



Лыжники, тренирующиеся в составе сборной ХМАО-Югры, продолжают активную подготовку к сезону. О прошедших и предстоящих сборах нашему сайту рассказал тренер окружной команды Николай Журавлёв.

- Николай Викторович, расскажите, кто тренируется под вашим руководством?

- Сначала нужно отметить, что у нас уже прошли два полноценных сбора: в июне – в эстонском Отепя, в июле – в Сочи, в Красной Поляне. В Отепя тренировались Рифат Сафиуллин, Кирилл Петров, Артур Петров, братья Таиповы – Алмаз, Нияз и Ильназ, Святослав Котов, Владимир Солодовников и Константин Мочалов. На сборе в Сочи к нам добавился Андрей Шеин.

- Расскажите о ваших сборах.

- На сборах в Отепя и Красной Поляне была заложена база силового характера. В основном у нас были длительные тренировки. Допустим, в Сочи пять раз мы ходили в кросс-походы – поднимались в горы. Много работали на лыжероллерах. Ребята с нагрузками справляются. Все хорошо. В данный момент мы снова готовимся к сбору в Отепя. Но в этот раз после набранной за предыдущие месяцы «базы» будем работать над скоростью, поднимать пульсовые режимы. Кроме того, в течение всех подготовительных сборов мы также работаем над совершенствованием техники – как в классике, так и в коньке.

- Самый опытный у вас в группе это Рифат Сафиуллин?

- Да, он посильнее остальных ребят. Даже тренировался в сборной России. Он выполняет очень большую объемную и силовую работу. Все у него получается... После августовского сбора в Отепя у нас запланирован сентябрьский сбор в Тюмени, в конце которого пройдут традиционные Всероссийские соревнования лыжников на лыжероллерах. Там уже будет более ясная картинка: как Рифат и остальные ребята перенесли все нагрузки.

- Поскольку остальные ребята в вашей группе помоложе Рифата, то, у них, наверное, и режим тренировок более щадящий?

- Конечно. У нас в группе спортсмены трех возрастных категорий – juniors, молодежь,

взрослые. Каждому лыжнику нужно давать нагрузку, соизмеримую с его возможностями. Если же ребятам сейчас давать нагрузку Сафиуллина, то они сразу «посыпятся». Так что к этому нужно подходить аккуратно. Я внимательно слежу за тем, как лыжники переносят нагрузки. Пока проблем нет. Все складывается хорошо.

- В июле в Сочи также тренировалась и женская сборная России. Пересекались?

- Да. Также там параллельно работала юниорская группа сборной России Юрия Викторовича Бородавко. Естественно, все группы выполняли разную работу. Сборная идет немного в другом режиме. Члены женской сборной России уже делают скоростную работу. У Бородавко тоже своя стратегия подготовки. Мы вместе с ребятами из группы Юрия Бородавко пробежали две контрольные тренировки: кроссовая на 8 км и смешанная спринтерская эстафета (лыжник из группы Бородавко бежал с нашим, югорским, лыжником). Естественно, лыжники Юрия Викторовича по ускорениям бегут гораздо стабильнее, чем наши. Но у них, получается, сочинский сбор был уже третьим, а у нас – только вторым. Так что следующий наш сбор в этом плане будет ключевым. В Отепя наши ребята как раз будут «ловить» скорость, которой им не доставало в Сочи.

- На таких «смежных» сборах обмениваетесь с коллегами опытом?

- Конечно! В этом плане работа идет. В Отепя благодаря договоренностям главного тренера сборной ХМАО Сергея Михайловича Крянина я общался с Рето Бургермайстером, у которого сейчас тренируется пять российских лыжников, включая югорчан Антона Гафарова и Сергея Устюгова. Мы проговорили полтора часа. Он рассказал о тренировках. Много говорили об упражнениях на статику. Для себя из той беседы я очень много полезного почерпнул. Тем более, что у них все же тренировочный процесс построен немного по-другому.

- По-моему, упражнения на статику стали сейчас очень популярны у лыжников?

- Да, есть много различных полезных упражнений. У нас в группе сейчас тренировка на статику проходит в течение получаса. В этой работе задействованы все мышцы: пресс, спина, боковые мышцы. Этими упражнениями «пробиваешь» глубокие мышцы. Происходят определенные позитивные сдвиги. По сути, раньше мы этим не занимались. В июне в Отепя ребята с этими упражнениями просто не справлялись. Сейчас же делают их нормально. Мышцы адаптировались. Чувствуется, что в этом есть эффект. Ребята стали крепче, сильнее. Отталкивания стали жестче, стали жестче держать локти и кисти.

- Насколько для ребят в подготовительный период нужны контрольные старты?

- В подготовительный период перед нами стоят задачи сдвинуть пороги, увеличить силовой потенциал лыжника. Чтобы проверить свои силы, естественно, проводятся контрольные тренировки, контрольные тесты. Весной проводится силовой тест (отжимание на брусьях, подтягивания, прыжок с места и т.д.), чтобы осенью мы могли проверить, увеличился ли потенциал. Контрольная тренировка дает сдвиг в тренировочном процессе. Нужно бежать, терпеть. А когда ты сравниваешь себя с членами сборной России, то эффект еще лучше. Потом, зимой, на соревнованиях ты также можешь сравнить результаты и сделать выводы о своей правильности направления своей подготовки. Так что работа бок о бок с лыжниками сборной России

Автор: Андрей Каца
04.08.2016 14:43

(и в Отепя, и в Сочи) – уникальный для нас опыт. Я вообще считаю, что тренеры из регионов должны получать какую-то методологическую «подпитку» из сборной. Еще бы этот опыт довести до всех детских тренеров, работающих в регионах – было бы вообще здорово. Лично для себя я черпаю много нового.