

“Question- answer”



Author: *Boris Ivanovich [Sheyko]*

We is discovered to the pages of our periodical heading “Question- answer” for all worshippers of [pauerliftinga]. Answers to your questions will give the chief headings, senior trainer team Russia on [pauerliftingu] Boris Ivanovich [Sheyko].

Boris Ivanovich, how do you do! Express, if you please, your opinion apropos of the decision explosives. [Bogacheva] about the disqualification of athletes IPF, who appear in other federations? Thanks, Sergey.

How do you do, Sergey! First of all, I want to say that this decision not personally by explosives. [Bogacheva], and the presidium of the federation of [pauerliftinga] of Russia. [Bogachev], as the President of federation, signed this decision. No one takes away in athlete option , where to it to come out. It pleases itself to come out without the outfitting - go in WDFPF, it pleases itself to come out in the

dual football shirts and without the delivery of doping- control - go in WPC/WPO. But if selection already made, remain in this federation and glorify precisely this federation. All members of presidium against the disorder and the swayings of athletes. Some young, hot athletes with the anarchical incline, threaten tax into the law court. If you please, let they give. Moreover, on the forum of the site www.powerlifting.ru they very zealously write about how everything is bad in the federation IPF, but they themselves do not want so that they would disqualify them in it. Personally my opinion: “Cannot they will bow to two gods...”

Boris Ivanovich, on the site [FPR] read the decision of presidium about the hundred per-cent delivery of [predvyezdnogo] doping- control. What this such? Who it must pass? Why for the calculation of athletes? Nikolai.

Nikolai, the decision of presidium about the delivery of doping- control - for the members team commands of Russia, which leave to the international competitions. These are not the whim of member presidiums [FPR], but the order of ministry for physical culture and sport (I do not know accurately, as this organization it is called now). I consider that this is - the extremely necessary measure. It is better athlete to leave houses than to assume that it “will fly in” on the international competitions, will be obtained disqualification for 2 years and penalty. For the calculation of athletes this is done because their too great a quantity monthly leaves to the international competitions - in federation simply there is no such money. But athletes usually spend not kopeck, therefore that their trainers obtain money to the traveling expenses in [oblsporkomitetakh] or expenditures occur due to the obtained sponsors.

Respected Boris Ivanovich, we in the hall have many disputes on the occasion of records Valentina Ivanovich [Dikulya]. Your relation to it and its records? Thanks, Alexander.

Alexander, i have double relation to Valentina Ivanovich. From one side, it - famous circus artist, who appears in the power genre, man, which much made and it continues to make in its rehabilitative center. Its appearance for the purpose of the establishment of records for Guinness's book, shown the television, was, first of all, outstanding advertisement both Valentina Ivanovich himself and [pauerliftinga] of Russia. But indeed we by this advertisement are not spoiled. Another matter, that Valentina Ivanoviches [pereborshchil] with the weights. I looked this videotape from the point of view of professional. And I can say that does not can the athlete, on the limit of forces arisen with the record weighing squattings, so freely to take four steps forward or so many steps by back back from this point

of view. I saw many athletes, who establish world records in the squattings, but they without the aid of assistants could not make and to step. And, in my opinion not for one great athlete (in the categories to 125 kgf and more than 125 kgf) it in the world was impossible to establish such phenomenal records immediately in all three exercises.

To these records I related quietly, with understanding of the fact that Valentina Ivanoviches - artist from the capital letter, but the artists do not love, when they begin to forget them . Trick with the records here and devised Valentina Ivanoviches. From other side, to me greatly it was not pleased, when Valentina Ivanoviches, giving the interview for the journal "Mir of the force" of №1 in 2001 , he stated: "... from the unofficial sources it became known that me they will not allow to the championship. But if I, nevertheless, will participate on the championship of peace, then the federation of [pauerliftinga] allegedly it is necessary to dissolve, because I intend to raise too great weight. After learning about this, I lowered hands". It deceives by cunning Valentina Ivanoviches. In order to come out on the championship of peace in the composition team command of Russia, it should it was come out first on the goblet of Russia in Sochi. Where it, by the way, the chief judge of the competitions Of [efimov] [A].[A]. it invited several times, but without result. If Valentina Ivanoviches it wanted to appear on "the peace" with the exponential appearances, the federation of [pauerliftinga] of Russia would take most active part in the negotiations with the international federation of [pauerliftinga] about its admittance.

How do you do! To [KMS] (in the category to 60 kgf) to me it remained to reach in the sum of triple competition 60 kg. But dead weight now - 65 kg. What you do advise to me about the retention of weight? There is one positive key moment - will possibility come out in [kombeze], [zhimovoy] shirt and in the [inzerovskikh] bandages! I brush aside, that I yet DID NOT TRY this outfitting, even bandages. It does leave, that, "[popriderzhav]" weight, let and to the detriment to further increase in the result, skillfully using outfitting, I to smog to carry out [KMS]? To the competitions still very far - they will be during December. How you will comment this situation? With the respect, Alexander.

Alexander, how do you do! There is no sense "to chase" weight in 60 kgf, yes even you will not hold it. If 5 kgf you drive off, then result will fall. You speak about the norm [KMS], as if about the final stoppage on its sport way. My council is one: collect weight to 69 kgf and come out in 67,5 kg. There you will more rapidly make [KMS].

Respected Boris Ivanovich, You randomly do not know, what very "bearded" record of Russia? Dmitriy.

Respected Dmitriy! On the first championship of Russia in Krasnoyarsk on January 31, 1988 year Vladimir Mironov, coming out in the category to 110 kgf, squeezed out 260 kg. Until now no one could exceed this result. (Thus far was prepared for print this number of periodical, passed the championship of Russia in Krasnoyarsk. The Maxim of velvets from [Bogotola] (Krasnoyarskiy Kray) exceeded this record. Now it is equal to 265 kgf).

How do you do Boris Ivanovich. I have to you a question. [Prozanimalsya] according to the program for the dischargers four months, everyone as you recommended. To begin to me system anew? Will not occur muscular adaptation? Indeed system for the dischargers on site one, into difference from the systems for [KMS] and ms. It can be, you will hang out another system for the dischargers? With the respect, Constantine.

Constantine, how do you do! If you successfully carried out the plans of dischargers for a period of four months, boldly you pass to the plans [KMS].

Boris Ivanovich! [Otvette], if you please, to this question. You do know, at what earliest age the master of the sport of Russia was carried out, and from how many years, in your opinion, it is possible to begin to be occupied by [pauerliftingom]. With respect, Oleg [Rudenko].

Oleg! I know that the problems with awarding of the master of sport in their time were in Irina [Krylovoy], it carried out him into 13 years. In our [Bashkortostane] bustling Of [kinsertdinova] from [Mesyagutovo] settlement it carried out the master of sport into 12 years. Us it was necessary then to assign to it 2 years. But to begin to be occupied by [pauerliftingom], I think, it is possible from 8-9 years. True, the first year this must be faster athletic gymnastics and study competing of exercises technique.

Respected Boris Ivanovich! How you do think, what maximum (but nevertheless reasonable) quantity of competitions is possible for the rated sportsmen in the year? To what extent does depend this quantity on weight category? [Sazhaev] Alexander.

Respected Alexander! For the dischargers of light weight categories the number of competitions can be from 4 to 6 per year. For the heavy weight categories - to 4 competitions per year.

Boris Ivanovich, along your system I am occupied month, and weights were calculated relative to the driving (made it for the first time), which specially was carried out for calculating the weights. Now I feel, that "the ceilings" rose percentages to 20 as minimums. Question: do be worth making intermediate driving, and the subsequent cycles of program calculating relative to new maximums or [dodelyvat] three remained months on the old weights? It is previously grateful. Ruslan.

Ruslan, if you feel, that they are ready to add, then diminish 2 trainings in the number of lifts of rod and by the weights. After this, make driving in those exercises, where it is easy. From the following week begin from the new percentages, with the condition of establishing the record.

Say, if you please, how much in our Russia the deserved trainers of Russia, and who the first did obtain this title? Yegor.

Respected Yegor, in our Russia fruitfully work 40 deserved trainers. This high title first obtained [Ditelev] Sergey Pavlovich in 1991 .

Boris Ivanovich, say, if you please, as you relate to the trainings according to the plans Of [muraveva], which it described in its book "Way to the force"? Especially it would be desirable to learn your opinion on the occasion of training press lying according to this plan. Simply I am occupied according to these plans already almost two years in all motions, except press, the progress good. Andrey.

Andrey! How many trainers, so many plans and procedures of trainings. I have 2 books [V].[L]. [Muraveva] - "way to the force" and "press lying for the novices from zero". I relate to them exactly. They now print many good procedures, but none of them (in that number and my) is universal. Each athlete, who is trained independently, must itself select that which to it approaches, and to creatively "drive on" this plan under itself. But for this for it it is necessary to experience these procedures on itself. It is not possible to blindly copy either one plan, by whom it or was written.

How do you do, to me 18 years, the weight of 76 kgf, an increase in 187 cm, press - 85 kgf, [prised] - 140, thrust - 140. On which of your programs to me to be occupied? C by respect, Andrey Nikolayev.

According to the program of dischargers.

How do you do, Boris Ivanovich! I purchased your book, greatly was pleased - strong thing, greatly it helps with the training. Large to you thanks. Boris Ivanovich, you do write in the plan thrust from the skirtings, and to pull necessary with the narrow or wide setting of feet? With the respect Ilya.

Ilya, how do you do! The arrangement of feet in the thrust from the skirtings must be the same as on the competitions. If you pull in the style "of bag", then in the thrust from the skirtings make "with bag", if on the competitions you make thrust by the classical style (as weightlifters), then from the skirtings it is necessary to pull so.

«Вопрос-ответ»

Автор: *Борис Иванович Шейко*

Мы открываем на страницах нашего журнала рубрику «Вопрос-ответ» для всех поклонников пауэрлифтинга. Ответы на ваши вопросы будет давать ведущий рубрики, старший тренер сборной России по пауэрлифтингу Борис Иванович Шейко.

Борис Иванович, здравствуйте! Вы скажите, пожалуйста, Ваше мнение по поводу постановления В.В. Богачева о дисквалификации спортсменов IPF, выступающих в других федерациях? Спасибо, Сергей.

Здравствуйте, Сергей! Прежде всего, хочу сказать, что это постановление не лично В.В. Богачева, а президиума Федерации пауэрлифтинга России. Богачев, как президент федерации, подписал это постановление. Никто не отнимает у спортсмена право выбора, где ему выступать. Нравится выступать без экипировки – иди в WDFPF, нравится выступать в двойных майках и без сдачи допинг-контроля – иди в WPC/WPO. Но если уж сделал выбор, оставайся в этой федерации и прославляй именно эту федерацию. Все члены президиума против разброда и шатаний спортсменов. Некоторые молодые, горячие спортсмены с анархическим уклоном, грозятся подать в суд. Пожалуйста, пусть подают. Причем, на форуме сайта www.powerlifting.ru они очень рьяно пишут о том, как все плохо в федерации IPF, но сами не хотят, чтобы их в ней дисквалифицировали. Лично мое мнение: «Нельзя поклоняться двум Богам...»

Борис Иванович, на сайте ФПР прочитал постановление президиума о стопроцентной сдаче предвыездного допинг-контроля. Что это такое? Кто его должен сдавать? Почему за счет спортсменов? Николай.

Николай, постановление президиума о сдаче допинг-контроля – для членов сборных команд России, выезжающих на международные соревнования. Это не прихоть членов президиума ФПР, а приказ Министерства по физической культуре и спорту (не знаю точно, как эта организация называется сейчас). Я считаю, что это – крайне необходимая мера. Лучше спортсмена оставить дома, чем допустить, что он «залетит» на международных соревнованиях, получит дисквалификацию на 2 года и штраф. За счет спортсменов это делается потому, что слишком большое количество их ежемесячно выезжает на международные соревнования – у федерации просто нет таких денег. Но спортсмены обычно не тратят ни копейки, потому что их тренеры получают деньги на командировочные расходы в облспорткомитетах или расходы идут за счет найденных спонсоров.

Уважаемый Борис Иванович, у нас в зале было очень много споров по поводу рекордов Валентина Ивановича Дикуля. Ваше отношение к нему и его рекордам? Спасибо, Александр.

Александр, у меня двойное отношение к Валентину Ивановичу. С одной стороны, он – знаменитый цирковой артист, выступающий в силовом жанре, человек, который много сделал и продолжает делать в своем реабилитационном центре. Его выступление с целью установления рекордов для книги Гиннеса, показанное по телевидению, было, прежде всего, отличной рекламой, как самого Валентина Ивановича, так и пауэрлифтинга России. А ведь мы такой рекламой не избалованы. Другое дело, что Валентин Иванович переборщил с весами. Я смотрел этот видеоролик с точки зрения профессионала. И с этой точки зрения могу сказать, что

не может спортсмен, на пределе сил вставший с рекордным весом в приседаниях, так свободно сделать четыре шага вперед или столько же шагов спиной назад. Я видел много спортсменов, устанавливающих рекорды мира в приседаниях, но они без помощи ассистентов не могли сделать и шагу. И, по-моему, ни одному великому атлету (в категориях до 125 кг и свыше 125 кг) в мире не удавалось установить такие феноменальные рекорды сразу во всех трех упражнениях.

К этим рекордам я отнесся спокойно, с пониманием того, что Валентин Иванович – артист с большой буквы, а артисты не любят, когда их начинают забывать. Вот и придумал Валентин Иванович трюк с рекордами. С другой стороны, мне очень не понравилось, когда Валентин Иванович, давая интервью журналу «Мир силы» №1 за 2001 год, заявил: «...из неофициальных источников стало известно, что на чемпионат меня не допустят. А если я, все-таки, буду участвовать на чемпионате мира, то Федерацию пауэрлифтинга якобы придется распустить, потому что я собираюсь поднять слишком большой вес. Узнав об этом, я опустил руки». Лукавит Валентин Иванович. Для того, чтобы выступить на чемпионате мира в составе сборной команды России, ему надо было выступить сначала на Кубке России в Сочи. Куда его, кстати, главный судья соревнований Ефимов А.А. приглашал несколько раз, но безрезультатно. Если бы Валентин Иванович захотел выступить на «мире» с показательными выступлениями, Федерация пауэрлифтинга России приняла бы самое активное участие в переговорах с Международной федерацией пауэрлифтинга о его допуске.

Здравствуйте! До КМС (в категории до 60 кг) мне осталось добрать в сумме тоеборья 60 кг. А собственный вес сейчас – 65 кг. Что Вы посоветуете мне насчет удержания веса? Есть один положительный ключевой момент – будет возможность выступать в комбезе, жимовой рубашке и в инзеровских бинтах! Отмечу, что я еще НЕ ПРОБОВАЛ эту экипировку, даже бинты. Выходит, что, «попридержав» вес, пусть и в ущерб дальнейшему увеличению результата, умело используя экипировку, я смогу выполнить КМС? До соревнований еще очень далеко – они будут в декабре. Как вы прокомментируете данную ситуацию? С уважением, Александр.

Александр, здравствуйте! Нет смысла «гонять» вес в 60 кг, да и не удержите Вы его. Если 5 кг сгоните, то и результат упадет. Вы говорите о нормативе КМС, как будто о конечной остановке на своем спортивном пути. Мой совет один: набирайте вес до 69 кг и выступайте в 67,5 кг. Там Вы быстрее сделаете КМС.

Уважаемый Борис Иванович, Вы случайно не знаете, какой самый «бородатый» рекорд России? Дмитрий.

Уважаемый Дмитрий! На первом Чемпионате России в Красноярске 31 января 1988 года Владимир Миронов, выступая в категории до 110 кг, выжал 260 кг. До сих пор никто не смог превзойти этот результат. (Пока готовился к печати этот номер журнала, прошел чемпионат России в Красноярске. Максим Бархатов из Боготола (Красноярский край) превысил этот рекорд. Теперь он равен 265 кг).

Здравствуй Борис Иванович. У меня к вам вопрос. Прозанимался по программе для разрядников четыре месяца, все как Вы рекомендовали. Начинать ли мне систему заново? Не произойдет ли мышечная адаптация? Ведь система для разрядников на сайте одна, в отличие от систем для КМС и МС. Может быть, Вы вывесите другую систему для разрядников? С уважением, Константин.

Константин, здравствуйте! Если Вы успешно выполнили планы разрядников на протяжении четырех месяцев, смело переходите на планы КМС.

Борис Иванович! Ответьте, пожалуйста, на такой вопрос. Знаете ли Вы, в каком самом раннем возрасте выполняли мастера спорта России, и со скольких лет, по Вашему мнению, можно начинать заниматься пауэрлифтингом. С уважением, Олег Руденко.

Олег! Я знаю, что проблемы с присвоением мастера спорта в свое время были у Ирины Крыловой, она выполнила его в 13 лет. У нас в Башкортостане Юлия Кинсертдинова из поселка Месягутово выполнила мастера спорта в 12 лет. Нам пришлось тогда приписать ей 2 года. А начинать заниматься пауэрлифтингом, думаю, можно с 8-9 лет. Правда, первый год это должна быть скорее атлетическая гимнастика и разучивание техники соревновательных упражнений.

Уважаемый Борис Иванович! Как Вы думаете, какое максимальное (но все же разумное) количество соревнований возможно для спортсменов-разрядников за год? Насколько зависит это количество от весовой категории? Сажаев Александр.

Уважаемый Александр! Для разрядников легких весовых категорий число соревнований может быть от 4 до 6 в год. Для тяжелых весовых категорий – до 4 соревнований в год.

Борис Иванович, по вашей системе я занимаюсь месяц, и веса рассчитывал относительно проходки (делал ее впервые), которую специально проводил для расчета весов. Сейчас чувствую, что «потолки» поднялись процентов на 20 как минимум. Вопрос: стоит ли сделать промежуточную проходку, а последующие циклы программы рассчитывать относительно новых максимумов или доделывать три оставшихся месяца на старых весах? Заранее благодарен. Руслан.

Руслан, если Вы чувствуете, что готовы прибавить, то убавьте 2 тренировки по количеству подъемов штанги и по весам. После этого сделайте проходку в тех упражнениях, где легко. Со следующей недели начинайте с новых процентов, при условии установления рекорда.

Скажите, пожалуйста, сколько у нас в России заслуженных тренеров России, и кто первый получил это звание? Егор.

Уважаемый Егор, у нас в России плодотворно работают 40 заслуженных тренеров. Первым это высокое звание получил Дителев Сергей Павлович в 1991 году.

Борис Иванович, скажите, пожалуйста, как вы относитесь к тренировкам по планам Муравьева, которые он описал в своей книге «Путь к силе»? Особенно хотелось бы узнать ваше мнение по поводу тренировки жима лежа по этому плану. Просто я занимаюсь по этим планам уже почти два года во всех движениях, кроме жима, прогресс хороший. Андрей.

Андрей! Сколько тренеров, столько планов и методик тренировок. У меня есть 2 книги В.Л. Муравьева – «Путь к силе» и «Жим лежа для начинающих с нуля». Отношусь к ним равно. Сейчас печатают много хороших методик, но ни одна из них (в том числе и моя) не является универсальной. Каждый спортсмен, который тренируется самостоятельно, должен сам выбрать то, что ему подходит, и творчески «подогнать» этот план под себя. А для этого ему придется испытывать эти методики на себе. Нельзя слепо копировать ни один план, кем бы он ни был написан.

Здравствуйте, мне 18 лет, вес 76 кг, рост 187 см, жим – 85 кг, присед – 140, тяга – 140. По какой из Ваших программ мне заниматься? С уважением, Андрей Николаев.

По программе разрядников.

Здравствуйте, Борис Иванович! Я купил Вашу книгу, очень понравилась – сильная вещь, очень помогает в тренировке. Большое Вам спасибо. Борис Иванович, Вы пишете в плане тягу с плитов, а тянуть надо с узкой или широкой постановкой ног? С уважением Илья.

Илья, здравствуйте! Расстановка ног в тяге с плитов должна быть такой же, как и на соревнованиях. Если Вы тянете в стиле «сумо», то и в тяге с плитов делайте «сумо», если на соревнованиях делаете тягу классическим стилем (как штангисты), тогда и с плитов надо тянуть так же.