

ДАРЬЯ ДОМРАЧЕВА УСТРОИТ СЕБЕ «ПЕРЕЗАГРУЗКУ»

Знаменитая спортсменка объяснила, почему решила пропустить предстоящий сезон

■ Трехкратная олимпийская чемпионка, обладательница Большого хрустального глобуса сезона 2014/2015, решила сама прокомментировать ситуацию со своей временной передышкой.

«Все хорошенько обдумав и проанализировав, я приняла решение пропустить соревновательный сезон 2015/2016. Первая мысль о такой возможности и желание восстановить силы появились у меня еще по завершении прошедшего кубкового сезона.

Моей ошибкой стало то, что я недостаточно прислушалась к потребностям организма в тот момент. Съездив к морю, сбросив усталость сезона, отдохнув, решила готовиться к новому соревновательному году.

План был таким: пропустить часть стартов, чтобы снизить именно соревновательную насыщенность сезона. К тренировкам приступила с большим энтузиазмом, как казалось, все шло хорошо.

Но организм не обманешь. И схваченный мононуклеоз стал своеобразным сигналом, вернул меня к первоначальному желанию. Можно, конечно, упереться и все же выступить этой зимой, но, проконсультировавшись со специалистами и прислушавшись к себе, пришла к выводу, что более разумным решением станет пропуск сезона.

Уверена, это пойдет мне на пользу, позволит восстановить силы и мотивироваться на год следующий...

Следующий месяц, по рекомендациям врачей, я проведу в очень спокойном

и щадящем режиме. Далее буду постепенно приступать к базовым тренировкам, конечно, опираясь на самочувствие и показатели анализов.

Зимой планирую плотно заняться тестированием и отбором лыж для следующего сезона, в этом году у меня появляется прекрасная для этого возможность, - сообщила в своем заявлении биатлонистка. - В общем, буду тренироваться по индивидуальному графику.

Чтобы разнообразить и сделать работу еще более интересной, планирую включить в тренировочный план нестандартную для меня физическую нагрузку, позаниматься с грамотными специалистами из других видов спорта. В общем, рассматриваю этот год для себя как своеобразную «перезагрузку».

Пока я радуюсь самым простым вещам. Например, появилось время почитать, встретиться с друзьями, погулять по городу и сходить в театр.

В жестком спортивном режиме многого не успеваешь. Сегодня чувствую себя намного свободнее - нет постоянного давления и самоограничений в графике.

Я получаю удовольствие от жизни. Конечно, у меня есть большой запас серьезных интересных проектов. К обдумыванию и осуществлению некоторых из них появляется возможность приступить. Но все равно это случится только после того, как физически и эмоционально восстановлюсь окончательно», - сообщает официально БЕЛТА, ссылаясь на представительницу спортсменки Марту Скавинскую.

ЗВОНОК ТРЕНЕРУ

ОНА ОПЯТЬ БУДЕТ ПОБЕЖДАТЬ!

Герман МОСКАЛЕНКО

■ В этом просто уверен заслуженный тренер СССР и Беларуси Владимир КАПШУКОВ.

Новость о «перезагрузке» Домрачевой Владимир Капшук, воспитавший таких известных спортсменов, выступавших и за СССР, и за Россию, и за Беларусь, как олимпийский чемпион Александр Попов и чемпион мира Виктор Майгуров, узнал от нас.

Сказал, что с утра в доме не было света, а без электричества в интернет не попадешь.

- Здоровье важнее, чем какой-то текущий спортивный результат, тем более что в биатлоне она выиграла все, что только возможно. А восстановиться

нужно, и не только чтобы вернуться на топ-уровень, но и чтобы потом не болеть.

- Даша не будет год соревноваться, не скажется ли это отрицательно на ее выступлениях в предолимпийском сезоне?

- Вряд ли, отдохнет и будет опять побеждать. Масса примеров, когда спортсмены пропускали сезон, а потом выступали еще лучше.

- А в жизни ваших учеников были такие моменты?

- Виктор Майгуров у меня переболел гепатитом С, год не соревновался, а потом выиграл Кубок мира, чемпионат мира и на Олимпиаде медали. Саша Попов болел, два года не стартовал, а потом восстановил прежние физические кондиции. Совсем недавно Мартен Фуркад также переболел

мононуклеозом, вернулся, и мы видим, какие чудеса творит на соревнованиях. Слышал, что он и Даше Домрачевой советы дает, как лучше себя вести в этой ситуации.

- Как, по-вашему, не упадет ли уровень интереса белорусских болельщиков к выступлению сборной в грядущем сезоне из-за отсутствия на лыжне Дарьи Домрачевой?

- Не думаю, будем болеть за Надю Скардино и за других девочек. Может быть, у них получится прорыв.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ, ДАША!

Кстати, 3 августа у Даши был день рождения. «СВ» поздравляет знаменитую спортсменку. Желаем вернуться к Олимпиаде полной сил и здоровья. Новых побед!



В сезоне 2014/2015 Дарья Домрачева выиграла Большой хрустальный глобус.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТОВ

ПРАВИЛЬНЫЙ ХОД

Дмитрий ЕГОРОВ

■ Почему, пропустив сезон, Домрачева станет еще сильнее.

В прошлом году Домрачева взяла последний недостающий ей большой титул - победительницы Кубка мира и обладательницы Большого хрустального глобуса. Когда у тебя есть три «золота» Олимпиад, две победы на чемпионатах мира и главный трофей биатлонного тура, то нет смысла рисковать здоровьем и ввязываться в ничего не решающий сезон.

- Даша знала, что делала, - уверена трехкратная олимпийская чемпионка по лыжным гонкам и биатлону Анфиса Резцова. - Пропуск сезона не повлияет негативно - будет только лучше. Сейчас она восстановит здоровье, пообщается с медиками, придет в себя психологически. Не думайте, что такие решения принимаются просто так, по глупости. Там точный расчет, все исследовано. Домрачева же не будет гулять или непонятно чем заниматься - наоборот, вернется к Олимпиаде и станет еще сильнее.

Самый успешный представитель мужского биатлона Мартен Фуркад заявил: - У меня тоже были причины пропустить сезон, но в какой-то момент стало интересно проверить свой мужской организм, плюс - после Олимпиады нужно было доработать годовые контракты. Проверять свой организм у Домрачевой цели не было, да и спрос на биатлонистов после Игр в Сочи поутих. Понимают решение Дарьи и подруги из других сборных.

- Домрачева - очень сильная биатлонистка, у нее уникальная техника, которую мы пытаемся тренировать, - объясняет лидер сборной России Дарья Виролайнен. - Сейчас много вопросов: совпадение ли, что у Мартена и Даши был мононуклеоз, но мы здесь ничего странного не видим. Скорее всего, дело действительно в нагрузках. С пониманием к решению Домрачевой относятся и другие эксперты - все уверены, что пауза пойдет на пользу белорусской спортсменке и ни о какой угрозе карьере не может быть и речи.

