

Максим Цветков - гость ЧГУ



Встреча с чемпионом мира по биатлону 2017 года, мастером спорта международного класса Максимом Цветковым прошла сегодня в Череповецком госуниверситете. Вопросы задавали студенты, ученики спортшкол, тренеры и болельщики.

«Мы решили провести эту встречу именно в ЧГУ. Максим наш земляк, родился и вырос в Бабаеве и представляет нашу область на соревнованиях всех уровнях. Кроме того, большой спорт и наука неразделимы, невозможно добиться высоких результатов без научно обоснованной программы тренировок и восстановительных процедур. Университет должен быть кузницей спортивных талантов», — открыл пресс-конференцию заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ЧГУ Андрей Кылосов.

Участники встречи спрашивали, по каким методикам Цветков тренируется, как питается, как восстанавливается после забегов. Спросили, садится ли спортсмен на шпагат и приходилось ли заставлять себя тренироваться.

«В детстве меня тренировал отец, никогда не было проблем с мотивацией: бежал столько, сколько нужно, а если не мог, то говорил отцу, что плохо себя чувствую. А вот чтобы меня из-под палки загоняли на тренировки, такого не было. Сейчас команду тренирует один из самых титулованных немецких биатлонистов — Рикко Гросс. У нас полный контакт, иногда бывают предельные нагрузки, и организм не выдерживает, тогда мы говорим тренеру, что нужно чуть больше времени на восстановление. Что касается шпагата, то я неплохо тянусь, но не сажусь на шпагат, хотя близок к этому. Наверное, в детстве не доработал», — признался Максим Цветков.

Спрашивали спортсмена и о том, как удается справиться с нервами на крупных соревнованиях, особенно на стрельбище.

«Здесь вопрос даже не в психологии — все зависит от наработки. Летом мы десятки часов нарабатываем, и на соревнованиях стараешься сделать то же самое, не отвлекаясь на других спортсменов, зрителей, которые кричат. Это можно назвать мышечной памятью, все должно быть четко, на автомате. У меня, чтобы поставить стрельбу, ушло около четырех лет», — прокомментировал Максим.

Были и провокационные вопросы — например, об отношении к команде комментатора Дмитрия Губерниева, сопровождающей спортсменов на соревнованиях и тренировках.

«Когда я только пришел в команду, присутствие журналистов казалось странным, казалось, что они только всем надоедают. Сейчас я понимаю, что это их работа, они несут спорт в массы», — пояснил Максим Цветков.

Ученики спортшколы интересовались, как тренироваться летом на даче или в деревне у бабушки, чтобы зимой показать хороший результат. Максим посоветовал школьникам больше трудиться на огороде, носить воду, колоть дрова и играть в подвижные игры на свежем воздухе. Как признался чемпион, такой «набор упражнений» тоже сказался на его успехе.

Источник: <http://cherinfo.ru/news/87224-сeмпион-мира-максим-цветков-посоветовал-се...>

