Сергей Устюгов - о тренировках и целях на ближайшую зиму

Автор: Андрей Каща
13.10.2018 06:00

Двукратный чемпион мира-2017 югорчанин Сергей Устюгов продолжает подготовку к очередному сезону под руководством Маркуса Крамера. Корреспондент "Р-Спорт" встретился с одним из лучших лыжников сборной России накануне зимы.

- Подготовка к сезону находится на завершающей стадии, можете подвести какие-то промежуточные итоги? Судя по словам вашего тренера, в этом году удалось избежать многих проблем, с которыми пришлось столкнуться в прошлое межсезонье?

- Летняя подготовка из года в год практически не меняется, зима покажет, как тренировались и на что готовы. Тогда и будет ясно, как организм переварил всю нагрузку. Были некоторые изменения в тренировочном плане, но они не сильно значимые.

- В прошлом году при подготовке испытывали проблемы с ногами. Сейчас лучше?

- Да, ноги беспокоили намного меньше, но при этом вылезали другие травмы. Дома катался перед летним первенством, которое было в Малиновке, наехал на камень, упал и дернул спину. Два дня выпало из-за этого, поэтому в Малиновку не поехал. По мелочи что-то всё равно вылезает, но это спорт высших достижений, без травм здесь никуда.

Автор: Андрей Каща
13.10.2018 06:00

- Сложно обойти эту тему, но как настраивали себя на подготовку к новому сезону, учитывая весь негатив, которым был пронизан прошлый год?

- Обычно. Мы же лыжники. Надо выступать и показывать результат. Конечно, хочется выйти и победить, у всех выиграть, но посмотрим (улыбается). Все готовятся и тренируются, многие как-то переварили тот негатив, который был. Продолжаем дальше. Жизнь не заканчивается.

- Тот же Антон Шипулин, судя по всему, долго раздумывал по поводу продолжения карьеры или ее завершения. У вас подобных мыслей в голову не приходило?

- Честно, в этом году бывали моменты, когда я уже не получал удовольствие от тренировок, как это было раньше. Да, возникал такой вопрос: зачем? А потом думаешь: да ладно, это же классно - бежать, тренироваться, кататься на роллерах. Заставляешь себя, преодолеваешь себя с каждой тренировкой, становишься лучше, развиваешься. В этом и есть плюс.

- Какую роль в вашем психологическом настрое сыграл Маркус Крамер?

- Маркус играет самую главную роль в моей карьере, потому что он тренер, с которым у меня очень доверительные отношения. Он доверяет мне, а я доверяю ему, и мы идем к результату. И его подводить не хочется, и если я скажу, что хватит, мне надоело и всё такое… На самом деле, это не так. Да, частички такого проглядывались, где-то давал себе слабинку. Но ничего страшного, подготовка проходит отлично, у нас два раза в год тесты в Оберхофе, и по тестам видно, что мы добавили, вся команда добавила, а значит, мы на правильном пути.

- Судя по всему, Маркус, принимая решение остаться в сборной России, не хотел подвести ребят, включая вас? Сказал, что вы стали для него второй семьей.

- Да, на самом деле, хоть он и немец, но с русской душой (улыбается). У нас просто отличные отношения в команде, тем более с Маркусом, который как отец в большой семье. Он многое решает, все его слушают, никто ему против слова не скажет. Можно что-то предложить, а решение он принимает уже сам.

- Ваша группа увеличилась до 12 человек. Это усложняет работу?

- Я часто задумывался, что такая большая группа, много новеньких ребят, которые эти тренировочные планы никогда не знали, их начали всему обучать, всё объяснять. Возникали такие мысли, что это группа не для подготовки к чемпионату мира, а уже на будущее. Почему у меня возникали такие вопросы: ведь мне нужно здесь и сейчас, в Зеефельд ехать, а еще Александр Легков завершил карьеру, мой самый главный мотиватор (смеется). С ним на тренировках если даже не можешь, то придется, потому что он заводила главный, это однозначно. И все до сих пор сожалеют, что он больше не тренируется в команде. При этом всё равно нас поддерживает, приезжал на сбор в Отепя на пару дней. Мы вышли с ним на тренировку, отработали по полной. Но он выбрал не те перчатки, а может и не те палки и до крови натер руки. Сказал: "Все, стоп, хватит!" Хотя оставалось 20 минут до конца. И у меня появилась еще одна маленькая победа над ним, хоть Саша и объявил о завершении карьеры (улыбается).

- Сергей Турышев вроде бы тоже пытается постоянно дать бой?

- Серегу хватает ненадолго (улыбается). Он даже как-то на нас влияет, говорит: "А мне зачем это надо? Я же вроде завязал, ассистент тренера теперь". А мы ему: "Хватит нас расслаблять, давай работать". Ну, и мы живем в Екатеринбурге, часто видимся на тренировках, стараемся помогать. Если что-то не получается и нужно провести определенную работу, то Серега всегда приходит на помощь и выполняет свою основную работу.

- Насколько вам проще или сложнее тренироваться в одной группе со своей девушкой, Леной Соболевой?

- Мы всегда рядом, иногда немного надоедаем друг другу, но это бывает очень редко! Я немного больше психологически стал напрягаться, потому что вижу некоторые мелкие

ошибки, стараюсь ей подсказать и что-то исправить, но всё же есть главный тренер. Все эти мелочи проводил через себя, хочется подсказать, но не всегда удается. И в ответ иногда получаю (смеется). Но это некритично!

- Маркус в интервью пару дней назад сказал, что ему стало намного проще с вами работать. Во-первых, вы подтянули английский язык, но главное, что начали анализировать, озвучивать свои мысли касательно тренировок и даже помогать ему советами?

- У меня давно такое проглядывается. Дали тренировочный план на неделю, мы его сели и проштудировали. Но когда тренируешься, воспринимаешь нагрузку по-разному. Нас 12 человек в команде, и все не смогут на все 100% выполнить ее, где-то заголодал, устал, травма какая-то. Я со многими тренерами работал и всегда пытался что-то сказать от себя, что надо что-то поменять, у меня не идет, но меня не слушали никогда. Как говорят, есть три признака перетренированности – плохой сон, нет аппетита и большой пульс с утра. И раньше, когда тренировался с другими зарубежными специалистами, говорил: "Всё, вот у меня два симптома уже!" А в ответ слышал: "Когда будет три, тогда и подойдешь". А меня клинит, аппетит пропал, сна нет. А тут подходишь и говоришь, тренер прислушивается ко мне и к моему организму. Если хорошо делается интервальная работа накануне гонки, то ее надо остановить, а если плохо делается, то надо "пробить себя". Я это всё прошел, с Маркусом проанализировали, и работа складывается.

- А вам самому стало проще работать с ним теперь?

- Намного проще. Я стал к нему намного серьезнее относиться. А если я что-то не понимаю, то он всегда старается объяснить, а не так, чтобы "у меня есть план, умри, но выполни". Рад, что у нас так всё дружно.

- Из группы в свободное плавание ушел Егор Сорин. Не хватает его?

- У него сейчас своя группа, на его место пришел Сергей Турышев, и у нас сейчас новый аналитик – Анатолий Волков.

Автор: Андрей Каща
13.10.2018 06:00

- Перефразирую вопрос: не скучаете?

- Да чего скучать?! Я всегда с ним на связи (улыбается). Если есть какие-то вопросы, в которых Егор может помочь, то всегда обращаюсь к нему. В этом году ездил на межсборье в Италию, где Егор со своей группой проводил сбор. Евгений Дементьев тоже проводил там сбор, мы с ним хорошо дружим, потренировался с ребятами, провел межсборье так активно, мне очень сильно понравилось! Посмотрел, какую работу они делают, зарядился энергией!

- А вы ему в чем-то помогаете?

- Он уже профессионал, всё знает, столько лет отработал с Александром Легковым, Сергеем Турышевым в группе, был ассистентом у Маркуса Крамера, а это о многом говорит. Он взял многое из его тренировочной программы, добавляя свое. Были такие упражнения, которые я даже не видел нигде. Было очень интересно.

- Легков больше не тренируется с вами, но скоро начнется сезон, и появятся все самые основные раздражители из других сборных…

- Это уже не то! С Саней, когда тренируешься, понимаешь, что он заряжен на тренировку. Если ты его на тренировке обыграешь, то это уже подвиг. У меня таких подвигов три! Больше у меня такого никогда не было.

- А вот Сундбю в своей комнате для мотивации держит фотографии Спицова, Большунова и Устюгова. Читали об этом?

- Читал, но всерьез к этому не отнесся. Ну, это его решение, так себя мотивирует и настраивает. Наверное, да, раздражители с утра – это есть хорошо, встаешь и знаешь, что тебе надо тренироваться больше и интенсивнее, чтобы обыграть. Но я об этом никогда не задумывался. Для меня главное – получать от тренировок удовольствие.

Автор: Андрей Каща
13.10.2018 06:00

Удовольствие от того, что я делаю.

Продолжение интервью читайте на сайте агентства "Р-Спорт" **здесь** .