

## Иван Тихон получил лицензию на Олимпиаду-2012 Молотобоец показал лучший результат сезона в мире

### Звика ОТТО

**Четыре года мы ждали возвращения на спортивную арену гродненского молотобойца Ивана Тихона. Спортсмен вернулся — и вернулся достойно. На Кубке Беларуси по легкой атлетике в Бресте Иван показал лучший результат сезона в мире. Соревнования прошли в пятницу, 25 мая.**

Двукратный призер Олимпийских игр (серебро — 2004, бронза — 2008) впервые выступил на соревнованиях после пекинских Игр-2008 и метнул снаряд на 82 м 81 см. Тем самым он получил лицензию на участие в Олимпиаде-2012 в Лондоне.

Результат Ивана Тихона — не неожиданность, а закономерность. Все это время, которое спортсмен не выступал на состязаниях, он зря не тратил: не прекращал тренироваться, чтобы поддерживать себя в отличной форме. «В зимний период тренировался, как и прежде, в Адлере и Сочи со своим тренером

Сергеем Литвиновым, весной и летом — в Стайках под Минском или здесь, в Гродно», — рассказывает Иван Тихон. Сейчас тренируется 6 раз в неделю, а зимой — в два раза больше.

Как признается олимпийский призер, свою жизнь он подчиняет результату: «В большом спорте определены высокие критерии, и чтобы занять 1 место, отношение

должно быть прежде всего профессиональное: ты не можешь позволить себе таких вещей, как обычный человек — и в отдыхе, и в работе. «Нет настроения — не буду тренироваться» — такого нет. Это режим, это дисциплина и в питании, и в отдыхе, и в тренировках».

По словам Ивана Тихона, важную роль в спорте на высоком уровне играют врачи. Каждый день молотобоец посещает медико-восстановительные процедуры. В Гродно за здоровьем и питанием Ивана следит его врач и друг, заведующий МВЦ в Ледовом дворце спорта Игорь Конон. Он рассказал, что у молотобойцев нет строгой диеты, как в спортивной и художественной гимнастике, однако есть свои особенности в режиме питания. Пища должна быть высококалорийная, с большим содержанием белка. К слову, Иван Тихон также любит и позволяет себе сладкое.

Интересно, что еще до Кубка Беларуси «ВГ» спрашивала у Ивана Тихона: вернулся ли он в свою форму? Спортсмен тогда ответил: «Критерий формы — это результат. Соревнование покажет мою подготовку». Первый результат мы уже видим — лучший в сезоне.



Фото Евгения Ромашова