

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

В Ханты-Мансийске спринтерскими гонками стартовал первый этап Кубка России по биатлону 2018-2019 у мужчин и юниоров. Интервью с Максимом Цветковым.



В соревнованиях приняли участие некоторые спортсмены, проходившие подготовку к текущему сезону в составе национальной сборной РФ. У мужчин в десятикилометровой гонке победу одержал с точной стрельбой Сергей Максимцов, представляющий Новосибирск. Второе место занял Владимир Семаков из Удмуртии, а бронзовую медаль всероссийских соревнований у себя дома завоевал Никита Поршнев.

Вологодский биатлонист **Максим Цветков** финишировал 22-ым.

[Протоколы соревнований](#)

Интервью с Максимом Цветковым от 4 декабря 2018 года.

Максим Цветков: Паниковать не вижу смысла

Уже в этот четверг в Ханты-Мансийске стартует первая гонка этапа Кубка России по биатлону. В югорскую столицу на Кубок страны съезжается очень представительная компания во главе с олимпийским чемпионом Алексеем Волковым и чемпионом мира Максимом Цветковым. Спортсмены уже находятся в Ханты-Мансийске и готовятся выступить не на привычных для себя этапах Кубка мира, а на национальных стартах. О своих ожиданиях от гонок Кубка России, планах на сезон и умении сохранять оптимизм при любых превратностях судьбы пресс-службе «ЮграМегаСпорт» рассказал **Максим Цветков**.

— Максим, информация о том, что вы в эти дни в Ханты-Мансийске, достигла СМИ буквально накануне, после того, как вы в своем инстаграме опубликовали селфи на фоне местного пейзажа. Как давно было принято решение ехать в Ханты-Мансийск для участия в Кубке России по биатлону?

— Я изначально собирался участвовать в Кубке России, это не спонтанное решение. После сборов в Финляндии уже планировал ехать в Ханты-Мансийск, но здесь было очень холодно, поэтому сначала отправился в Новосибирск, где участвовал в межрегиональном соревновании «Приз памяти Г. Харитонов».

— **Вы сразу заговорили про погодные условия, да и в своем инстаграме тоже писали: «Первым делом теперь смотрю прогноз погоды». Вам, как спортсмену, выступавшему последние сезоны на этапах Кубка мира, наверное, непривычен сибирский минус? Все-таки, привычка соревноваться при низких температурах тоже нарабатывается практикой.**

— Конечно, погодные условия играют важную роль. Там было тепло, почти всегда плюс, морозы уже непривычны. Но к ним довольно легко приспосабливаешься. К тому же мы часто приезжаем в Ханты-Мансийск или в Тюмень на вкатку, привыкли к местной погоде. Однако надо понимать, что в морозы около -25, какие стояли недавно, хорошо тренироваться сложно. Другое дело -9, как сейчас. В -25 можно просто ходить на кроссы и тренироваться в зале, на лыжах уже дискомфортно.

— **Вы уже решили, в каких гонках первого этапа Кубка России примете участие?**

— Точно приму участие в двух личных гонках – спринте и мега масс-старте. Насчет эстафеты пока не уверен, 10 декабря у меня уже запланирован тренировочный сбор в Австрии, не знаю, успею ли поучаствовать в эстафете.

— **Президент Федерации биатлона Москвы Сергей Рожков сказал, что для вас основной старт – это чемпионат России, где нужно выполнять обязательства и планы. Кубки России – это как Кубки мира, где можно позволить себе эксперименты. Так ли это и о каких экспериментах шла речь?**

— Это больше касается методов. Я понимаю, что сейчас, когда моя форма, так скажем, далека от идеальной, хорошо выступить будет сложно. Поэтому сейчас старты носят проверочный характер. В Новосибирске я тренировался полторы недели, и сейчас, через Кубок России есть простартоваться, разогнаться, решать задачи и смотреть, что делать дальше. Если бы я для себя просто вел подготовку к чемпионату России, все было бы неоднозначно. Ведь не было бы стартов. А как зимой без стартов? Я вообще не помню в своей карьере моментов, чтобы я так долго не стартовал. Поэтому все равно стартовать нужно, пробовать, наблюдать за динамикой. Назовем это стартами для коррекции.

— **И тем не менее первый этап Кубка России в Ханты-Мансийске будет очень представительным. Чего только стоит участие в нем олимпийского чемпиона Алексея Волкова и еще одного югорчанина Никиты Поршнева. При таком составе сложно говорить о проверочном характере гонок.**

— Конечно, это совершенно не тестовые соревнования и не контрольные тренировки, это первые официальные старты. Я прекрасно это понимаю. И ребята настроены серьезно. Но при этом я отдаю себе отчет, что за 10 дней невозможно полностью изменить форму, в которой находишься. Я не могу сказать, что она плохая, но далеко не оптимальная и требует доработки.

— При общении с резервистами не чувствуете ли в свой адрес какой-то спортивной злости, азарта и желания утереть нос «старичку»?

— Пока я был в Новосибирске, моя команда Москвы была здесь, в Ханты-Мансийске, поэтому я готовился с ребятами из Новосибирска. Никакого негатива в свой адрес я не чувствовал, мы хорошо общались. Даже когда я был четвертым на межрегиональных соревнованиях, то есть по сути проиграл им. Да, для меня это были контрольные тренировки, я не ставил перед собой никаких серьезных задач. Но и злорадства в свой адрес из-за того, что меня обошли, я не чувствовал. Нормальное общение. Все мы понимаем, что на разных стартах перед спортсменами стоят разные задачи. Я не отношусь к ним как к главному старту сезона. Хотя для кого-то это очень важный старт. Для себя же я понимаю, что невозможно за 10 дней сделать так, чтобы выйти на пик формы. Здесь у меня задачи проще — хорошо выступить, справиться со стрельбой, потому что с ней тоже были проблемы, и постараться показать максимальный результат.

— В прошлом сезоне вы активно вели свой блог на youtube,но уже восемь месяцев ни одного нового выпуска. Что произошло и увидим ли мы вновь видеоблогера Цветкова?

— В этом году как-то очень сложно было замотивировать себя. Если в прошлом сезоне мы нашли общий язык с тренерским коллективом: и с Рикко, и с Андреем Викторовичем Падиным можно было вместе снять что-то интересное, то в этом году как-то не было ни особого желания, ни обстановки, располагающей к созданию роликов. В этом году я приехал в Чайковский, снял материал, но желания сделать из него что-то для своего канала не возникло. Ничего особо интересного не получилось. А делать только ради того, чтобы делать, мне не хочется. Но в целом эту тему я для себя не закрыл. И сюда приехал с желанием что-то снять. Но то некому, то много других дел. Да и рождение ребенка иначе расставило приоритеты. Хочется больше времени посвящать общению с семьей.

— В программе этапа в Ханты-Мансийске новая дисциплина — мега масс-старт. Бегали ли вы уже ее хотя бы в тестовом режиме, и что в целом думаете об этом формате?

— Нет, мега масс-старт я не бегал ни разу. Ни суперспринты, ни суперпасьюты – ничего такого. Единственная самая нестандартная дисциплина, в которой я участвовал – это биатлонный марафон. Больше, кажется, ничего не было. Конечно, я знал, что это за гонка, какой формат имеет, но для меня это пока в новинку. Интересно, что получится. Конечно, как правило, мы бегаем четыре стандартные гонки – спринт, масс-старт, пасьют и индивидуальную гонку, других дистанций нет. А здесь что-то новое. Даже когда мы выезжаем на военные игры и бежим патруль, это очень

интересно, что-то новое для нас. Здесь тоже очень интересно посмотреть хотя бы, что это такое. Хотя в целом формат очень похож на обычный масс-старт.

— **А как вы в целом относитесь к появлению новых биатлонных дисциплин?**

— Прежде всего это положительно влияет на повышение зрительского интереса. Особенно это касается Кубков мира. Контактные дисциплины всегда смотрятся более интересно и выигрышно для зрителя. Здесь же в Ханты-Мансийске в прошлом сезоне мы пробовали еще одну новую гонку – суперспринт. Мне кажется, для публики это было очень интересно. Не знаю, насколько это необходимо и полезно для развития самого спорта. Ведь для нас, спортсменов, не имеет большого значения, какую дисциплину бежать, а вот для публики, думаю, будет зрелищно.

— **Для человека, оказавшегося вне основной команды страны, меняется и процесс подготовки к гонкам. Нет сервисменов, врачей, массажистов. То, что раньше решалось по отлаженной схеме, и не требовало личной вовлеченности, теперь надо решать самостоятельно. Как справляетесь с этим?**

— Да, это отдельный вопрос. Сейчас, действительно, постоянно приходится сталкиваться с определенными неудобствами, связанными с тем, что полностью приходится заниматься вопросами логистики. Поехал один на сбор, нужно договориться, где я буду жить, организовать питание, найти того, кто сможет подготовить лыжи, и так далее. Даже когда я приехал сюда в Ханты-Мансийск с командой Москвы, уже стало проще. Есть транспорт, гостиница, подготовлены лыжи. А когда едешь один, решение логистических вопросов немного утомляет. Я даже почувствовал на себе, что не могу на 100% выложиться на тренировке, потому что в голове постоянно крутятся мысли о том, что еще необходимо сделать, и какие вопросы решить. Конечно, в команде все намного проще.

— **Располагает то, что даже на столь малоприятную ситуацию для любого профессионального спортсмена вы смотрите с неизменным оптимизмом. Чего только стоит комментарий в том же инстаграме: «Коротко о моем сегодняшнем полете. Дамы и господа, пристегните ремни, сохраняйте спокойствие. Мы снижаемся: Кубок мира, Кубок IBU, Кубок России». Где находите силу для того, чтобы не уходить в себя и не поддаваться упадническим настроениям?**

— Мне очень помогает моя семья. Они меня поддержат в любой ситуации. Я знаю, что мне никогда не скажут: «Блин, Максим, как так?!», а наоборот всегда помогут пережить трудности. И я понимаю, что у меня есть эта поддержка. В них я уверен.

Хорошо, что и регион адекватно воспринял сложившуюся ситуацию. Сейчас мне помогают с организацией сбора в Австрии, где я планирую тренироваться с Антоном Шипулиным. Паниковать не вижу смысла. Карьера на этом не закончилась. Да, надо потрудиться. Я просто знаю, что мне нужно вернуться в форму, которая у меня уже была, и будет все как прежде. Да, нужно где-то перебороть себя, поработать. Никакой трагедии не случилось.

— В сезоне 2017/18 вы были капитаном сборной России. Смотрите ли сейчас за тем, как выступает наша основная сборная? За гонками из Поклюки наблюдали?

— Конечно, я смотрел эстафету. Мы поддерживаем связь с ребятами. Нет такого, что я уехал и все, забыли. Постоянно на связи и с Антоном Бабиковым, и в другими.

— С 10 декабря у вас в индивидуальном плане подготовки стоит сбор в Австрии.

— Да, после Ханты-Мансийска сразу отправлюсь в Австрию, тренироваться с Антоном Шипулиным. Я намеренно пропускаю второй этап Кубка России, чтобы более планомерно подготовиться к чемпионату России. Старт в Ханты-Мансийске тем и важен для меня, что здесь я могу проехаться, посмотреть и по результатам скорректировать свою подготовку в последующие две недели перед чемпионатом России.

— Если все пойдет по плану, как будет выглядеть ваш самый оптимистичный прогноз?

— Конечно, я очень надеюсь выиграть здесь, в Ханты-Мансийске все, что только можно, и привезти три минуты. (смеется) Но я понимаю, что это маловероятно, при моей сегодняшней форме. Все-таки я немного ушел в базовую подготовку и не разогнался к этим стартам. Нужно адекватно оценивать результат, который я здесь покажу. А так, конечно, цель – хорошо подготовиться к чемпионату России, выступить там и вернуться как минимум на Кубок IBU. Насчет Кубка мира не знаю, посмотрим.

— И все-таки, положила руку на сердце, посещает ли мысль, что ваше место сейчас не здесь, в Ханты-Мансийске, а с основной командой?

— Я прекрасно понимаю, что если я на протяжении пяти лет бегал с этими ребятами на Кубке мира и набирал более 350 очков – это не были случайности. Я знаю, что, конечно же, могу выступать лучше, просто нужно сохранять спокойствие, относиться к этому здраво, понимать, что проблемы существуют – и со стрельбой, и с ходом. Нужно ими заниматься и все обязательно будет в порядке.

<https://ugramegasport.ru/2018/12/04/maksim-tsvetkov-panikovat-ne-vizhu-smysla/>