



На прошедшем в Сыктывкаре чемпионате России по лыжным гонкам среди молодежи до 23 лет блестящий результат показала Мария Гущина из Ханты-Мансийска. Она с большим преимуществом выиграла дуатлон, а также классическую гонку на 10 км. В интервью сайту ФЛГ ХМАО Мария Гущина поделилась впечатлениями от успешных стартов, а также в целом неоднозначного сезона.

- Насколько важным для тебя был чемпионат России среди молодежи?

- Главным стартом, конечно, должен был стать молодежный чемпионат мира в Германии. Но туда я, к сожалению, не отобралась. Поэтому решила полностью сосредоточиться на гонках в Сыктывкаре. Естественно, я хотела выступить достойно, но не ожидала, что получится подвести себя в такой хорошей форме. Причина в том, что я длительное время была вынуждена тренироваться без Дмитрия Анатольевича (Бугаева, тренера сборной ХМАО, личного наставника Гущиной – прим. А.К.). Он готовил к первенству мира Полину Медведеву и Инну Смирнову. Без него было непросто. Кроме того, в работу коррективы вносили морозы, которые трещали практически всю зиму.

- С какими еще сложностями пришлось столкнуться?

- После того, как я не отобралась в сборную России на чемпионат мира, стала

переживать, что останусь надолго без тренера и моей лучшей подруги по команде Полины Медведевой. Но после Нового года немного отдохнула, смирилась со своей участью и продолжила готовиться к следующим стартам.

- На отборочном к чемпионату мира декабрьском старте в Сыктывкаре – классической дистанционной гонке – тебе до попадания в команду не хватило буквально пары секунд. Затем ты не смогла отобраться через "Красногорку". Почему так получилось?

- Сложный вопрос. Вроде, делала все так, как говорил тренер. Но, видимо, причина в том, что на вкатывании я заболела. На сбор в Ергаки я уехала на неделю раньше, чем тренер с другими девчонками. Там за это время у меня случилось отравление. Потом несколько дней у меня была слабость. Пришлось долго восстанавливаться. Может быть, это как раз и сказалось на первых стартах сезона в ноябре-декабре. Да и вообще я никогда не была "декабристкой" – обычно мне удается раскатиться во второй половине сезона.

- Это ты доказала своими блестящими выступлениями на февральском финале Кубка России в Рыбинске, когда заняла 4 место в дуатлоне. Да и в Сыктывкаре показала неплохие результаты.

- Да, именно так и получилось. Возможно, как-то повлияли и морозы, из-за которых январские нагрузки во время тренировочных сборов в Новоуральске и Тюмени пришлось корректировать в сторону уменьшения. Не исключаю, что смена работы повлияла так благотворно. А потом из Германии вернулся Бугаев и добавил скоростно-силовых тренировок. Мы начали готовиться именно под молодежный чемпионат России.

- Как сложилась для тебя гонка с переобуванием?

- На классике у меня очень хорошо работали лыжи – спасибо огромное нашим смазчикам. Кроме того, для меня вообще классический стиль передвижения всегда является комфортным. Самочувствие позволило работать в гонке в нужном ритме. Не скажу, что бежала на пределе, но темп со старта задала высокий. Вышла вперед и вплоть до переобувания не знала, что все соперницы уже намного отстали. Перед выездом на стадион, где я должна была поменять лыжи, тренера крикнули, что везу девчонкам большой отрыв. На коньковой части дистанции пришлось немного потерпеть. Свободный стиль передвижения мне дается чуть тяжелее, чем классический. Но сейчас, вроде, стала более-менее нащупывать баланс.

- Была удивлена, что получилось выиграть так уверенно?

- Конечно! Тем более, это была всего лишь первая гонка чемпионата – я совсем не знала, что ожидать от соперниц.

- Несколько дней спустя на классической "десятке" ты стала третьей, уступив в борьбе за "золото" и "серебро" соперницам всего несколько секунд. С одной стороны, "бронза" – тоже неплохо. С другой стороны, наверное, сейчас есть небольшая обида на себя.

- В любом случае призовое место – это хорошо. По ходу гонки мы шли с девчонками примерно одинаково. Я то возглавляла гонку, то откатывалась на третье место. К сожалению, круг на "десятке" был проложен таким образом, что большую часть дистанции пришлось преодолевать по равнине. А это – не мое. Мне бы подъемчиков

Мария Гущина: "Не думала, что на чемпионате России удастся выступить так хорошо"

Автор: Андрей Каца
20.03.2010 22:10

побольше. Также на результат повлиял и мой перенастрой на гонку. И тренера команды, и смазчики говорили, что я очень суетилась перед стартом, долго не могла выбрать гоночную пару лыж. Причина в том, что я чувствовала ответственность за результат. После уверенной победы в дуатлоне я не должна была упасть в грязь лицом. Так что волнение побороть не удалось.

- В какой сейчас ты находишься форме?

- Форма хорошая. Главное, что не болею. В прошлом году как раз в это время у меня была высокая температура, не могла нормально тренироваться и из-за этого сильно переживала. Сейчас же делаю все по плану и спокойно готовлюсь к взрослому чемпионату России.

- Тоже собираешься удивить соперниц высокими результатами?

- Даже не знаю, как получится. Главное, что молодежный чемпионат России остался позади. Я справилась с поставленными задачами и сейчас с психологической точки зрения мне легко. Естественно, я постараюсь показать высокий результат.

- Будешь настраиваться на какую-то конкретную гонку?

- Нет. Буду выходить и бороться во всех стартах, в которых мне доверят пробежать.

Мария Гущина: "Не думала, что на чемпионате России удастся выступить так хорошо"

Автор: Андрей Каца
20.03.2010 22:10

Основная задача – это, конечно, эстафета. Помимо этого хочу участвовать дуатлоне и классической "тридцатке". Надеюсь, что тренеры сборной поставят нас с Полиной бежать вместе командный спринт. Хотя я и не специализируюсь на коротких дистанциях, но все равно очень хочу попробовать.

- В интервью ты часто упоминаешь Полину. Наверное, тебе было тяжело ползими тренироваться без лучшей подруги, которая сначала выступала на молодежном чемпионате мира, а затем поехала и на этапы Кубка мира?

- Конечно, Полина моя очень близкая подруга, и мне с ней комфортно. Я рада, что она уже выступает на этапах Кубка мира. В норвежском Драммене ей даже удалось попасть в "тридцатку" сильнейших в спринте. Это дорогого стоит. Я тоже очень хочу быстро бегать. Хорошо, что у меня есть в команде подруга, за которой можно тянуться.