После этого Международная федерация лёгкой атлетики выделила ему стипендию и обеспечила подготовку в Финляндии вместе с тренером. Его успехи на международной арене продолжились. Он стал чемпионом мира 2015 года, серебряным призером олимпийских игр 2016 года.

Своими победами Джулиус Йего доказал, что главный ресурс спортсмена - это его внутренний огонь.

Его слова – лучшее руководство для тех, кто ищет свой путь:

«Мой папа хотел, чтобы я забросил копье. В Кении все бегают, а я хотел добиться успеха другим путем. И я доказал, что, если ты веришь в свою цель, границы перестают существовать».

«Мой тренер - я сам и видео на YouTube. У нас не было специалистов, я был совсем один в этом поле. Но моя мотивация всегда исходила изнутри».

«Быть олимпийцем - это то, что ты никогда не забудешь. Тот момент, когда тебя называют на стадионе, меняет всю твою жизнь».



Материал подготовлен на основе информации открытых источников.
Составитель: А. В. Кошарская

МБУК «ЦБС для детей им. Н. Островского»
Методико-библиографический отдел

6+

«Сам себе наставник»

История человека, который переписал правила: Джулиус Йего



памятка для читателей 10-14 лет

Красноярск 2026

Чтобы стать лучшим, не обязательно ждать идеальных условий или звездного тренера. Иногда достаточно одного желания и готовности работать там, где другие видят лишь препятствия.

Кенийский метатель копья Джулиус Йего – пример того, как дисциплина и вера в себя способны превратить обычную ветку в олимпийское копье. Его профессиональная спортивная карьера является примером упорства, стремления к самосовершенствованию и самодисциплины.

Для справки:

Метание копья - олимпийский вид спорта, одна из самых сложных технических дисциплин легкой атлетики. Заключается в бросании на максимально возможное расстояние копья с металлическим наконечником.

Правильное метание копья, подразумевает владение техникой, требует силы, устойчивости, немалых физических сил.

С 1908 года метание копья на дальность получило статус официального олимпийского соревнования. Изначально в состязаниях участвовали лишь мужчины, в 1932 году данный вид спорта стал доступен и для женщин.

Метание копья является сложной технической легкоатлетической дисциплиной, имеющей скоростно-силовой характер. Задача атлета заключается в придании спортивному снаряду (копью) максимальной начальной скорости для его полета на наибольшее расстояние.

Джулиус Йего родился в простой фермерской семье в кенийском регионе Нанди. В детстве пас скот и, чтобы хоть как-то развлечься, часами швырял в цель ветки деревьев.

В Кении, где все помешаны на беге, метание копья - абсолютно непопулярный спорт. А юноша мечтал преуспеть именно в этой дисциплине.

Это увлечение никто из его знакомых и близких не разделял: даже отец регулярно уговаривал сына бросить «эту глупость». Но Джулиус был непреклонен.

Поначалу снарядами служили камни и палки. Когда стало очевидно, что дворовых тренировок недостаточно, а профессионального тренера рядом нет и в помине, парень нашел выход – использовать YouTube.

Йего превратился в «Человек YouTube». Он стал изучать видео с выступлениями выдающихся метателей копья, среди которых норвежец Андреас Торкильдсен, чех Ян Железный, финн Теро Питкямяки, за что получил прозвище «Человек YouTube». Он анализировал их технику, а затем выходил в поле, чтобы повторить их на практике. Так родилось его прозвище – «Человек YouTube».

Результаты не заставили себя долго ждать.

В 2011 году Йего завоевал золотую медаль за метание копья на Африканском чемпионате, что не удавалось сделать ни одному спортсмену из Кении.

На чемпионате мира в Москве в 2013 году он был уже четвертым.