

# 15:30. Тренировка олимпийского чемпиона

Как готовится к минскому этапу Кубка мира по прыжкам на батуте олимпийский чемпион Рио-2016 белорус Владислав Гончаров

Денис ГОЛУБ

Во Дворце спорта уже за несколько дней до начала турнира (он пройдет 18 и 19 августа) создали соревновательный антураж. Установили четыре батута, между ними уложили специальные маты. Часть зала, откуда будут выходить спортсмены, отгородили большой шторой. А еще поставили пьедестал для награждения, к которому ведет красная ковровая дорожка. Недалеко от него — два кресла из белой кожи. Сидя в них, прыгун и его тренер станут ожидать оценки.

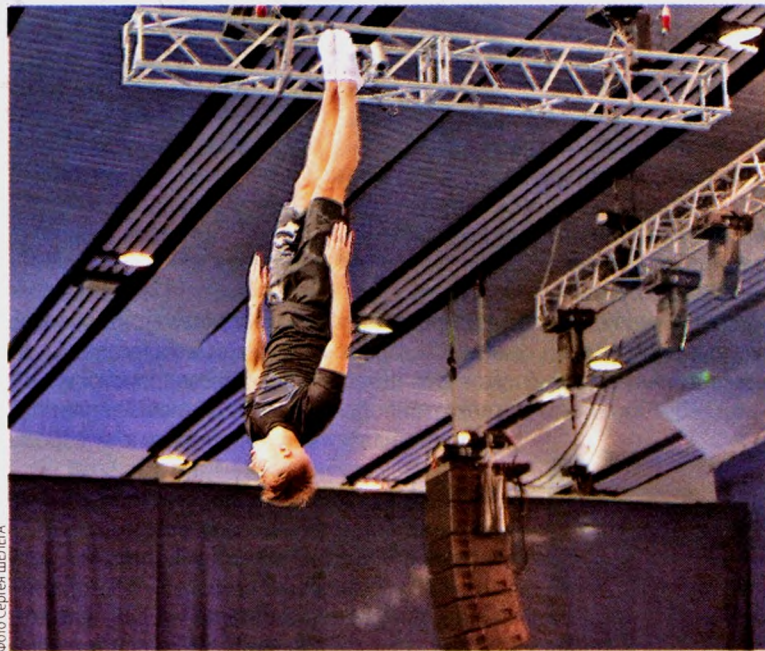
Владислав Гончаров выходит из раздевалки с другими парнями из белорусской сборной и направляется к одному из батутов. Тренировка начинается с разминки. В основном это упражнения на растяжку. Между делом спортсмен общается с товарищами по команде,

ребятами из других сборных, перекидывается короткими фразами с Ольгой Власовой — главным тренером белорусской сборной. Обстановка непринужденная. Влад поглядывает в сторону соседнего батута, где проводит тренировку его возлюбленная — спортсменка Анна Горченко. А затем, отстояв в очереди, забирается на батут.

— Ну, сейчас будет крутить кренделя. Олимпийские, — говорит кто-то из журналистов.

— Вряд ли прямо сейчас, — сомневается другой представитель СМИ и добавляет со знанием дела: — Нужно ведь сетку почувствовать, размять суставы. Уже ближе к концу тренировки он выполнит обязательную и произвольную программу.

Коллега по цеху явно знал больше нашего. Все происходило именно в такой последовательности. Первые попытки оказались



разминочными, а далее комбинации усложнялись. Спортсмен

взлетал на 6-8 м. Казалось, стоит Гончарову еще сильнее оттолк-

нуться — и он дотронется до потолка. У края батута дежурил кто-то из товарищей по сборной, в руках у которого был мат. Когда Влад выполнял заключительный элемент, помощник кидал мат в точку приземления. Сам олимпийский чемпион также выполнял эту функцию.

— Это делается для того, чтобы партнер не получил травму после выполнения сложного элемента. Особенно когда спортсмен приближается к краю батута, где есть, пусть и скрытые, железные элементы конструкции батута, — прокомментировал позже Гончаров. — В конце упражнения мат бросают под ноги, чтобы погасить скорость.

— Довольны, как сделали свою программу? — интересуюсь у олимпийского чемпиона.

— Все прошло хорошо. Были небольшие погрешности, ошибки, которые мы обсудили с главным тренером. В них нет ничего страшного. Очень постараюсь чисто выполнить свои комбинации на этапе Кубка мира. Не хочется оплошать перед зрителями.