Published on *Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд области* (https://www.xn---35-rdd4bdgjddod3c.xn--p1ai)

Андрей Ламов в очередной раз доказал свое лидерство в мировом лыжном ориентирование.



Андрей Ламов в очередной раз доказал свое лидерство в мировом лыжном ориентирование. В этом сезоне в его копилку добавились 5 побед на этапах Кубка Мира, золотая и серебряная медаль Чемпионата Европы в Болгарии и вишенкой на праздничном торте стала победа в общем зачете Кубка Мира.
Тренер: Ламова Елена Владимировна

Blogo-sport: Здравствуй, Андрей. Поздравляем тебя с успешным сезоном. Расскажи, как складывалась твоя подготовка?
Андрей Ламов: Летняя подготовка складывалась своим чередом. Старался по возможности тренироваться побольше, но не всегда выходило. Из-за не самого лучшего финансирования от региона не было столько сборов и тех, которых хотелось бы. Из нового в летней подготовке было три 7-10 дневных сборов в лыжном тоннеле в Токсово, в июле, сентябре и октябре. Мне понравился такой подход, это помогает освежить технику и чувство снега. Роллеры ведь не совсем то же самое, что лыжи. Считаю, чем меньше перерывы без снега, тем лучше. Лыжные мышцы должны помнить, как им нужно работать, и поэтому после долгого перерыва не проходит много времени на адаптацию. Раньше, после летнего перерыва в 6-7 месяцев уходила пара недель, чтоб просто вспомнить что за чем. При этом эти две недели мышцы очень уставали. Надеюсь, что в этом году также удастся покататься пару раз за лето.
Еще осенью немного переживал, что уже давно не было горных сборов, а Европа будет на высоте около 1400 м над уровнем моря, и что будет тяжело быстро акклиматизироваться. Ближе к зиме подумал, что беспокоиться нет смысла и просто старался сделать лучшее из имеющегося.

Blogo-sport: Возникали ли у тебя трудности по ходу сезона?
Андрей Ламов: Как таковых трудностей не было, лишь немного простыл после Европы, как обычно бывает, когда выходишь на хороший уровень готовности. В декабре, честно говоря, был расстроен соревнованиями в Перми. Не понимаю вообще, зачем организаторы решились проводить их на этом месте. Раньше всегда, приезжая в Пермь, ожидаешь, что-то качественное, а в этот раз уровень явно не соответствовал Чемпионату России. Куча поломанного

и испорченного инвентаря, отсутствие запланированной технической работы, отсутствие позитивного настроения от соревнований.

Blogo-sport: Наблюдая за тобой, ты всегда по-спортивному зол. Если ты терпишь неудачу, то на следующий день ты разносишь всех в пух и прах. Так было и в Болгарии, после сломанной палки на спринте и отсутствия тебя в микс-эстафете ты выигрываешь дистанцию мидл. Как у тебя получается так настраиваться на гонки?
Андрей Ламов: Я, конечно, расстроился после спринта, были хорошие лыжи, хорошее самочувствие. Но случилось так, как случилось. Потерял, правда, возможно хорошие очки для Кубка мира. Я думаю, что я не сильно переживаю о таких стартах, не получилось - не получилось. Знал, что форма на месте и не стоит терять энергию на прошедшие неудачи. Лучше взять чашечку эспрессо и подумать о том, что было круто и что и как можно сделать лучше.

Blogo-sport: Расскажи, про места где ты чаще всего тренируешься
Андрей Ламов: В России нравится тренироваться в Токсово, можно заниматься практически чем хочешь: лыжи, роллеры, ориентирование. Есть озеро: греби, плавай. Летом нравится в Болгарии и в Альпах, зимой в Скандинавии.

Blogo-sport: Ты тренируешься в одиночку или у тебя есть спарринг-партнеры?
Андрей Ламов: Я с детства привык тренироваться один, поэтому и сейчас провожу лучшие тренировки сам с собой. На тяжелую интервальную тренировку иногда лучше выходить с кем-то, сравниться, позарубаться, так действительно проще выложиться.
Еще Гунде Сван говорил, что нужно тренироваться в любую погоду, но я обычно небольшой охотник тренироваться, когда и дождь и холодно, боюсь простыть. Я скорее найду альтернативу или отдохну и перестрою план.

Blogo-sport: Если у тебя есть своя команда, которая тебе помогает, расскажи, кто входит в нее и кто какие функции выполняет?
Смазчик, повар, врач и менеджер не входят в мою команду, а хотелось бы. Моя мама закрывает много бумажных вопросов с областной федерацией и спорткомитетом. Первых трёх, к сожалению, нет даже в сборной России, что не есть хорошо. На следующий год без смазчика на чемпионате мира в Швеции наполучаем от шведов лыжами, как обычно.

Blogo-sport: На сколько важно спортсмену высокого уровня иметь свою команду и можно ли в одиночку достичь больших побед в спортивном ориентирование?
Пока ориентирование не такой большой вид спорта, то можно. При условии, что есть возможность тренироваться эффективно дома, есть какой-то финансовый доход, чтобы голова сильно не болела, плюс поддержка близких и семьи.
У Клэбо вся семья работает на него. Отец-менеджер и водитель, мама - повар, дед – тренер, смазчик и водитель, брат - медиа, сестра – связи с общественностью.

Blogo-sport: Какой твой тренировочный объем за год?
Андрей Ламов: В позапрошлом году 700-800 часов
В этом году меньше 700.
В этом году было пропущено много занятий по болезням и переездам, плюс не так много сборов.

Blogo-sport: Как удается находить мотивацию и из года в год поддерживать высокий уровень на протяжении многих лет?
Андрей Ламов: Я здоров и пока есть возможность заниматься ориентированием, я продолжу, и, конечно, мне просто нравится лыжное ориентирование. Как только что-то кардинально поменяется я закончу с большим спортом и займусь чем-то другим.

Blogo-sport: Что значит быть профессиональным спортсменом в лыжном ориентирование?
Андрей Ламов: Конечно, если хочешь чего-то достичь большего, то необходимо уделять этому и время и силы. Это работа 24/7 . При этом необходимо все это интегрировать в обычную жизнь, занятия вне спорта должны тоже приносить удовольствие и позитив. Одно без другого не будет работать. Важна поддержка самых близких людей. Финансовая составляющая также не на последнем месте для взрослого человека.

Blogo-sport: На сколько часто ты используешь летнее ориентирование и нужно ли вообще «зимнику» использовать летнее ориентирование в своей подготовке?
Андрей Ламов: Я бегаю летнее ориентирование с 8 лет, и это лучшее активное спортивное времяпрепровождение по моему мнению. У меня до сих пор 10-15 стартов за лето. Супер, если удается просто побегать по карте на тренировке.

Blogo-sport: Как сделать так, чтобы каждая тренировка приносило удовольствие от проделанной работы, а не превращало ее в день сурка?
Андрей Ламов: Если мы говорим о взрослом спортсмене, то надо судя по всему просто делать тренировку с удовольствием. Если тренировки не приносят удовольствие, то, наверно, стоит задуматься о занятии, чем-то другим.

Blogo-sport: Какую самую необычную тренировку ты делал?
Андрей Ламов: Летом в Сочи летом кросс-поход в течение незапланированных 9 часов.

Blogo-sport: Какую тренировку ты любишь делать больше всего?
Андрей Ламов: Кросс по тропинкам по лесу или на роллерах «на руках» по дорогам, на лыжах по насту.

Blogo-sport: Расскажи про своих спонсоров.
Андрей Ламов: Мой основной спонсор завод окон Пластком от него я получаю финансовую, мотивирующую и дружескую поддержку.
Медцентр Арника это - реабилитационная и финансовая помощь.
Экипировочные спонсоры Fischer, SWIX и Nordenmark дают мне возможность не думать, что что-то работает не на 100%.
Squeezy поставляет мне спортивные напитки, которые восстанавливают и тонизируют, когда надо и как надо.