

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Зимние победы Ксении

25 января в Нытве прошло Первенство Пермского края по лыжным гонкам среди юношей и девушек в возрасте 15-16 лет, на которых Ксения Казанцева заняла первое место.

На эти соревнования выезжало три спортсмена МБУ ДО «Александровская спортивная школа» отделения «Лыжные гонки» тренера-преподавателя Владимира Викторовича Буленкова. Глеб Долгих, Татьяна Буленкова и Ксения Казанцева представляли Александровский муниципальный округ на Первенстве края. В этом сезоне наши ребята уже выезжали на подобные соревнования в Чусовой, где Ксения была пятой, а Татьяна и Глеб были в двадцатке лучших. Скажем сразу, конкуренция там очень высокая. Для спортсмена из Александровска одно только участие на подобных соревнованиях – это уже успех.

С прошлого года, как говорят спортсмены, Ксения стала заезжать в десятку. На каждом соревновании в их категории по 70-80 участников. В Нытве было более восьмидесяти лучших спортсменов Пермского края. Если учесть, что в каждой спортивной школе в среднем по три-четыре девочки в этой возрастной категории, да ещё и не все спортивные школы прошли отбор на Первенство, то можно предположить, что в Пермском крае несколько сотен девушек в возрасте 15-16 лет занимаются лыжными гонками. Ксения победила всех.

В этой статье мы постараемся рассказать путь к чемпионству Ксении и её тренера.

Первым тренером у Ксении Казанцевой была Римма Григорьевна Федоренко. Первые шаги на лыжах Ксения делала под её чутким руководством. В 2020 году Владимир Викторович Буленков после выхода на пенсию начал набирать группу, родители решили отдать юную лыжницу в руки мастера. Была сформирована команда мальчиков и девочек, с которыми тренер-преподаватель начал делиться своими премудростями, ставить правильную технику, готовить психологически к победам и поражениям. Он сам прошёл этот путь. Важно подчеркнуть, что эффективная подготовка возможна только в команде. Во-первых, ребята поддерживают друг друга на тренировках и соревнованиях; во-вторых, вместе интересней преодолевать трудности; в-третьих, у тренера повышаются шансы на успех.

Тренер создал все условия для развития команды и ко всем относился одинаково.

Но тренировки тренировками, а для развития нужны соревнования, как местные, так и выездные. Год от года Владимир Буленков и родители стали поднимать уровень и престиж муниципальных соревнований для того, чтобы создать нашим детям спортивный праздник и привлечь сильных иногородних спортсменов. Только в конкуренции с сильными сам можешь стать сильным. К нам на соревнования стали приезжать лучшие спортсмены края, завязались новые знакомства, каждый раз появлялась дополнительная мотивация для ребят.

В сезоне 2023-2024 года Ксения стала выигрывать своих ровесниц. На некоторых соревнованиях её уже ставили в пример другие тренеры. Поставленная техника, развитый функционал и хороший инвентарь позволили ей преодолевать дистанции по первому разряду. В прошлом сезоне, отчасти благодаря Ксении, тренеры других городов обратили внимание на спортивную школу Александровска и с удивлением просматривали финишные протоколы, в которых наш город был на высоких позициях. Лыжная команда Александровска заявила о себе.

В этом сезоне было запланировано участие в нескольких Первенствах Пермского края. Подготовительный летний сезон, ранний снег, рост команды в целом позволили нашим спортсменам каждый раз подниматься на подиум во всех соревнованиях, в которых они принимали участие. На каждом соревновании спортсмены из Александровска занимали призовые места. Как отмечает Владимир Буленков, у Ксении была задача войти в десятку лучших на Первенстве Пермского края. Мысленно он держал в голове, что она может выиграть, но для этого, как он говорит, должны сойтись все факторы.

25 января 2025 года в Нытве для Ксении Казанцевой и её тренера-преподавателя Владимира Буленкова сошлись все факторы.

Первый фактор. Знакомая трасса. В прошлом году команда уже приезжала в Нытву на Первенство Пермского края. Тогда результаты были хуже, но зато наши юноши и девушки познакомились с трассой.

Второй фактор. Подготовка и подводка к соревнованиям. Владимир Викторович никог-

да не перегружает своих юных спортсменов и не пытается выжать из них максимум в первый или во второй год. Он всё делает плавно. Нагрузка увеличивается постепенно. Каждые полгода спортсмены проходят диспансеризацию в спортивной поликлинике.

Третий фактор. Связка спортсмен-тренер-родитель. Успех возможен только тогда, когда работает каждое звено этой цепи. Так получилось и в этот раз. Семья Ксении поддерживает своё чадо, приобретают хороший инвентарь, всегда следят за её продвижением.

Четвёртый фактор. Подготовка лыж. Это накопленный годами опыт тренера-преподавателя. Только он знает, какая пара лыж может сработать, какая на них должна быть



Ксения Казанцева (слева).

структура, какой парафин и так далее. Ботинки, палки, перчатки, комбинезон – всё должно подходить идеально. Это и сработало.

Пятый фактор. Популяризация лыжного спорта. Наши спортсмены видят, что их успехами интересуются даже корреспонденты федеральных каналов. Это мотивирует.

Поздравляем Ксению, её тренеров и семью. Благодаря этой победе, она вошла в команду Пермского края, будет представлять родной Александровск и весь Пермский край на российских соревнованиях в Сыктывкаре.

Александр ЗАХАРОВ



Ксения Казанцева (справа).

