«Успешным получился весь сезон»

Каменский велогонщик Алексей Жиляков – об успехах на чемпионате и Кубке России, о своем спортивном пути и планах на будущее

Данил БОЯРСКИЙ

Минувший октябрь стал для свердловского велогонщика Алексея ЖИЛЯКОВА по-настоящему прорывным. Уроженец Каменска-Уральского завоевал медали двух крупнейших турниров страны, выиграв серебро Кубка и бронзу чемпионата России в дисциплине «гонка в гору». О начале своего пути в велоспорте, успехах в технических дисциплинах, итогах велосезона и планах на следующий год 32-летний спортсмен рассказал в интервью «Областной газете».



Алексей Жиляков: «Молодым спортсменам могу сказать: гоняйтесь, наслаждайтесь, получайте опыт, анализируйте, планируйте. Просто получайте удовольствие от процесса»

ПРЕДОСТАВЛЕНО АЛЕКСЕЕМ ЖИЛЯКОВЫМ

«СПОРТ – ЭТО МОЯ РАБОТА»

? Расскажите, как вы пришли в велоспорт? Пробовали ли себя в других спортивных дисциплинах?

– В велоспорт я приходил дважды. В первый раз, когда мне было 9 лет. Жил я тогда в Каменске-Уральском, прозанимался год, но у ребят нашего возраста не было соревнований, и этот вид спорта показался мне скучным. Потом какое-то время занимался лыжами, уходил в технические виды спорта: картинг, водно-моторный спорт, в котором я дважды выиграл первенство России – в 2008 и 2009 годах. Затем, уже в 15 лет, снова начал кататься на велосипеде. Поначалу больше для себя, для подготовки к моторному спорту. В 16 лет поучаствовал в любительских соревнованиях, а в 17 попал в сборную Свердловской области и с тех пор выступаю.

? Спорт сейчас – это ваш основной вид деятельности? Занимаетесь ли чем-то помимо подготовки к соревнованиям?

– Учебу я закончил. У меня есть высшее тренерское образование, а до этого еще было среднее профессиональное по специальности электрик. Сейчас спорт занимает практически все место в моей жизни. Это моя работа. Я работаю в ЦСП, каждый год продлеваю контракт по результатам выступлений. Раньше совмещал с другими дисциплинами. Например, зимой выступал в зимнем триатлоне, выполнял норматив мастера спорта, был восьмым на чемпионате России, но сейчас в велоспорте такой календарь, что гонки, можно сказать, круглогодичные. Летом я выступаю в маунтинбайке, зимой в велокроссе. Я еду практически весь календарь, на отдых у меня только один месяц, как раз ноябрь.

? В октябре вы взяли медали Кубка и чемпионата России. Можно ли назвать этот месяц одним из самых успешных в вашей карьере и как вы сами оцениваете эти результаты?

– Успешным получился не только октябрь, но и весь сезон. Удалось решить некоторые проблемы с инвентарем, который наконец-то у меня появился. И если предыдущие два-три сезона была в основном подготовка и выступления в отдельных видах, то сейчас я проехал полноценный календарь. Медали в октябре – это результат очень долгой и плодотворной работы. Подготовка велась практически круглый год. Кубок России, где я взял серебро, проходил в два этапа, и база для этого успеха была заложена еще на первом, где я взял бронзу. Весь сезон держал эти старты в голове. «Гонка в гору» отличается от других гонок. Даже выступая в олимпийском кросс-кантри летом, я думал об этой гонке, делал под нее определенную работу, искал подобные подъемы у нас на Урале, много на них работал.

? При этом разница между чемпионатом и Кубком была всего несколько недель. Сложно ли было переключаться между турнирами в кратчайшие сроки?

– И между ними был еще один чемпионат России в дисциплине «многодневная гонка». Это было там же на юге, в Архипо-Осиповке, буквально через четыре дня после Кубка России. Там было много специфических этапов, но по итогу я занял четвертое место. Для попадания в призы не хватило всего несколько секунд. Это четвертое место меня сильно раззадорило. Я слетал домой на неделю, а потом поехал на сбор целенаправленно готовиться. Еще лучше изучил эту гору и на следующем чемпионате свою медаль уже не отдал.

? Сейчас вы живете и тренируетесь в Екатеринбурге. Поддерживаете ли связь с родным Каменском-Уральским?

– В родном городе у меня живут родители, поэтому связь, конечно, поддерживаем. Там сейчас новый тренер, у него тоже спортсмен успешно выступает, мы общаемся. Когда взял медаль чемпионата России, увидел пост в новостной группе Каменска-Уральского. Был приятно удивлен, что обо мне написали, поздравили.

? Вы уже рассказали, как готовились физически к этим стартам. А как проходит подготовка снаряжения и инвентаря к большим заездам?

– Подготовка снаряжения и инвентаря тоже довольно сложный процесс. В маунтинбайке сейчас технически очень сложные велосипеды: двухподвесные, у многих уже электронная трансмиссия идет, спереди и сзади стоят амортизаторы. То есть техника должна быть легкая, но в то же время надежная. Этот сезон был сложным, потому что было много дождей, много грязи. Практически после каждой гонки нужна была полная переборка, замена всех подшипников, ревизия. Я работаю с механиком, поэтому сложную, требующую высокой квалификации работу я доверяю ему, а то, что попроще, делаю сам. Тут мне очень помогает база, полученная в технических видах спорта. Для меня естественно, что после гонки надо не только самому отдохнуть, но и велик перебрать, иначе все приложенные усилия будут напрасны. Ты можешь быть очень хорошо подготовленным, хорошо тренироваться, но, если не готова техника, успеха не будет.

? Несколько лет назад вы рассказывали, что добираетесь до места проведения соревнований на своем автомобиле. Как сейчас обстоят дела с логистикой?

– Сейчас с логистикой все бывает по-разному. Где-то договариваюсь с товарищами из других команд, других регионов. Бывает, добираюсь с кем-то, кто из нашего региона едет. Сезон нужно планировать с самого начала. Рассчитывать, куда отправиться на самолете, куда на личном автомобиле. Если я еду на долгий сбор, куда нужно взять четыре велосипеда и запчасти, то еду на своей машине. А если, например, еду за неделю-две до старта, то лучше самому не рулить, добираться самолетом или поездом.

«У НАШЕГО РЕГИОНА ЕСТЬ БОЛЬШОЙ ПРИРОДНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ»

? Изменился ли уровень конкуренции за последние несколько лет?

– Конкуренция со временем только растет. Маунтинбайк становится более популярным. У нас все больше и больше участников. Особенно это заметно на первых стартах сезона. Если, например, на последние старты приезжают в основном те, кто на что-то претендует по итогам прошлых заездов, то на стартовом этапе в этом году было рекордное количество участников – больше 80. Спорт развивается, становится доступнее, родители больше поддерживают своих детей и включаются в этот процесс.

? А как этот вид спорта развивается на Среднем Урале?

– Свердловская область – не исключение. Количество занимающихся велоспортом детей определенно увеличивается, это точно заметно. Во многом это заслуга родителей, если раньше детей просто отдавали на велобазу, то сейчас все родители понимают: чтобы спортсмен выступал, нужно приобрести технику и правильно ее обслуживать. В наше время было немного по-другому, наверное, поэтому и массовости такой не было. У нашего региона есть большой природный потенциал, но не хватает специальных байк-парков, трасс, как в других городах и западных странах, где этот вид спорта развит.

? Есть ли у вас цель выступить на международных стартах?

– Такая цель есть давно. Я к ней долго иду. В 2021 году я отобрался в состав сборной России и должен был выступить, но нас отстранили, и пока до сих пор возможности где-то участвовать не было. Я работаю над получением нейтрального статуса, подал две заявки, но пока ответа от международной федерации не получил. Пообщался с ребятами из других команд, которым тоже так не отвечали, они дали советы, как лучше написать, возможно, к следующему сезону получится хотя бы международник в Турции проехать или велокросс в Европе. Международный старт в свое время у меня был. В 2012–2014 годах у нас в России был такой турнир по шоссейным гонкам. Тогда это были настоящие международные соревнования, приезжали спортсмены со всего мира, еще был Гран-при в Сочи. Теперь очень хочется попробовать поездить за границей.

? Какие у вас планы на ближайший сезон?

– В ближайшем сезоне планирую участвовать во всех официальных календарных соревнованиях – чемпионатах, Кубках страны – в моих, так скажем, профильных видах: велокроссе, маунтинбайке, многодневке, кросс-кантри, гонке в гору. Также есть знаковые коммерческие гонки, где выступают сильнейшие спортсмены и любители. Благодарю Центр спортивной подготовки сборных команд Свердловской области за возможность вести полноценную подготовку и выступать во всех основных стартах гоночного календаря.