

*Лунаев Владимир Фёдорович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

ТРЕНИРОВКА ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА ПЬЕТРО МЕННЕ

Аннотация: В данной статье рассказывается о выдающемся итальянском спринтере Пьетро Менне. Пьетро Менне — Олимпийский чемпион 1980 года на дистанции 200 метров. Двукратный призёр чемпионатов мира. Трёхкратный чемпион Европы в беге на 100 и 200 метров. Пятикратный победитель Средиземноморских игр с 1971 по 1983 годы. Обладатель мирового рекорда в беге на 200 метров на протяжении 17 лет. В статье приводится подробное описание тренировок двухнедельного весеннего цикла Пьетро Менне.

Ключевые слова: легкая атлетика, мировой рекорд, Пьетро Менне, спринт, олимпийские игры.

Abstract: This article tells about the outstanding Italian sprinter Pietro Menne. Pietro Menne is the 1980 Olympic champion in the 200 meters. Two-time medalist of the World Championships. Three-time European champion in the 100 and 200 meters. Five-time winner The Mediterranean Games from 1971 to 1983. The owner of the world record in the 200-meter run for 17 years. The article provides a detailed description of the training sessions of the two-week spring cycle of Pietro Mennea.

Key words: athletics, world record, Pietro Menne, sprint, Olympic Games.

Пьетро Менне — итальянский спринтер, олимпийский чемпион 1980 года на дистанции 200 метров [1].

Отличительной чертой этого выдающегося итальянского атлета являлся очень высокий для спринтера уровень выносливости, позволявшего ему

успешно выдерживать высокие соревновательные нагрузки и показывать высокие результаты в беге на 400 метров. На чемпионате Европы в Праге, где Пьетро завоевал две золотые медали в беге на 100 и 200 метров, он в течение 6 дней стартовал 10 раз, под конец чемпионата пробежал свой этап в эстафете 4 по 400 метров за 44,2 секунды [4].

Выносливость спринтера в значительной степени закладывалась на весеннем этапе подготовки, ниже приводится подробное описание тренировок двухнедельного весеннего цикла Пьетро Менне, выполненного им под руководством тренера Карло Витторио [3].

1 день. Понедельник. 6 по 60 метров с высокого старта (6,7 — 6,9 секунды), 6 по 150 метров (17,5 — 18,8 секунды) через 5 минут ходьбы.

2 день. Вторник. 6 по 30 метров с высокого старта с тяговым устройством, 8 по 40 метров с низкого старта на технику, 12 по 40 метров с низкого старта, добегание по инерции до 70 метров, 3 по 300 метров (41,0; 39,1; 38,1 секунды).

3 день. Среда. 10 по 50 метров с низкого старта на технику. Прыжки: по 6 тройных на левой и правой ноге и с ноги на ногу. Медленный бег 4,6 километра.

4 день. Четверг. 12 по 50 метров с низкого старта на технику. Прыжковые упражнения 30 минут, футбол — 30 минут.

5 день. Пятница. Прыжки: 3 по 50 метров на левой, 3 по 50 метров на правой ноге и 5 по 50 метров с ноги на ногу. Выполняются очень быстро, засекается время и подсчитывается количество прыжков. 10 по 60 метров с высокого старта (6,8—6,9 секунды) через 2 минуты отдыха.

- 150 метров (19,0 секунды), 4 минуты ходьбы,
- 250 метров (30,3 секунды), 10 минут ходьбы,
- 150 метров (17,5 секунды), 6 минут ходьбы,
- 250 метров (30,4 секунды), 4 минуты ходьбы,
- 150 метров (17,8 секунды).

6 день Суббота. Прыжки по ступенькам: по 10 прыжков через ступеньку на левой, правой ноге и с ноги на ногу. 10 прыжков «лягушка». Между сериями прыжков упражнения на гибкость и расслабление. Упражнения с отягощениями:

«велосипед» в положении сидя и лежа с грузом по 1,5 килограмм на каждой ноге, имитация движений рук в беге с гантелями по 5 килограмм — 6 — 10 повторений, поднятие на носки в очень быстром темпе и с максимальной амплитудой в голеностопном суставе со штангой на плечах весом 40 килограмм — 1 по 10, 1 по 20, 2 по 15. Прыжки с поясом весом 5 килограмм 5 по 10 прыжков «лягушка» в яму с песком (длина прыжка 210—230 сантиметра), прыжки в яме 2 по 10 и 2 по 15. Медленный бег 8 километров (39 минут 30 секунд).

7 день. Воскресенье. Упражнения с отягощениями, бег 3 по 30 метров с высоким подниманием бедра, 2 по 30 метров с забрасыванием голени, 1 по 30 метров — «высокое бедро». Те же упражнения без отягощений, скорость выполнения максимальная. Высокие старты с тяговым устройством, беговые упражнения — 10 минут с высокой частотой и снова с ускорением на большой частоте. Прыжковые упражнения: 6 по 30 метров с ноги на ногу, 4 по 30 метров на левой и правой ноге. Ускорения 5 по 100 метров с достижением максимальной скорости к 60 метрам. Вечером вторая тренировка: медленный бег 8 километров (38 минут).

8 день. Понедельник. Прыжки по траве: 3 по 3 тройных на левой, на правой и с ноги на ногу, 3 по 7 «лягушка», приземляясь в яму с песком; то же самое с отягощением по 1,2 килограмма на каждой ноге; прыжки 2 по 50 на стопе, 2 по 20 метров бег с высоким подниманием бедра с высокой частотой. Медленный бег 4 круга по 920 метров со скоростью около 4 минуты 30 секунд на 1 километр. Вечером вторая тренировка: специальные упражнения — высокое поднимание бедра и забрасывание голени 5 метров с переходом в бег до 30 метров; ускорения с ходу на очень высокой частоте — 3 по 30 метров. Бег с высокого старта 6 по 50 метров (6,6 — 6,8 секунды), 4 по 30 метров (3,4 — 3,5 секунды); 6 по 150 метров (17,0— 17,5 секунды) через 4 минуты ходьбы.

9 день. Вторник. 3 по 30 метров с низкого старта на технику; 1 по 30, 4 по 40, 4 по 50, 2 по 60, 2 по 40, 1 по 50, 1 по 60 метров со спарринг-партнером под звуковой сигнал. Упражнения со штангой: полуприседы — 4 серии 3 по 130

килограмм, выпрыгивания из выпада — 5 серий 7 по 30 килограмм. Прыжковые упражнения: 2 по 50 метров на левой и на правой ноге, 4 по 50 метров с ноги на ногу. 3 по 300 метров (37,4; 37,6; 38,8 секунды) со спарринг-партнером, через 9 — 10 минуты отдых.

10 день. Среда. Прыжки в яму с песком; 6 в длину с места, по 6 тройных с места — на левой ноге, на правой, с ноги на ногу, а затем 6 тройных с 3 — 4 шагов ходьбы и еще 6 тройных с 5 — 6 шагов разбега. Специальные упражнения в шиповках — 5 по 50 метров: высокое поднятие бедра, забрасывание голени, скачки на стопе. В заключение медленный бег 5 кругов по 920 метров (4 минуты 50 секунд на 1 километр).

11 день. Четверг. Высокие старты: 4 по 20, 4 по 35, 5 по 20 метров с тяговым устройством, низкие старты под звуковой сигнал: 6 по 20, 1 по 50, 2 по 60 метров (7,2 — 7,3 секунды). Упражнения со штангой: полуприседы — 2 по 100, 2 по 120, 3 по 120 килограмм; выпрыгивания из выпада — 3 серии по 7 по 20 килограмм. Между подходами — упражнения на расслабление. Прыжковые упражнения 2 по 50 метров на левой, на правой ноге и с ноги на ногу; все очень быстро и с учетом количества отталкиваний. Их число было 22 — 23. В заключение 2 по 300 метров с высокого старта через 10 минут ходьбы (38,5; 37,7 секунды).

12 день. Пятница. Прыжковые упражнения на траве: 3 по 10 метров на левой, на правой ноге и с ноги на ногу. Затем те же прыжки с 4 — 5 шагов ходьбы и с 4 — 5 шагов набегания. Специальные беговые упражнения 3 по 40 метров. Высокие старты — 2 по 10 метров свободно, 8 по 60 метров быстро. 150 метров (18,0 секунды), 3,5 минуты ходьбы, 260 метров (31,2 секунды), 5 минут ходьбы, 2 по 150 (17,7; 18,0 секунды), 10 минут ходьбы, 260 метров (31,4 секунды), 6 минут ходьбы, 150 метров (18,0 секунды).

Как видно из описания весеннего цикла (март) тренировок, Пьетро Менне после зимнего соревновательного сезона не прекращал работы над основными качествами спринтера: быстротой и силой. Почти ежедневно применяются старты с короткими ускорениями, прыжки и силовые упражнения. В то же

время в его подготовке на этом этапе присутствовали элементы тренировки четырехсотметровика: бег на отрезках 250 — 300 метров и довольно быстрый, для специалиста в коротком спринте, кроссовый бег на 4 — 8 километров со средней скоростью, соответствующей 4 минуты 20 секунд — 5 минут на 1 километр.

Библиографический список:

1. Большая олимпийская энциклопедия: [12+] / авт.-сост. В. Л. Штейнбах. – Москва: Олимпия Пресс, 2006. – Том 1. А—Н. – 785 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459838> (дата обращения: 01.09.2021). – ISBN 5-94299-088-3. – Текст: электронный.

2. Крикунов, Г.А. Школа олимпийского чемпиона Себастьяна Коэ / Г.А. Крикунов // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 2 – С. 72–76.

3. Кулаков, В. Тренировка Пьетро Меннеа / В. Кулаков, С. Тихонов // Легкая атлетика – 1979. – № 9. – С.32.

4. Меннеа, Пьетро [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Меннеа,_Пьетро (дата обращения: 1.09.2021).