



Югорский лыжник Сергей Устюгов дал обстоятельное интервью « [Спорт-Экспрессу](#) », в котором рассказал о переходе от старшего тренера дистанционной сборной России Олега Перевозчикова в группу Рето Бургмайстера.

22-летний лыжник из Междуреченска мог стать героем сочинской Олимпиады. Он был одним из фаворитов спринтерского финала, в котором стал жертвой завала с участием двух соперников и занял лишь пятое место. С этого сезона Устюгов кардинально поменял систему подготовки - перешел от тренера Олега Перевозчикова в группу Рето Бургмайстера и Изабель Кнауте. Сейчас он вместе с Глебом Ретивых, Станиславом Волженцевым, Евгением Беловым и Александром Легковым находится на сборе в Оберхофе.

- В новой группе меня все устраивает, - начал Устюгов. - Уже узнал много нового и интересного. Подготовка сильно отличается от того, что было в прошлом году, даже на лыжероллерах другая работа. Хотя я общался с ребятами, которые занимаются в группе у Олега Перевозчикова, и они говорят, что у него в этом году тоже все совсем по-другому.

- Александр Легков говорил, что только в группе Бургмайстера он стал профессионалом. Понимаете, что имел в виду олимпийский чемпион?

- Кажется, да. Ощущается какое-то особенное отношение к результату. Для этого создаются все условия.

- Когда впервые узнали о возможности поработать в группе Бургмайстера?

- Такие мысли были еще до Олимпиады. А после окончания прошлого сезона начал

узнавать о такой возможности. Позвонил президенту ФЛГР Елене Вяльбе. Она ответила, что нужно все обдумать и лично обсудить. Я прямо с отдыха рванул на сбор в Австрию, где мы все обговорили - и она дала добро.

- Какую роль на переход в эту группу сыграло то, что там тренируется Легков?

- Значительную. Работая рядом с ним, можно многому научиться. В то же время я понимал, что лидер группы Перевозчикова Максим Вылегжанин большую часть подготовки проведет дома. А я молодой - мне нужно все время за кем-то тянуться.

- От Перевозчикова ушли бы в любом случае?

- Если бы Вяльбе не разрешила перейти в группу Легкова - я бы остался.

- Как Перевозчиков воспринял ваше желание сменить тренера?

- Мне посоветовали раньше времени никому не объявлять о своих намерениях. В итоге все затянулось, и когда группа Перевозчикова отправилась на первый сбор, а я не поехал, что-то еще объяснять было бы странно. После моего перехода мы виделись с Перевозчиковым, нормально общались, но на тему перехода не разговаривали.

- Период, когда находились в подвешенном состоянии, дался тяжело?

- Я бы не сказал. Понимал, что начинается новый олимпийский цикл, и осознанно пошел на риск.

- Получается, что вы практически каждый год меняете тренера...

- Так и есть (улыбается). Каждый из трех последних сезонов я начинаю под руководством разных специалистов. Пока прогресс идет. Посмотрим, что будет на сей раз.

- То есть вы не уверены, что остались в группе Легкова на четыре года?

- Нужно сначала все сравнить, посмотреть, насколько мне подходит именно эта подготовка.

- Почему в этом году вы решили переехать из родного Междуреченска в

Ханты-Мансийск?

- Междуреченск находится очень далеко, приходилось много времени проводить в дороге. Когда два дня тратишь на то, чтобы добраться до места сборов, это очень выматывает. Ханты-Мансийск в этом плане гораздо удобнее. Плюс там есть лыжероллерная трасса, да и вообще хорошие условия для тренировок.

- Где там живете?

- За успехи на юниорских чемпионатах мира дали квартиру. Домой заезжал лишь раз, да и то на день.

- Вы - единственный человек в группе Бургмайстера, который хорошо бежит спринт. В этой связи ваша подготовка как-то корректируется?

- Это в прошлом году некоторые мои тренировки были посвящены исключительно спринту. Теперь мы все делаем одинаковую работу.

- По-вашему, это правильно?

- Абсолютно! Почему в юниорском возрасте я бегал все дисциплины, а когда перешел в молодежку, многие решили, что я могу хорошо выступать только в спринте?

- На ваши слова повлияло то, что в Сочи вы сделали ставку на один спринт - и она не оправдалась?

- Я всегда считал себя способным бегать разные дисциплины. А в начале прошлого лета мне сказали, что нужно готовиться только к спринту, поскольку ничего другого в Сочи мне не светит. Мы с Перевозчиковым очень долго спорили на эту тему...

- И к чему пришли?

- Я сказал, что не буду готовиться только к спринту. В этом случае логичнее было бы просто уйти в спринтерскую группу к Юрию Каминскому. В итоге Перевозчиков пошел на компромисс. Я делал работу и с дистанционщиками, и со спринтерами. По итогам контрольной тренировки я отобрался на первый этап Кубка мира в Куусамо. Финский мини-тур для первого раза отбежал неплохо. В спринте стал седьмым, в классике - 32-м. По сумме получилось пятое место с отставанием от победителя Мартина Сундбю в 4,5 секунды. После этого бежали эстафету в Лиллехаммере, в которой у меня ничего не получилось.

- Что потом?

- Начал готовиться к спринту в Давосе. Там и отобрался на Олимпиаду. С тех пор начал целенаправленно готовиться к спринтерской гонке в Сочи. По ходу выиграл в Нове-Место свой первый этап Кубка мира.

- Думали, какие дистанции еще могли бы успешно сбегать в Сочи?

- Нет. Но у меня оставалось столько энергии, что сначала я с удовольствием выступил на чемпионате России в Тюмени, потом неплохо пробежал "полтинник" в Ханты-Мансийске.

- Как Бургмайстер и Кнауце отнеслись к вашему рвению бегать не только спринт?

- Положительно. Я сразу им это обозначил, и они согласились.

- Кто лучший универсал последних лет? Петтер Нортуг?

- Да бросьте! Макс Вылегжанин! Он только в Сочи выиграл три медали и еще раз в спорной ситуации остался четвертым. Только личный спринт не захватил. Вот кто действительно бежит хорошо все дистанции.

- Многому у него научились?

- Когда я был первый год в молодежке, сразу подошел к нему и сказал: "Макс, давай помогай!"

- А он?

- Ответил, что я еще молодой, со временем всему научусь. А вот на второй год мы начали много общаться, вместе проводили тренировки, он объяснял некоторые вещи, что-то подсказывал. Да мне многие помогали! Коля Мориллов, например, рассказывал, как лучше готовиться к тому же спринту.

- Сейчас вам подсказывает Легков?

- Да, в новой группе все немного по-другому, поэтому без этого никуда. И он с радостью готов помочь в любой ситуации.

- Ходят легенды о том, сколько он тренируется. Убедились?

Подготовка сильно отличается от того, что было в прошлом году

Автор: Андрей Каца
29.09.2014 16:18

- На самом деле никто даже не представляет, сколько он работает. Я раньше и не задумывался, что люди так пашут. Только сейчас понял, сколько нужно уделять времени делу, если хочешь быть в нем лучшим.

- Предстоящий сезон ждете с нетерпением?

- Мне очень хочется зимы, хотя ребята советуют с этим не торопиться. Интересно посмотреть, что получится на снегу.

- В прошлом году вы впервые выиграли этап Кубка мира, но благодаря яркому выступлению в спринте на Олимпийских играх на вас сейчас смотрят как на одну из надежд на предстоящий сезон. Осознаете это?

- Я осознаю, что на меня сейчас смотрят и воспринимают как спринтера. Мне это не нравится. Постараюсь в предстоящем сезоне показать, что я могу хорошо бегать все дистанции!

По материалам « [Спорт-Экспресса](#) »