



Лыжное межсезонье в самом разгаре. В это время главными ньюзмейкерами стали спринтеры сборной России. В конце июня – начале июля они приняли участие в двух стартах в Финляндии и Петербурге. О тренировочных буднях и соревнованиях сайту ФЛГ ХМАО рассказал победитель Континентального кубка-2010-2011, лучший спринтер Югры Антон Гафаров.

- Антон, привет! Как у тебя дела?

- Потихонечку тренируемся, готовимся к предстоящему сезону.

- В конце марта в Тюмени на "Жемчужине Сибири" прошел чемпионат России. Как дальше жил? Что делал?

- Выступление на чемпионате России мне не понравилось ([в классическом спринте](#) Гафаров был 23-м, [в командном спринте](#) свободным стилем в паре с Сергеем Турышевым – 11-м – прим. сайта ФЛГ ХМАО). Проанализировал гонки. Видимо, допустил некоторые ошибки в своем тренировочном плане. Не посоветовался вовремя с Каминским, понадеялся на себя, на свой опыт. Тем более, что накануне чемпионата России у меня было несколько удачных стартов. Соответственно, не все получилось.

После чемпионата России поехали с другими спринтерами на закатку на Камчатку. Там бежали марафон 60 км коньковым стилем ([21-е место](#) , время – 2:32.31,0; отставание от победителя - +14.24 – прим. сайта ФЛГ ХМАО). А потом уже домой, где меня ждали супруга с ребенком, родители, друзья.



- Когда вновь начал тренироваться?

- 24 или 25 мая мы поехали на первый сбор в болгарский Бельмекен, чтобы побыть в горах и покататься на лыжах. Поднимались около часа в гору пешком с лыжами, палками и рюкзаками. И там катались час-полтора в горах по насту по маленькому кружочку – около полтора километров.

Такие "снежные" сборы у нас происходят регулярно. Тренер спринтерской группы Юрий Михайлович Каминский требует от нас постоянно стоять на снегу, чтобы не забывать технику, чувство снега. Потом, уже осенью, когда все еще только начинают вкатываться, мы уже готовы соревноваться: у нас есть техника, мы уверенно стоим на лыжах. Тем более, что первые ранние старты начинаются уже в конце октября. Это все FIS-старты, на которых можно набрать пункты для участия в этапах Кубка мира.

- Сколько времени провели в Бельмекене?

- Две недели. А потом мы спустились на море – были в Созополе. Там отдыхали неделю. А затем сразу поехали на десять дней в Финляндию. Катались в трубе в Вуокатти, провели три старта с финнами – Vuokatin Aateli Race.

Соревнования начались 28 июня. Вечером, в 17 часов, бежали пролог коньком на роллерах. Полтора километра с раздельного старта. Вся дистанция - "жесткий" подъем. Я там много проиграл... Но не в этом суть... На следующий день утром бежали кросс 4,5 км. А через два часа бежали на роллерах "пятнашку" со стартовым гандикапом (по результатам двух предыдущих гонок). Бежали три с половиной круга по роллерке, а потом был полтора километровой подъем-финиш, в который мы забежали на прологе. Для нас это было тяжело. Тем более, что специально к этим стартам не готовились. Но для подготовки к сезону – это было полезно. Поучаствовать, посоревноваться, опыта набраться...

- Насколько этот старт тебе был нужен чисто физически?

- Откровенно говоря, в плане здоровья я сейчас себя хорошо чувствую. Перевариваю полные тренировочные объемы и даже чуть-чуть больше. Мне самому интересно соревноваться. Сейчас я хорошо тренируюсь и хочу быть готовым, чтобы зимой показать свои наилучшие результаты и порадовать своих болельщиков. Поэтому сейчас надо стартовать-стартовать. Для меня сейчас самая лучшая тренировка – соревнования.

Так вот... Возвращаясь к соревнованиям. Пролог в Финляндии я плохо пробежал – много проиграл ребятам из команды. Кросс тоже пробежал так, средненько, потому что за месяц до старта у нас было всего около ста километров кроссовой подготовки. А на роллерах я пробежал очень хорошо, у некоторых ребят поотыгрывал по полторы-две минуты. (Результаты всех трех гонок Vuokatin Aateli Race можно посмотреть [здесь](#) – прим. сайт ФЛГ ХМАО).

- Потом был "Спринт на Дворцовой". Ты пробился в финал, но тебя там не оказалось.

- Так получилось, что мы еще в Финляндии взяли билеты из Питера домой. К сожалению, когда покупали билеты (дней за десять до "Спринта на Дворцовой"), график проведения гонки нам не был известен. Если бы гонки провели как в прошлом году, то я бы успел отсоревноваться и уехать. А в этот раз они начинались позже. Поэтому мы с Игорем Усачевым были вынуждены еще до окончания гонки уехать.

- Чем сейчас занимаетесь в Отепя?

- Сейчас у нас очень ответственный сбор, который проходит с 11 по 30 июля. Сам Юрий Михайлович говорит, что это самый трудный сбор в межсезонье. Напряженный, так как сейчас мы тренируем силовую выносливость. На днях завершился первый тренировочный цикл. После длительных тренировок усталость дает о себе знать. Сейчас у нас начинается второй цикл. Еще серьезнее будет работа: больше силовой подготовки, будем чуть-чуть залезать в "функцию", будем включать скоростно-силовые тренировки. Пока погода способствует нашим тренировкам. Во время тяжелых тренировок нет пекла, иногда даже идет дождик. Когда занимаемся греблей или ездим на велосипедах, светит солнышко.

- Кто тренируется в вашей группе?

- Из девчонок – Наталья Коростелева и Маша Давыденкова. Другие девчонки-спринтеры тренируются с "дистанционщицами". Из парней – Крюков, Панжинский, Петухов, я, Богданов, Парфенов и Усачев.

- Что будет после Отепя?

- После Отепя на два дня заедем домой, соберем зимние вещи, гоночные лыжи и улетим четвертого августа на месяц в Новую Зеландию. Сейчас в южном полушарии Земли – самый разгар зимы. Так что кроме тренировок на лыжах [будем участвовать в соревнованиях](#). Планируется, что туда также "подтянутся" американцы, канадцы, австралийцы. В общем, скучно не будет.

UPD: кликнув на фотографию Антона Гафарова в начале новости вы можете увидеть вторым снимком спринтерскую группу Юрия Каминского, а также специалистов, работающих со спортсменами.

На фото (слева направо). Верхний ряд: Владимир Рысин, Никита Крюков, Антон Гафаров, Александр Панжинский, Игорь Усачев, Станислав Богданов, Алексей Петухов, Александр Ковель (член КНГ) и Виктор Головин (тренер-инженер). Нижний ряд: Владимир Гардер (врач), Михаил Девятьяров (тренер), Валерий Попов (массажист),

Антон Гафаров: "Сейчас в Отепя – мой самый трудный сбор межсезонья"

Автор: Юрий
20.07.2011 21:46

Мария Давыденкова, Наталья Коростелева, Юрий Каминский (старший тренер) и Андрей Парфенов.

Фото предоставлено сайтом [ФЛГР](#) .