

Всем привет, в приложении смотрите протокол по гонке на призы Областной газеты в городе Североуральске, положение по Рождественскому супер-спринту 04.01.24 в городе Красноуральске и положение по Первенству города Красноуральск 08.01.24 плюс реплики Сергея Аликина по Кубку Северных городов.

Поскольку это объявление, скорей всего, последнее в этом году, то от всей души поздравляю всех вовлеченных в общий спортивный процесс, в активной ли фазе, спящей ли, и желаю всем счастья, здоровья, любви и спортивных достижений, ура, товарищи, ура! - ал

Сергей Аликин

1. Итоги: я нахожусь под достаточно долговременным впечатлением от немецкой системы организации соревнований и выражаю здесь свое мнение отчасти в сравнении с немецкой практикой. Многие старты в ФРГ организуются отдельными персоналиями, прежде всего, тренерами, которые с пустого места создают сначала концептуально, а потом и организационно соревнования, которые со временем обрастают популярностью. Но это требует, безусловно, приличного призового фонда, авторских медалей, определенного резонанса в спортивном пространстве. На таких стартах могут принимать участие порядка 1500-2000 человек. В случае с КСГ такая практика может реализовываться лишь частично: потому что, конечно, изначально большая часть стартов является авторскими, но поскольку они все зашиты в общий календарь и финансирование происходит за счет муниципального бюджета, то характер стартов преимущественно исключительно спортивный, без какого-либо дополнительного антуража и внушительного призового фонда. Конечно, при определенных усилиях можно приблизиться к славе Конжака, который имеет всероссийскую значимость и известность, но в свое время Лыжня зовёт (историческая трасса к реке Каква) в пик своей популярности достигала явки более 600 человек. Согласитесь, для города Красноуральска при отсутствии какого-либо призового фонда, просто за счет своей уникальности - это просто феноменальный результат.

2. Юмор: спорт и тренировки, когда ты сам серьёзно тренируешься, это не кажется каким-то юмористическим мероприятием, но если этот спорт дальше трансформировать на поездки, на участие в соревнованиях, то всегда случаются такие комические случаи, о которых потом часто вспоминаешь, ну а то, что юмор это одно из самых эффективных средств для восстановления организма это научный факт.

3. Вопросы бытия: это, на самом деле, мой любимый вопрос. В свое время мы с нашей учительницей математики часто спорили о том, чем лучше заниматься в детском возрасте: лыжами или решать задачи. Она не могла понять, что если ты не будешь двигаться, то и не сможешь эффективно решать задачи. После того, как я закончил

институт, и мы с ней снова встретились, она меня при встрече ущипнула и сказала, а ты, Сергей, ведь был прав, почему-то я раньше этого не понимала, что если не заниматься спортом, то вряд ли можно хорошо решать задачи. Ну а по большому счёту, сама суть спорта заключается в том, что если организм функционирует полноценно, если кровь прекрасно распределяется в организме и туда доставляются все необходимые питательные вещества, минералы и витамины, то это, конечно, влияет на твой мыслительный процесс, умозаключения, на твою сознательную деятельность. Это все в совокупности - чем богаче и насыщеннее человек функционирует, то он как натура представляет из себя и большую величину, поэтому это все взаимосвязано. и зачастую великий спортсмен это и прекрасный мыслитель, далеко ходить не надо - это Дикуль, например, помимо его хороших лечебных программ у него был свой философский камень.

4. Питание: универсальных продуктов как таковых, наверное, не существует, каждый человек их находит сам. Это не значит, что от начала до конца жизни человек сидит на одних и тех же продуктах, нет, такого никогда не бывает, рацион питания постоянно изменяется в зависимости от состояния здоровья. Мои 10 продуктов, которые я в свое время нашел для себя - это мёд с прополисом, каша (не имеет значения из какой крупы она, гречка ли, пшено или рис, или геркулес), шиповник каждый день - в нем кладезь аскорбиновой кислоты и в такой органической форме, что любой избыток будет легко выводиться из организма. Это обязательно рыба, это наверное сухофрукты. Интересно отметить, что когда я раз был у Бураева и получал от него инструкции, каким должно быть питание, то я в принципе с ним согласен, что все необходимое и натуральное можно добыть из нашего леса, те же сухофрукты, сухоягоды и травы, 1000 различных вариантов, и чем больше, чем разнообразнее будут такие добавки, тем более сбалансированной будет химическая формула в нашем организме - наш организм уже сам из всего этого разнообразия построит свои нужные необходимые цепочки. Ну и не забываем про достаточное количество воды, вода - это базовый продукт. Главный принцип в питании в зависимости от текущего дисбаланса - человек сам должен гибко корректировать свой рацион питания за счет минеральных добавок, витаминов, иных специфических продуктов для компенсации каких-либо текущих временных недоразумений.

5. Ошибки: Одна из основных ошибок это принимать участие в соревнованиях после неумеренного возлияния и приема пищи накануне, а также сразу после соревнований. Раньше было за норму отметить выступление стаканом красного вина, и этим, собственно, ограничиться. Вторая ошибка - это походы в баню непосредственно перед соревнованиями и сразу после соревнований. Несмотря на то, что в отношении бани у всех есть свое мнение, однако, специалисты считают баню достаточно серьезным стрессом для организма, который предполагает в свою очередь дополнительное восстановление. В эту же категорию ошибок подпадает и недостаток сна непосредственно перед соревнованиями. Еще один фактор, который направлен на сохранение базового уровня здоровья, это обязательно переодеваться сразу после активной тренировки и не допускать остывания организма в мокрой одежде.

6. Мотивация: вопрос мотивация имеет градацию по возрастам. Для детей это, прежде всего, их максимализм, когда они хотят показать, какие они молодцы, и на что они с ровного места способны, и потом, когда в процессе соперничества с другими, они уже понимают, что простых исходных задатков недостаточно, нужен опыт, нужна

планомерная комплексная, специализированная подготовка. Ну и также мотивационный фактор для молодого возраста это подражание, это определённый групповой коллективизм. Второй этап - это после того, как человек среднестатистический обзавёлся хозяйством, семьёй, детьми, после того, как он выполнил программу минимум и имеет какой-то ресурс свободного времени, тут начинает сказываться ностальгия по тем славным спортивным временам, которые были там 10-15-20 лет тому назад. После 45 лет главный мотивационный фактор - это когда человек осознает, что без спорта он начинает в физическом плане очень сильно деградировать, ему нужно вдруг привести фигуру в порядок, снова выглядеть молодым и молодцевато. Ветераны имеют групповую коммуникацию и дразнит друг друга тем, что в прошлый раз кто-то кому-то проиграл 2 секунды и на следующих соревнованиях надо, конечно, сделать реванш.

7. Методика: в этом вопросе есть три способа: самый верный, но самый продолжительный - это делать длительные тренировки на пульсе до 130 ударов. При этом сохраняется высокий уровень гормонов радости, и восстановление происходит очень гладко и быстро. Расход энергии в этом случае происходит преимущественно за счёт липидов. Второй вариант это комбинация поддерживающих тренировок на пульсе от 140 до 160 ударов и развивающих упражнений – кратковременных - в пределах 1,5 - 2 минут - ускорений на максимальной мощности на пульсе выше 160. В данном случае расход энергии производится, прежде всего, за счёт углеводов. Третий вариант - это самый экстремальный вариант подводки к соревнованиям – в неделю одна тренировка в максимально возможно быстром темпе в течение длительного периода времени на пульсе выше 160 ударов, и одно соревнование. В данном случае происходит расход белка, что является очень критическим фактором для организма и после таких тренировок необходимо достаточное полное возмещение организма белками. Период восстановления по данной схеме 72 часа, в промежутках - просто откатка и минимум нагрузки. Данную градацию по функциональным зонам и тренировочным моделям я совершенно случайным образом прочитал в одном немецком пособии, там буквально на одной страничке были изложены эти основные положения, я прочитал, ознакомился и приложил эту схему к своему тренировочному процессу.

8. Климат и Кубок Северных городов: тут прямая взаимосвязь - если люди принимают участие в КСГ, значит, у них подходящий характер, нордический, одно плавно перетекает в другое.

9. Самое сложное / самое весёлое: в плане организации и проведения мероприятий самые сложные это, конечно, гонки на выносливость. В моё время это была Лыжня зовёт. И на Лыжне Зовёт было несколько десятков человек, которые приходили исключительно на этот старт, а другие мероприятия они игнорировали. Самые весёлые это, конечно, вот соревнования последнего нового времени: бега по весеннему снегу, когда ставится задача именно вот такая, специфическая - полностью промокнуть или полностью замерзнуть, вот от этого вы получаете радость и удовлетворение.

10. Активисты: в мое время ключевыми фигурами были Юрий Семиколенных, Михаил Телицын, Евгений Гладков, Игорь Трофименко, Кузеванова, Николай Стрелец

Справка: Сергей Аликин - сподвижник и энтузиаст лыжного дела с раннего детства,

тренер преподаватель СДЮСШОР г.Красноурьяинска, основатель Кубка сезона – общего ветеранского зачета по итогам лыжного сезона (1995-2000), победитель Зимних Мировых Ветеранских игр в составе эстафетной команды Германии-1 в своей возрастной группе (2020).