

ТРЕНЕР ПОБЕДИТЕЛЕЙ



Андрей Романович Киселев в этом году вошёл в историю российского ориентирования как первый тренер, у которого два ученика (Наталья Томилова в 2003 году и Владислав Киселёв в 2020 году) становились обладателями Кубка Мира в общем зачёте, причём как у мужчин, так и у женщин. Работает тренером в спортивной школе города Горнозаводск и по совместительству – в СШОР "Летающий лыжник" город Пермь, Заслуженный тренер России, тренерский стаж 30 лет.

Талантливые ученики были и есть: Терехова (Третьякова) Ксения, МСМК, 2, 3 место на Чемпионате Мира, 2 место на Чемпионате Европы; Кожемякин Алексей, МСМК, 1, 2 место на Первенстве Мира; Попов Алексей, МС, 2, 3 место на Первенстве Мира; Шалахин Дмитрий, МС, 3 место на Первенстве Мира. А ещё Глухих (Неверова) Анастасия (МС), Игнатов Владимир (МС), Лысенкова (Щипицина) Вероника (МС), Яшков Иван (МС), Ермолаева Варвара (МС), Старцев Александр (КМС), Кайгородов Антон (КМС) – входили в состав сборной команды России.

Андрей Романович Киселев, Заслуженный тренер России, воспитавший победителей Кубка Мира Наталью Томилову и Владислава Киселева, согласился ответить на наши вопросы.

- Вы подготовили плеяду выдающихся спортсменов-ориентировщиков на лыжах. Можете подвести некоторый итог?

- Ну, итог наверно подводить рано, так как продолжаю работать и надеюсь еще порадовать себя и других людей различными достижениями. Хотя за спиной уже тридцать лет тренерской деятельности и мои воспитанники завоевали большое количество международных медалей, но снизить к себе требования – значит остановиться, спорт не стоит на месте и требует постоянного поиска определенных резервов в подготовке как тренера, так и спортсменов.

- В чем отличие подготовки ориентировщиков-лыжников от летников и в чем эти два вида похожи?

- Принципиального отличия между летом и зимой не вижу. Сам в молодости был «чистым летником». Сейчас, сравнивая алгоритмы работы на дистанции, вижу, конечно, какие-то специфичные моменты в тактических действиях на дистанции летом и

зимой, но в целом, если не вдаваться в подробности, то все сводится к умению последовательно, логично рассуждать по ходу исполнения выбранного варианта, а это подкрепляется накопленным опытом и умением не терять концентрации внимания. Что же касается различия в самой подготовке к сезону, то, конечно, при подготовке к зиме продельвается достаточно много силовой работы, задействуются лыжероллеры, чтобы не потерять навык уверенного скольжения и оптимального ритма в различных лыжных ходах, ну, и имитационная тренировка всегда присутствует, так как очень важно, учитывая биомеханику движений, поднять КПД всего арсенала лыжных ходов. Хотя мы не забываем и про летнее ориентирование, участвуя летом в достаточно большом количестве соревнований с последующим глубоким анализом.

- Вы обладаете, быть может, некими секретами в подготовке выдающихся спортсменов. Поделитесь?

- Каких-то особых секретов наверно нет. Стараюсь разложить бег по дистанции на его составляющие, потом выделить доминантные направления подготовки определенных навыков для данного временного пе-

риода, и если не позволяют условия, то стараюсь различными ухищрениями смоделировать это из того, что имею в конкретный момент. По моему мнению, главное тренерское искусство, это найти у конкретного спортсмена качества и навыки, которые лимитируют его результат в данное время и постараться максимально подтянуть и отшлифовать эти качества до наступления основных соревнований.

- Победа в Кубке Мира Натальи Томиловой и Владислава Киселева была неожиданной для Вас? Какие достижения в технической и физической подготовке они противопоставили своим соперникам?

- Как и любой тренер, всегда надеюсь на лучший исход, так что победы все же ожидаемы. Правда в борьбе за Кубок Мира, как правило, всегда участвуют несколько достаточно равных по мастерству спортсменов мировой элиты, и очень часто итог определяет какой-то небольшой перевес. Назвать этот финальный перевес везением или элементом случайности, по моему мнению, нельзя, тем более в общем зачете Кубка Мира, где требуется бежать стабильно и мастеровито в нескольких блоках.



В. Киселёв



Н. Томилова



Что касается Натальи и Владислава, то им присущи, в первую очередь, ярко выраженные лидерские качества и сильный тип нервной системы. К тому же, спортсмены моей группы, которые попадают в сборную страны, как правило, имеют достаточно сильную летнюю подготовку, что позволяет им бежать стабильнее зимой. Ведь в лыжном ориентировании очень часто на дистанции возникают какие-то нестандартные ситуации, и именно летняя подготовка нередко дает возможность с минимальными потерями пройти эти участки, что и позволяет провести стабильно весь зимний соревновательный сезон.

- Как-то подслушал Ваш разговор с сыном Андреем: «Если ты проигрываешь 30 секунд, занявшему 2-е место после тебя мальчику, то нечего заниматься ориентированием». Что это, психологической настрой или ирония? Вообще говоря, насколько важен психологический настрой на преодоление дистанций высшего уровня?

- Не помню этот случай, но скорее всего это была ирония. Бывает хочется растормозить спортсмена, чтобы себя не убаюкивал результатом. Психологический настрой не просто важен, он часто бывает определяющим, особенно для спортсменов со слабым типом нервной системы. Как правило, такие спортсмены уже до старта растрачивают основную эмоциональную энергию и потом уже на дистанции им не хватает концентрации внимания или запаса помехоустойчивости.

- Заданная более слабая материальная база российских ориентировщиков относительно, в первую очередь, тех же скандинавов сильно влияет на результат?

- От условий подготовки, конечно, многое зависит, но не все. Знаете, когда я еще только начинал свою тренерскую деятельность, услышал от кого-то из тренеров фразу: «Сытый волк не охотится», так вот российские ориентировщики в большинстве своем «голодные до результата», это и дает им возможность достойно соревноваться на международной арене, несмотря на отсутствие определенных условий. То же самое относится, кстати, и к молодежи. Как правило, в спорте максимально раскрываются дети из малообеспеченных семей, у детей обеспеченных часто просто не хватает мотивации и определенной остроты в спорте.

- Как Вы себе представляете перспективу Вашей деятельности, и вообще, что ждет лыжное ориентирование в ближайшем будущем?

- К сожалению, лыжное ориентирование становится достаточно дорогим видом спорта. Уровень лыжной подготовки ориентировщиков достаточно высок, и очень часто он и определяет расстановку на пьедестале, а для того чтобы иметь этот высокий уровень, спортсмену нужно иметь далеко не одну пару лыж на различные погодные условия, большой выбор лыжных смазок, возможность освежать как можно чаще структуры лыж, я уж не говорю о проведении тренировочных мероприятий в среднегорье, без которых сейчас тяжело конкурировать с командами, имеющими такие возможности. Тем более в последние годы достаточно часто стали проводить соревнования высокого ранга именно на высоте. Также не хочется проигрывать тем спортсменам и командам, которые могут себе позволить профессиональных сервисов для откатки смазок и подготовки лыж. Так что перспективы моей деятельности зависят от того, как будут решаться вопросы, в первую очередь, по созданию оптимальных условий для тренировочного процесса.