

Врач мужской сборной.



Блюшке Алексей Викторович

Массажист мужской сборной.



Есть такая шутка: массаж — это нечто такое, что ты однажды начинаешь изучать, но никогда не заканчиваешь. Или не шутка? Про Алексея Блюшке спортсмены говорят просто – **мы им очень, очень и очень дорожим.** Парни слов на ветер не бросают.

Ерошкина Галина Викторовна

Массажист женской сборной.

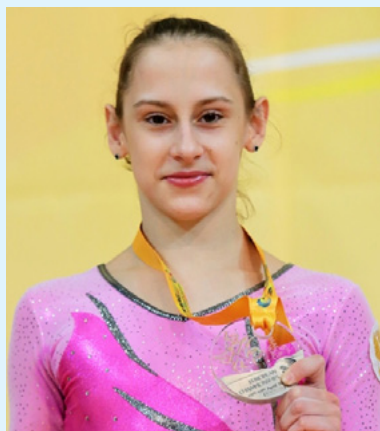
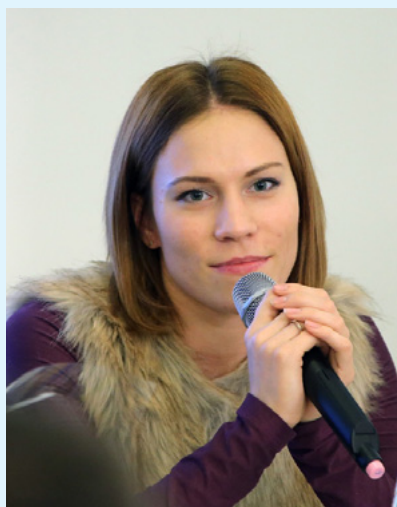


Тренеры утверждают: если уж довольны и не капризничают гимнастки, значит, **не только специалист хороший работает, но и человек позитивный.**



СБОРНАЯ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

ЖЕНСКАЯ КОМАНДА



Афанасьева Ксения

1991 г.р., Заслуженный мастер спорта, чемпионка мира, Европы, серебряный призер Олимпийских Игр 2012 года.
Тренер – Заслуженный тренер России Назарова Марина Владимировна, Московская область, Тула, ЦСКА.



«Все сама умею, все сама знаю, сама и ошибусь», – мне говорили, что такую характеристику часто дает мне тренер Марина Владимировна Назарова. И, если бы я была на ее месте, я бы себя уже бросила. Самый тяжелый этап был, наверное, когда еще только поднималась к сборной. Как же от жалости к себе удержаться? Но у каждого бывают какие-то срывы, главное, чтобы рядом был тот, кто не в позу встанет, а поймет. Я всегда надеюсь на тренера. Мы же сами всегда все знаем, когда виноваты. Если по делу схлопотала, не обижусь. Если без дела – то свою точку зрения попытаюсь отстоять. Все взрослеют, никто в детстве надолго не задерживается, особенно у нас».



Комова Виктория

1995 г.р., Заслуженный мастер спорта, чемпионка мира, Европы, абсолютная чемпионка юношеских Олимпийских Игр 2010 года, серебряный призер Олимпийских Игр 2012 года.
Тренер – Заслуженный тренер России Елфимов Геннадий Борисович, Воронеж, Москва, Динамо.



«Я очень хочу вновь выступить на Олимпийских играх.

Должна сама вернуться и забрать то, что не удалось в тот раз, в Лондоне. У меня еще остался должок перед гимнастикой.

И перед тренерами, и перед собой. Самое главное, чтобы я в себя верила. Знаю точно, посмотрев после возвращения на лидеров и в зале, и с трибуны: могу бороться».



Мустафина Алия

1994 г.р., Заслуженный мастер спорта, олимпийская чемпионка, чемпионка мира, Европы

Тренеры – Заслуженный тренер России Старкин Сергей Валерьевич, Заслуженный тренер России Ганина Раиса Максимовна, Москва, Пенза, ЦСКА.



«Прихожу на тренировку, все получается, я радуюсь. Потом на следующий день – ничего не получается. Я себе стараюсь говорить: ничего страшного, будет завтра. Мне хочется сидеть в зале до осуществления плана.

Пусть устану, сорву все мозоли, но сделаю.

Мне нравится. Я стала делать то, что мне нравится. Или мне стало нравиться то, что я делаю. И просто стараюсь добиться, чего хочу – любым способом. Если надо что-то сделать, буду десять раз подходить к тем же брускам, десять часов долбить одно и то же, и все равно должна сделать! Даже если мне будут говорить – не надо, чего ты? Мне надо!»



Спиридонова Дарья

1997 г.р., Заслуженный мастер спорта, чемпионка мира, Европы.
Тренер – Заслуженный тренер России Фомкина Татьяна Александровна,
Москва, ЦСКА.



«Я знаю, что перед выходом на помост надо настроиться, не думать о соперницах, об ошибках. Иногда получается, иногда – вдруг паника накрывает. Помню, вышла к брусьям, стою уже несколько секунд, а у меня нога буквально трясется, зал большой, народу много. Но это действительно уходит, когда начинаешь делать упражнение. Когда делом начинаешь заниматься, а не ожиданием.

А страха перед самими брусьями у меня нет. Бывает иногда, когда новый элемент разучиваешь, то надо себя немножечко перебороть. Но это же нормально».



Пасека Мария

1995 г.р., Заслуженный мастер спорта, чемпионка мира, Европы.
Тренер – Заслуженный тренер России Ульянкина Марина Геннадьевна,
Москва, ЦСКА.



«Я очень хочу поехать на вторые Олимпийские игры. У меня это просто бешеная мечта. Одна спортивная мечта в жизни осуществилась: **я хотела стоять на пьедестале на первом месте и чтобы гимн России звучал.** Европу победила, мир – тоже, но Олимпиада – самое крутое!»



Мельникова Ангелина

2000 г.р., Мастер спорта международного класса,
победительница молодежного первенства Европы.
Тренер Денисевич Сергей Валентинович,
Воронеж, ЦСКА.



**«Ждать не люблю. Всегда легче,
когда выступаю одной из первых,
потому что, когда ждешь, и страшно
бывает, и волнение нарастает. А первой
подходишь – все как-то просто:
размялся, идёшь и всё делаешь.
Пожалуй, любимых видов у меня нет.
Да, наверное, и отстающих снарядов –
тоже. Взрослый помост проверит».**



Тутхалян Седа

1999 г.р., Мастер спорта международного класса,
абсолютная чемпионка юношеских Олимпийских Игр 2014 года.
Тренер – Заслуженный тренер России Ульянкина Марина Геннадьевна,
Москва, ЦСКА.



«Свои выступления я всегда пересматриваю. Ошибки ищу, потом исправляю. Я самокритичная? Да нет, когда все хорошо делаю, сама себе очень даже нравлюсь. Но до Лены Замолодчиковой мне еще очень далеко. Лена – мой кумир в гимнастике. Мне почти семь лет было, когда я в гимнастику пришла, это очень поздно. Плакала много. Уставала очень.

Но очень хотела заниматься, больше всего на свете.

А кто плачет, но не хочет – уходит. Папа говорил: потерпи, Седа, потом ты поймешь, чего стоили твои слезы».

Харенкова Мария

1998 г.р., Мастер спорта международного класса,
серебряный призер чемпионата Европы.

Тренер – Заслуженный тренер России Сагина Ольга Николаевна,
Ростов-на-Дону, ЦСКА.



«Моя мама – тренер по спортивной гимнастике, я с детства все про этот вид спорта знала. Случайно в зал, может, и попадают. Но остаются только те, кто не может не остаться. Наверное, я из их числа. Трудно? Бывает, что очень. Но разве в спорте по-другому бывает? Спросите любую девочку в сборной: чего хочешь? –

Цель у всех одна: стать олимпийской чемпионкой».

Капитонова Наталья

2000 г.р., Мастер спорта, призер первенства России.
Тренер Калмыкова Светлана Анатольевна,
Пенза, Динамо.



Дебютантки большого помоста – это всегда ожидание.

Даже не побед поначалу,
а хорошего удивления:

ого, характер-то! А линии!

А сложность! Они, конечно,
волнуются, хотя и знают, что не

имеют на это права – пасовать

перед авторитетами. Ведь

иначе – не пробиться, не

заявить о себе. Но все же когда-
то были дебютантками.

**Это слово означает только
одно – начало пути.**



СБОРНАЯ РОССИИ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

МУЖСКАЯ КОМАНДА



Аблязин Денис

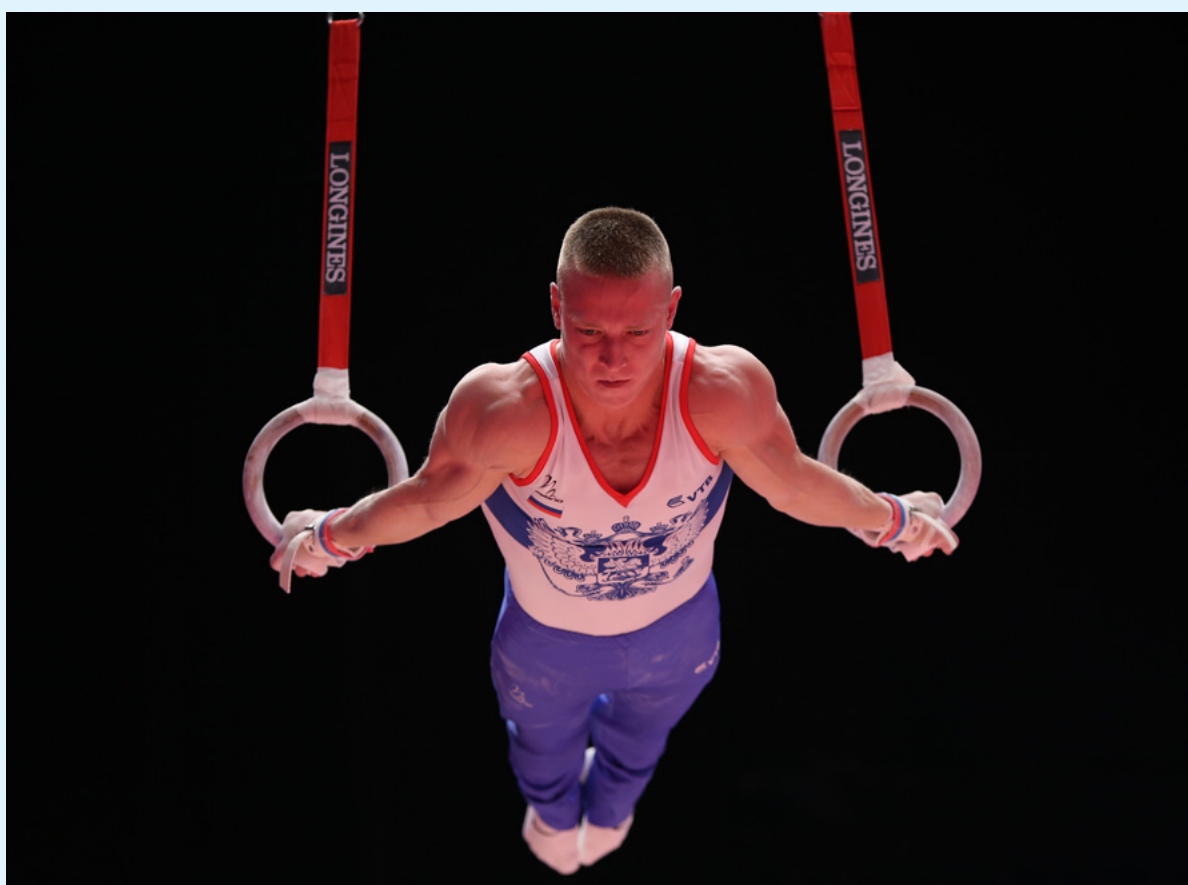
1992 г.р., Заслуженный мастер спорта, серебряный и бронзовый призер Олимпийских Игр 2012 года, чемпион мира.

Тренер – Заслуженный тренер России Старкин Сергей Валерьевич, Пенза, Москва, Динамо.



«Когда есть тот, кто поджигает, то есть и стимул шагнуть от него вперед так, чтобы не догнал. Гимнастический срок себе не отмерял – как пойдет. Хотя думал об уходе после Рио и даже... брякнул – именно так это можно назвать – кому-то. Но, скорее всего, не сделаю этого. Мне будет всего 24.

Можно еще попробовать сделать что-то свое в новом цикле».



Белявский Давид

1992 г.р., Мастер спорта международного класса, чемпион Европы.
Тренер Ломаев Валерий Николаевич,
Екатеринбург, ЦСКА.



«Ощущаю ли я себя звездой? Вообще-то не думал об этом. Да и перед кем ощущать-то? И – зачем? Вокруг меня – все работают, у всех разные полосы в жизни случаются, кто-то вперед вырывается, кто-то теряет на время позиции. Звезда – не звезда, не важно. **Главное, что я нормально себя чувствую, выходя на помост. Я знаю, кто я и что умею.** Будет прорыв у нас с командой, будет, я вам обещаю. Сделаем мы что-нибудь хорошее».



Куксенков Николай

1989 г.р., Заслуженный мастер спорта, бронзовый призер чемпионата Европы, победитель I Европейских игр.

Тренер – Заслуженный тренер России Калабушкин Игорь Николаевич, Владимир, ЦСКА.



«Я всегда мечтал оказаться там, где тренировалась сборная Советского Союза. Мне хотелось почувствовать чемпионской дух советской эпохи, тренироваться в том зале, где когда-то растили моих кумиров. Иногда слышишь, как про спортсменов сборной говорят – да они просто не умеют работать. Знаете, если взять пять лидирующих стран в мужской гимнастике: Китай, Япония, Британия, Америка, Россия, думаю, по работоспособности мы попадаем в тройку лидеров. Железно. Больше работают, наверное, только японцы. Другое дело, что существует разные факторы, вроде и маленькие, и можно даже не замечать их по отдельности, но в сумме они могут лишить пьедестала».

Игнатъев Никита

1992 г.р., Мастер спорта международного класса, чемпион Европы, I Европейских игр, Ленинск-Кузнецкий, Новосибирск.
Еренеры – Заслуженный тренер России Куксенков Юлий Михайлович, Заслуженный тренер России Чуносков Дмитрий Дмитриевич, Динамо.



«В семье военного есть определенный порядок и дисциплина. Меня с детства ко многому приучали. Мама, например, по утрам холодной водой обливала. Я сначала – бр-р-р-р-р... А потом привык. Болел, кстати, очень редко. Папа – человек добрый, но никогда со мной не сюсюкал, капризам не потакал, старался сделать так, чтобы я всегда был занят. Когда его строгость проявлялась? Если поздно спать ложился, ломал режим, вместо того, чтобы уроки делать, телевизор смотрел... И хотя я во дворе ровесникам иногда завидовал – гуляют, делают, что захотят, сейчас **за трудолюбие и самодисциплину** спасибо говорю родителям».



Нагорный Никита

1997 г.р., Мастер спорта международного класса, трехкратный чемпион, серебряный и бронзовый призер юношеских Олимпийских Игр 2014 года, чемпион Европы.

Тренеры – Заслуженный тренер России Забелин Анатолий Исаакович, Нечепуренко Ольга Ивановна, Ростов-на-Дону, Москва, Динамо.



«Я знаю, что надо просто дело свое делать, тогда результаты, на которые замахиваешься, со временем придут. Обязательно. Если честно, мне все снаряды нравятся. Правда, пока не все и везде получается – где-то лучше, где-то – в меньшей степени. Когда что-то не так складывается, испытываю обиду. Злиться начинаю. Не хочу отставать – даже не от кого-то, а сам от себя, своего видения, как я должен выступать и что уметь. Мне хочется, чтобы все у меня на высоком уровне было. Наверное, хочется просто везде и все успеть».



Гарибов Эмин

1990 г.р., Заслуженный мастер спорта, чемпион Европы,
Всемирной летней Универсиаде 2013 года.
Тренер – Заслуженный тренер России Забелин Анатолий
Исаакович, Москва, Динамо.



«Для меня это серьезный шаг – то, что я смог вернуться. Конечно, еще не хватает той рабочей формы, которая была до травм, но я готовлюсь. **Могу готовиться – это главное. Могу и хочу.** Обстановка в зале очень эффективная – все хотят, все стараются, друг друга заводят. Я смотрю на тех же молодых ребят, меня их умение задевает. Но не кровь портит, а подстегивает. Ведь в голове все равно сидит мысль: я же могу быть лучше, я умею это делать! А пришлось возвращаться назад и начинать практически все с нуля. Ребята поддерживают, это очень приятно, вообще как-то держатся друг за друга».



Стретович Иван

1996 г.р., Мастер спорта международного класса,
серебряный призер первенства Европы 2012 года.
Тренер Кочнев Владимир Викторович, Новосибирск,
ЦСКА.



«Передо мной никогда не стоит задача
всех порвать. Просто я должен выйти
и сделать свое от начала и до конца, как на
тренировке, а остальное – как оценят судьи.
**Трудно или нет – это не тот вопрос, который
себе задаю. Я же сам выбрал этот путь.**

Меня никто не гонит в зал, сам иду.
Значит, это мое, раз иду. Если бы не хотел,
то и не занимался».



Далалоян Артур

1996 г.р., Мастер спорта международного класса,
серебряный призер первенства Европы 2014 года.
тренер Калинин Александр Владимирович,
Москва, Динамо.



«Олимпийская сборная – это
очень высокая цель. Что нужно?
**Задачи ясны давно: нужно
поработать над собой, над своими
программами, над усложнением.**
Не самое простое, конечно, –
привыкнуть к новым комбинациям,
ведь не так давно, в юниорах,
я выступал с гораздо более
слабыми упражнениями».





Когда до старта остается только
шаг, главным становится время.
Успел спортсмен воплотить в жизнь
задуманное или нет?
Успел убедить тренеров
в своей пользе для команды?
Убедил ли себя, что может,
нужен и должен сделать то, к чему
стремился предшествующие годы.
Не каждый из расширенного списка
сборной команды выступит
в команде на Олимпийских играх.
Но абсолютно все многое,
хотя и не всё, узнали про себя
за время подготовки.

**И каждый должен
теперь идти дальше.**