



Срібний дебют Романа Гладіша

Вихованець ДЮСШОР “Локомотив”

став призером чемпіонату Європи з велоспорту

Вихованець львівської спортивної дитячо-юнацької школи олімпійського резерву “Локомотив” Роман Гладіш здобує срібну нагороду юніорського чемпіонату Європи з велоспорту на треку. На чемпіонаті, який упродовж 8-14 липня пройшов у Португалії, змагалися спортсмени віком до 23 років (U-23).

Про підготовку до спортивних змагань та тренувальні будні кореспонденту газети розповіли тренер Василь Шаповалов та срібний призер чемпіонату Роман Гладіш.

— У спеціалізованій дитячо-юнацькій школі олімпійського резерву працюю з 1985 року, — розповідає тренер Василь Шаповалов. — Спочатку був старшим тренером, зараз — тренер-викладач, працюю з групами базової підготовки та групами вищих спортивних досягнень. Наша школа заснована у 1974 році. На даний час школу реорганізують, і її співзасновниками стануть дорожня профспілкова організація Львівської залізниці та обласний спортивний комітет.

Наша школа за своєю спеціалізацією готує резерв збірної команди України, так було з часу її заснування. У нас вчать від новачків і до майстрів спорту. Двічі на тиждень орендуємо трек, молоді спортсмени там проходять добру підготовку. На жаль, наша матеріальна база слабка, не маємо можливості самостійно купити велосипеди. Суттєво допомагала і допомагає нам у цьому питанні залізниця, вона ніколи не була осторонь від наших потреб і за можливості допомагала нам у придбанні велосипедів, зокрема кілька років тому було закуплено 8 велосипедів, надано автотранспорт та приміщення, якими ми зараз користуємось. Усі велосипеди підтримуємо у належному стані, за потреби їх ремонтує механік, який водночас навчає цього і наших вихованців.

Після закінчення тренувань у початкових групах діти проходять контрольні нормативи, тренер дивиться на їхні здібності, кращих спортсменів переводять у групи спортивного вдосконалення чи вищої спортивної майстерності.

Під час навчання наші учні беруть участь у місцевих змаганнях, є обласний і всеукраїнський спортивний календар, за яким збірна команда школи мала б брати участь у змаганнях. Але, на жаль, через брак коштів не можемо часто їздити з дітьми на змагання в інші області. Буває, що батьки фінансують поїздки своїх юних спортсменів.

Після нашої школи більшість дітей вдосконалюють свою майстерність, продовжуючи навчання в училищі фізкультури.

— Як проходила підготовка Романа до чемпіонату Європи?

— Роман фізично витривалий, добросовісний, до тренувань відноситься відповідально. Ніколи не було, щоб він без поважної причини пропустив тренування. Роман чітко поставив собі мету і йшов до неї. На

мою думку, він здобув великий успіх на юніорському рівні, далі потрібно працювати над тим, щоб взяти участь у дорослому чемпіонаті й Олімпійських іграх. Зараз маємо мету, щоб він залишився у збірній, а відтак частіше їздив із командою на змагання.

Від початку навчання у нашій велосколі Роман дуже швидко почав прогресувати як спортсмен. Спочатку він займався з колишнім нашим тренером-викладачем Володимиром Петришиним, який тепер є директором школи. Після двох років тренувань із Володимиром Михайловичем Роман перейшов до мене. Згодом здобув звання чемпіона спартакиади серед школярів, увійшов до складу збірної області, став переможцем юнацьких ігор молодіжної спартакиади України. Потім увійшов до резервного складу збірної України у 2012 році, і у тому ж році вже на основному відборі він остаточно довів своє право бути у складі збірної команди України.

Зараз Роман поступив в училище фізкультури, там створені для спортсменів хороші умови. Після трьох років навчання він зможе вступити на третій курс інституту фізкультури.

На чемпіонаті Європи від України у складі юніорів виступали двоє спортсменів — наш Роман Гладіш та вінничанин Владислав Кремінський. Вони брали участь в індивідуальній гонці на час, груповій гонці, гонці скретч, омніумі (це коли спортсмени за два дні стартують у шести різних гонках і за найменшою сумою місць шести днів визначають переможця) та у груповій гонці медісон, результат якої визначається за балами — це коли спортсмени проїжджають 30 кілометрів (120 кіл). У цій гонці боротьба йшла здебільшого з французами та італійцями. Французи мали перевагу у кількості спортсменів, у них були дві команди по двоє осіб, а від України — лише одна пара. Усе вирішилося на останньому фініші — Роман із Владиславом його виграли і набрали однакову кількість балів (по 14) разом із французами. Перевагу віддали нашим, тому що вони перемогли на останньому фініші.

У вихованців нашої школи і раніше були високі досягнення — за період її існування підготовлено 9 майстрів спорту міжнародного класу, більше 20-ти майстрів спорту. Наші випускники були призерами чемпіонатів світу, учасниками Олімпійських ігор (7 місце в командній гонці в Лондоні посіла Ліза Бочарьова), переможцями етапів Кубка світу, чемпіонами Європи в командній гонці (Анна Нагірна). Нашими вихованцями є рекордсмен світу у спринті Євгеній Дорофеев, призер велогонки світу серед юніорів Юрій Муляр. Роман — перший наш вихованець, який саме під моїм керівництвом потрапив у збірну України і посів друге місце на чемпіонаті Європи. Зараз готуємо документи на надання йому звання майстра спорту міжнародного класу.

— Які особливості тренування безпосередньо перед чемпіонатом?

— Коли стало відомо, що Роман входить у резерв збірної команди України, тоді впродовж року ми з ним займалися за певною програмою. Збільшилися тренування для фізичної витривалості, потім — спеціальна базова підготовка в Алуці (Крим), де спортсмени накатують кілометраж до 3,5 тисячі кілометрів. Після повернення додому проводили швидкісні тренування в командах та індивідуальні — на шосе. Кожного дня впродовж року працюємо за базовим планом підготовки до чемпіонату. Цей план складається з мікроциклів, у які входить ударний, відновлювальний цикл тренувань.

Крім того, спортсмени вчать техніку дихання, яка передбачає і спеціальну вправу

— затримку дихання у плаванні, що розвиває дихальні м'язи, збільшує легеневу ємкість. Під час їзди теж використовуємо вправи на затримку дихання. Для спортсмена важливим є й особливе збалансоване харчування, і на цьому ми акцентуємо увагу батьків. А спортсменам, які досягли вже такого рівня, як Роман, потрібні й відновлювальні вітаміни. Варто звернути увагу на харчування безпосередньо перед змаганнями: не бажано споживати жирну, смажену їжу, щоб не було навантаження на печінку.

— Чого побажаєте Роману на майбутнє?

— Бажаю досягти великого успіху, адже призове місце на чемпіонаті Європи — це тільки перший крок до майбутнього. Хочеться, щоб реалізувалася мрія — стати олімпійським чемпіоном.

Коли він змагатиметься серед дорослих і демонструватиме хороші результати, то зможе у перспективі підписати контракт із якимось іноземним клубом. А там, як відомо, більше шансів проявити себе, і відповідно заробіток вищий. Зі свого боку обіцяю завжди Романа морально підтримувати. Я підтримую зв'язок із багатьма своїми колишніми уч-

ще мусив проходити реабілітацію. Падіння на велотреку дуже багато, оскільки це крута поверхня із віражем під кутом 45 градусів. Не безпечніше їздити і на шосе, там теж трапляється багато падінь. Після таких ситуацій можна морально “зламатись” і не повернутися до спорту. У мене два роки тому теж була така думка, однак вирішив, що треба тренуватися далі, бо потім жалкуватиму, якщо покину велоспорт.

— Як проходив чемпіонат Європи?

— В українській збірній на чемпіонаті було 14 спортсменів. Змагання проходили у м. Анадія, це 100 км від Порту. Там я пробув 11 днів, познайомився з учасниками з інших країн, розповіли один одному про свій спортивний досвід.

Своїм результатом на чемпіонаті Європи я задоволений, показав той же результат, що й у Львові в індивідуальній гонці. Вважаю це значним досягненням. Зараз у складі збірної України зміниться мій ритм життя — буде більше поїздок на різні змагання, більше тренувань.

У збірній України на період підготовки і під час змагань нам надали весь спортивний інвентар — велосипеди, спеціальні колеса,



теперішніми спортсменами, призерами, чемпіонами, адже всі їхні дитячі, юнацькі досягнення ми проходили разом — падали, плакали, вставали і їхали далі до нових досягнень...

— Романи, вітасмо з призовим місцем. Розкажи, чому обрав саме велоспорт?

— Велоспорт — це захоплення дитинства, займаюся тут десь з 11 років, — розповідає Роман Гладіш. — Спочатку їздив тільки для задоволення, а потім це сприйняв серйозніше. Брав участь у різних змаганнях, на яких здобув звання чемпіона області, чемпіона України у командній гонці, був призером юнацьких ігор України в омніумі, чемпіоном України в гонці скретч, призером у командно-му спринті.

Батьки завжди хотіли, щоб я займався спортом, і підтримали мене, коли я обрав велоспорт. Два роки тому зазнав значної травми: упав на велотреку і вдарився головою. На щастя, обійшлося без серйозних наслідків. Я тоді ще їздив у молодшій групі, мав невеликий досвід, і так вийшло, що спортсмени, які їхали переді мною, впади, а я не зміг їх об'їхати і відповідно теж травмувався. Це було на початку сезону, усі вже почали тренуватися, а я після травми

педалі і все, що потрібно до велосипеда.

— Які плани на майбутнє?

— Хочеться поїхати на чемпіонат світу, думаю, що там наша збірна повинна показати хороший результат. Наступного року я перехожу в старшу групу, буду старатися підтягуватись до старших спортсменів, щоб поїхати на чемпіонат Європи вже у складі старшої групи. Цієї осені відбудеться чемпіонат України, і я старатимусь показати там найкращий результат. І, звичайно, як і кожен спортсмен, мрію стати заслуженим майстром спорту, але для цього потрібно бути призером Олімпійських ігор. А зараз у мене почнеться навчання в училищі фізкультури, потім планую вступити в інститут фізкультури.

— Чого побажаєш початківцям у велоспорті?

— Щоб вони не сумнівалися у своїй можливості, а завжди прагнули до найвищих результатів. Морально треба бути дуже сильним і наполегливим, і навіть якщо трапляються невдачі, мати силу волі тренуватися далі.

Спілкувалася Тетяна БАЛЛА
На фото: (праворуч) Роман Гладіш разом із тренером Василем Шаповаловим