

Анна Нечаевская: «Начала серьезно тренироваться только в десятом классе»



Одной из самых ярких гонок прошедшего в конце марта в Тюмени чемпионата России по лыжным гонкам стала женская тридцатка, победу в которой одержала Анна Нечаевская из Вологодской области. Это был масс-старт с интересной борьбой, драматичными падениями и, конечно, фантастическим, взрывающим своей энергией и эмоциями финишем. Мы с удовольствием знакомим читателей с одной из наших перспективных спортсменок, серебряным призером чемпионата мира среди юниоров Анной Нечаевской, которая согласилась ответить на вопросы редакции «Л.С.».

- Расскажите, как и когда пришли в лыжные гонки?

- Я занимаюсь лыжами с семи лет. Моя мама сама в прошлом занималась лыжными гонками, была в сборной команде СССР и занимала призовые места на чемпионате страны. Меня она бегать на лыжах не заставляла, я просто ходила и тренировалась в своё удовольствие, не для результата. А серьезно тренироваться я начала только после девятого класса, когда уехала учиться в Вологду. До этого времени у меня и не особенно получалось показывать высокие результаты непосредственно в лыжах, лучше получались кроссы.

- А откуда вы уехали учиться в Вологду?

- Мои родители живут в поселке Верховажье – это в 200 километрах на север от Вологды. Я там родилась и жила до 10 класса.

- Какие были условия для занятий лыжами в вашем поселке?

-Условия были обычные для маленьких поселков. У нас там есть детская спортивная школа, для занятий которой трассу готовили «Бураном».

- Кто был вашим первым тренером?

- Сначала я ходила на тренировки с мамой, которая работала директором спортшколы. Мы бегали, играли в пионербол, волейбол. И там мама познакомила меня с моим первым тренером Еленой Алегиевной Богдановской.

- Когда к вам пришли первые успехи?

- Я очень неудачно выступала на районных соревнованиях: по несколько раз на дистанции натыкалась, падала... А один из первых моих удачных стартов –областные осенние соревнования по кроссу. Там опять же мама познакомила меня с моим нынешним тренером Алексеем Николаевичем Зориным, и мы приняли решение переехать учиться в Вологду и серьезно тренироваться под его руководством. После этого моим первым серьезным успехом стало третье место на Всероссийской Спартакиаде учащихся в Красноярске в 2009 году, благодаря чему я попала в юниорскую сборную команду.

Анна с личным тренером Алексеем Зориным

- Ваш тренер также работал в юниорской сборной?

- Да, он был там какое-то время вторым тренером, а теперь работает сервисменом.

- Когда вы учились и тренировались в Вологде, пересекались с Юлией Чекалевой?

- Нет, Юлю я тогда близко вообще не знала. Она была все время на сборах со сборной командой, приезжала разве что на крупные российские соревнования, и мне не приходилось с ней сталкиваться. Все, с кем я тренировалась и конкурировала тогда, уже ушли из спорта: кто-то выбрал семью, кто-то карьеру в другой сфере жизни. Фактически, у своего тренера я осталась одна, кто до сих пор бегают. С Юлей же мы стали общаться, когда я два года назад попала в основную команду, и мы стали вместе ездить по сборам.

- Как и с кем готовились в этом году?

- Я готовилась в национальной команде с Данилом Борисовичем Акимовым. Осенью в Тюмени у нас провели отбор, и 10 человек поехали готовиться к этапам Кубка мира в Норвегию, остальные – в Хакасию, в Вершину Тёи. Первый отбор я прошла, а вот по результатам ФИС-гонок в Норвегии и Финляндии на этапы меня всё-таки не взяли, и я тоже поехала в Тёю.

- Сейчас много говорят о том, какую работу проводит наша женская команда, ведомая тандемом Акимов-Грушин. Как её оцените вы? Действительно ли это так тяжело?

- Конечно, эта подготовка отличалась от той, которая была и у Алексея Николаевича Зорина, и у Валентина Дмитриевича Литвинцева в юниорской сборной команде. В первый год у нас были просто большие объемы, а в этом году увеличились и объем, и интенсивность тренировок. Конечно, было тяжело, но вроде привыкли. Возможно, не всем такая работа подходила.

В обычной жизни за пределами лыжни Анна удивляет своей красотой

- Когда вы приехали на российские старты, чувствовали себя сильнее соперниц? Всё-таки готовились со сборной...

- Я приехала прямо к стартам, а те, с кем мне предстояло соревноваться, пробыли там долгое время на сборах. А я была и без горной, и без временной акклиматизации, а разница с Норвегией там пять часов. Потом после недели пребывания в Тёе мы поехали в Чусовой, а это ещё два дня в поезде. Так что до Нового года у меня тянулась череда неудачных стартов, плохого самочувствия.

- Какую цель перед вами ставили тренеры сборной команды на этот сезон?

- Отбор на этапы Кубка мира и хорошее выступление на них. Но я в этом году на этапы Кубка мира не попала.

- Когда это стало понятно?

- Фактически в самом начале зимнего сезона всё и пошло наперекосяк. Когда Данил Борисович сказал мне в Финляндии, что мне надо возвращаться домой, я просто не знала, что мне делать. И в Тёю на высоту с разницей во времени ехать было не очень, и в Чусовой – тренироваться одной – тоже не вариант, и дома снега не было... Данил Борисович мне четкого ответа на этот вопрос дать не смог, и я стала советоваться, что мне делать, с моим личным тренером. Он был в то время в Тёе и сказал мне: «Приезжай, будем решать, как быть дальше».

- Как вам удалось преодолеть черную полосу?

- Ещё в январе состояние было, мягко говоря, не очень хорошее. Как всё началось с конца октября, так и шло, никак не удавалось набрать хорошую форму. Чувствовала себя вымотанной и физически, и психологически. А тут еще мой тренер уехал с юниорками готовиться к чемпионату мира... Весь январь я просидела в Сыктывкаре, готовилась к первенству Федерального округа, но там выступила неудачно, так как перед гонками приболела. Вернулась домой, тренировалась полторы недели в Вологде, общаясь с тренером через Интернет. В лагере я жила одна, трасса была подготовлена не очень хорошо, а с лыжами мне помогала жена моего тренера Наталья Николаевна. Хотя условия были не очень, люди старались, помогали мне, чем могли, спасибо им за это.

- Когда почувствовали, что хорошее состояние начинает возвращаться?

- На Финале Кубка России в Сыктывкаре. Когда я вышла на старт гонки на 10 км коньком, была во мне какая-то злость, обида. Я там была одна, не было даже команды от области, не было тренера. Пришлось просить помощи у команд Санкт-Петербурга и Татарстана, чтобы помогли с подготовкой лыж, с заявкой. Обычно, когда бежишь гонку,

тренер по дистанции тебе подсказывает, а тут своих вообще никого не было, бежишь, как в пустыне. Но раз вышел на старт, нужно бороться до конца, что делать! Начала бежать и поняла, что самочувствие нормальное, что всё хорошо, это моя гонка. Так вот! Третья тогда была. Была очень-очень тогда рада, что после длинной череды неудач хоть что-то у меня получилось. Когда завоевываешь медаль, появляется вера в себя, и силы возвращаются.

- То есть к чемпионату страны в Тюмени вы готовились уже с воодушевлением?

- Да, конечно! К тому же домой вернулся Алексей Николаевич. Он мне сразу поставил задачу, что на чемпионате России нужно быть в призах. Сказал мне, что я могу бороться, что всё получится и всё будет хорошо.

- Определили для себя приоритетные дистанции?

- Да, больше всего настраивалась на скиатлон. Тридчатку я даже не хотела бежать, потому что помню, как года два назад у меня она совсем не получилась, я там заняла 45-е что ли место. Была какая-то боязнь. Но Алексей Николаевич сказал: «Ты что?! Надо бежать, стараться!» Мы ведь с ним заранее оговорили, что я пробегу скиатлон, а там будем смотреть по самочувствию, в каких ещё гонка можно будет принять участие. Самочувствие было хорошим, поэтому решили всё-таки бежать тридчатку.

- Вы вообще какой стиль больше любите: классику или конёк?

- Вообще, конек. Классику я бы очень хотела бежать, но чего-то не хватает то ли в технике, то ли в силе – не очень хорошо она у меня получается. Коньком я намного увереннее себя чувствую.

- Больше любите отдельный или общий старт?

- Когда как, не могу сказать. Если коньком, то мне, наверное, без разницы.

- Как прошел тот день, когда вы стали чемпионкой страны?

- Ой, я вообще не помню!!! Обычный день... Вышла на старт... Не было какого-то мандража, страха, так и пошло. В гонке старалась контролировать ситуацию: кто-то подбавит, я стараюсь не отставать. Начали мы не очень быстро, и я в какой-то момент вышла вперед. Думаю: «Зачем я вышла? Сейчас ведь устану, будет тяжело, все начнут обгонять...» Но уже на втором километре на спуске случился серьезный завал, и наоборот было хорошо, что я успела проскочить опасное место раньше, чем он произошел. Тренер мне тогда крикнул, чтобы я и дальше все спуски старалась проходить первой, не в куче. А когда на последний круг ушли, я чуть прибавила, пошире пошла, и девчонки сразу раз – и отвалились, подотстали... Я обернулась, вижу, есть просвет, и у меня какой-то азарт появился, что надо убежать и обязательно выигрывать! Всё-таки выдержала всю тридчатку, и отдавать победу сейчас по-любому нельзя.

- Это ваша первая победа на чемпионате России?

- Да.

- Какие ещё ваши достижения являются для вас значимыми?

- Я выигрывала первенство России среди юниоров. Также очень значимой считаю серебряную медаль с чемпионата мира среди юниоров в эстонском Отепя. Тогда все так радовались этому серебру, так как долгое время наши девчонки не могли на этих соревнованиях завоевать медаль (с 2005 по 2012 гг. – прим.ред.). Вообще, все мои награды для меня важные и запоминающиеся! Вот этой победы на чемпионате страны я вообще не ожидала и долго не могла в неё поверить!

- Как планируете дальше тренироваться, готовиться? Какие цели ставите перед собой?

- В этом сезоне буду готовиться со своим тренером Алексеем Николаевичем Зориным параллельным зачетом за Вологодскую область и Республику Татарстан. У нас в области тяжело на счет сборов и финансирования, поэтому решили представлять два региона. Что касается целей, то сейчас начнется подготовительный сезон, и мы с тренером всё хорошенько обсудим. Когда надо бежать, какую работу проводить, к чему подводиться.

- Вы будете работать одна, или будет какая-то команда?

- Нет, с нами будет несколько человек из Татарстана: один мальчик и три девочки. Конечно, одной очень тяжело, и мы заранее обсуждали, что если я не остаюсь в сборной команде, то мне надо искать, с кем готовиться. Одной – не вариант. Тяжело на тренировках, тяжело психологически быть одной у тренера...

- **Есть ли у вас какое-нибудь хобби? Чем любите заниматься, кроме лыж.**

- Когда я дома, то люблю печь. Еще у родителей есть огород, и там, конечно, постоянно требуется помощь! А когда на сборах, так устаешь на тренировках, что ничего не хочется делать.

- **Какое ваше любимое блюдо, которое вы любите готовить?**

- Люблю печь торты, кексы. Угощаю ими свою любимую племянницу, которая всегда просит меня приготовить что-нибудь вкусненькое.

<http://www.skisport.ru/news/cross-country/81501/>

