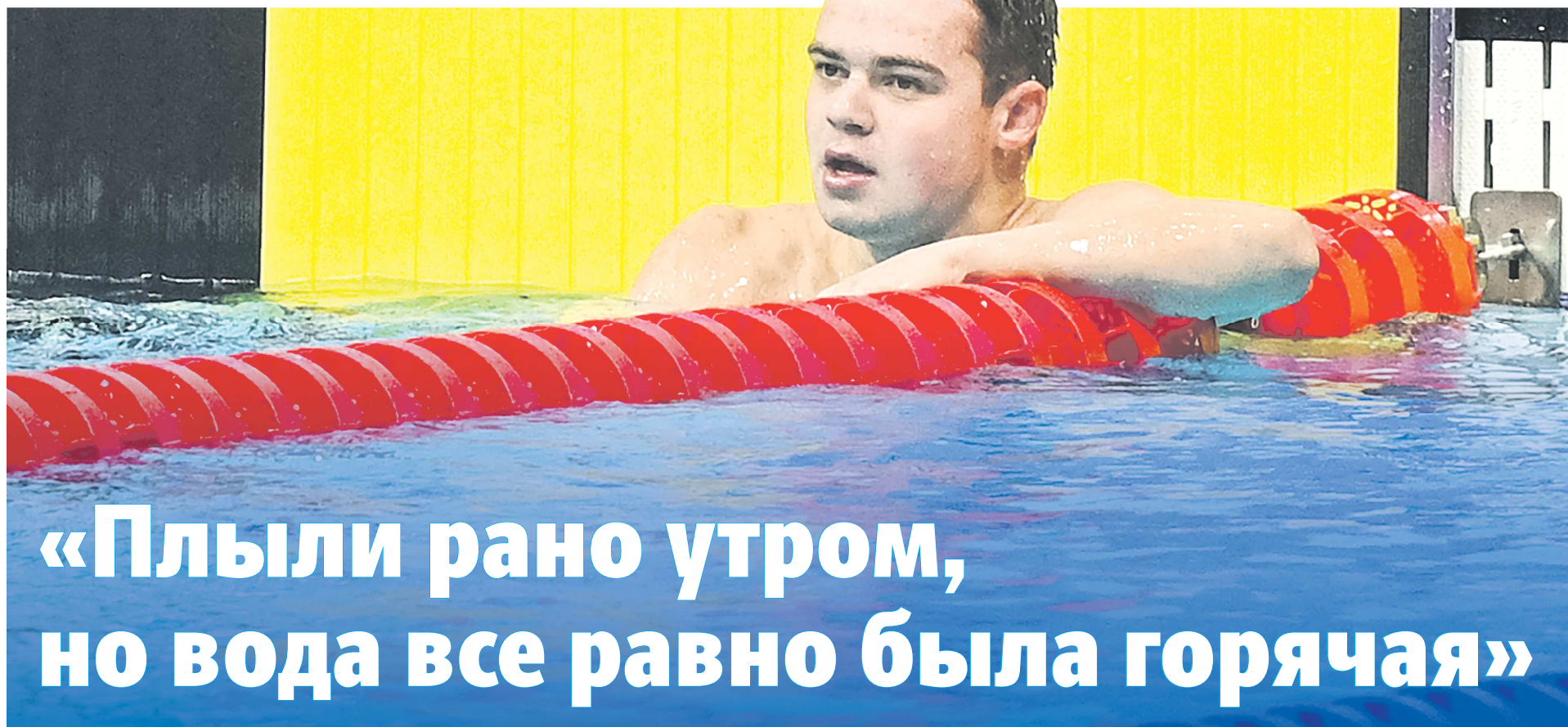




ПАВЕЛ ВОРОЖЦОВ

«Плыли рано утром, но вода все равно была горячая»

← Начало на стр. V

Сразу после возвращения из Сингапура Савелий дал интервью «Областной газете», в котором поделился своими впечатлениями от выступления.

— Ну, в первую очередь я, конечно, рад, что оказался на чемпионате мира, проплыл свои дистанции, показал себя. Для меня это был первый международный опыт на открытой воде. Конечно, чтобы успешно выступать именно в этом виде на международной арене, нужно больше опыта, который я, безусловно, получил в Сингапуре. **Денис Адеев**, занявший пятое и шестое места на чемпионате мира, рассказывал мне, что на своем первом мировом первенстве он занял 25-е место, **Кирилл Беляев** тоже говорил, что на дебютном чемпионате мира финишировал за пределами тридцатки сильнейших. Так что для первого опыта, для первого чемпионата мира на открытой воде я выступил хорошо.

? Ставили ли какие-то определенные задачи, цели на этот турнир? Или просто нужно было проплыть на свой максимум?

— Изначально мы знали, что в Сингапуре будут непростые условия, очень теплая вода. Конечно же, хотелось выжать из себя все, настраивался выложиться полностью, показать себя — а дальше, как получится.

? Давайте про воду. Многие жаловались на то, что она действительно была очень теплой, чуть ли не горячей. Действительно было некомфортно?

— В Сингапуре, конечно, вода была гораздо теплее, чем, например, на чемпионате страны. В Ростове-на-Дону в последний день, когда мы плыли пять километров, температура составляла 27 градусов. А на чемпионате мира — 30 с хвостиком. И это при том, что соревнования нельзя проводить при температуре воды выше 31 градуса, то есть мы практически плыли в максимально разрешенной температуре. Соревнования проводили специально рано утром, чтобы она была максимально охлажденной после ночи. Но все равно чувствовалось, что она горячая, и не каждому спортсмену это подходит. Есть те, кому комфортно: например, **Денис Адеев** говорит, что ему не доставляет никакого дискомфорта. А вот на дистанции 10 км спортсменам пришлось плыть днем из-за переноса, в самую жа-

ру, и **Маргарита Еришова** не сумела финишировать, как и многие другие спортсмены. Но в целом, все находилось в равных условиях, поэтому, наверное, жаловаться не очень корректно.

? Самая длинная ваша дистанция на чемпионате мира — 5 км. Насколько тяжело она далась? С нее тоже спортсмены снимались по ходу заплыва...

— Я, честно говоря, допустил тактическую ошибку. Надо было поддерживать стартовое ускорение дольше. То есть я ускорился где-то по ощущениям метров 70, но надо было, скорее всего, метров 200 ускориться — тогда можно было бы закрепиться в лидирующей группе и держать ту скорость, которую показывали лидеры. Но мне это не удалось сделать, а уже по ходу гонки гораздо сложнее пробираться, очень много участников. Мы отпустили лидеров, и я плыл во второй группе.

? Но это тоже опыт, который необходим. Вы приняли участие в эстафете, заняли высокое шестое место. Насколько это хороший результат для команды, учитывая, что обошли, например, американцев?

— Да, здорово, что обошли США и Китай, но все-таки главные соперники в открытой воде — это европейцы: Италия, Германия, Венгрия, Франция. Нужно соревноваться с ними, хотелось бы, чтобы в ближайшем будущем наша команда могла навязывать борьбу мировым лидерам.

? Про лидеров. Немец **Флориан Велльброк** выиграл в Сингапуре все личные старты и еще и эстафету. Насколько вас это впечатлило? Ну, и в целом, как оцените уровень соперников?

— Уровень конкуренции, конечно, очень высокий, все-таки чемпионат мира, приехали сильнейшие спортсмены со всего света. Ну, а **Флориан**... Он олимпийский чемпион Токио на 10 км, очень опытный спортсмен. Я видел его вживую, точки наших команд на старте были рядом. **Велльброк**, конечно, выделялся среди других спортсменов: хорошо сложен физически, очень натренирован и уверен в себе. Скорее всего, ему тоже подходила горячая вода, не напрягала его — все это в совокупности привело к его триумфу на чемпионате мира.

? Как вы ориентируетесь в открытой воде? В бассейне, понятно, есть дорожки, а здесь? Еще и волны мешают...

— Когда мы плаваем в бассейне, то дышим в сторону. На открытой воде вдох также происходит в сторону, но приходится поднимать голову, чтобы посмотреть, где находится буй или какой-то другой ориентир. Да, не всегда получается сразу увидеть, куда нужно плыть — приходится делать несколько вдохов прямо. Есть еще лайфхак: можно заранее изучить трассу, и если буй находится далеко или его плохо видно, то можно за ориентир взять что-то более крупное — здание, например. Это может помочь. Но сейчас на крупных соревнованиях такое редко встречается, буй обычно большие, яркие, и их хорошо видно.

? Но это все равно, получается, другая техника плавания. Насколько легко у вас получается переключаться с бассейна на открытую воду?

— Все «открытки» все равно набирают форму в бассейне. А про переключение, я не могу сказать, что для меня это сложно. Я приезжаю на турнир, несколько дней тренируюсь, изучаю расположение буев и привыкаю к дистанции.

? А в функциональном плане? Одно дело плыть даже 1500 метров в бассейне, другое — 5 км в открытой воде.

— Конечно, в этом плане отличия есть. И необходимо менять подготовку, все-таки разные виды работы. Если спортсмен готовится к открытой воде, то он, конечно, пересматривает свой тренировочный процесс.

? По поводу бассейна. Наверняка вы планировали отобраться в Сингапур и в обычном плавании на своих коронных дистанциях. Что не получилось на чемпионате России в Казани?

— К чемпионату России я подходил с некоторыми проблемами со здоровьем, поэтому не смог полноценно подготовиться к старту, хотя очень хотел и рассчитывал на хороший результат. Но так сложились обстоятельства — не смог показать нужные секунды.

? Решение поехать на чемпионат страны на открытой воде было принято после турнира в Казани? Или изначально планировали выступить на двух стартах?

— Нет, изначально мы готовились только к бассейну. Но после всех обстоятельств с тренером приняли решение выступить на открытой воде — все сложилось удачно.

? Как вам Сингапур? Успели что-то посмотреть?

— В основном, конечно, наблюдали только из окна автобуса. Но в последний день после эстафеты нам удалось вырваться погулять, прошлись по центру, по набережной, видели знаменитый отель Marina Bay. В целом, Сингапур — современный, мне все понравилось.

? А как организация чемпионата мира? Не было никаких инцидентов?

— Нет, все было прекрасно. Некоторые спортсмены подходили и говорили, что рады нашему возвращению, благодарили за конкуренцию. Все были настроены доброжелательно, жили все рядом, общались — никаких проблем не было. Организация турнира была на высоком уровне, было видно, что проходят масштабные соревнования.

? За другими видами спорта успели последить? Параллельно выступали ватерполисты, синхронисты.

— Водное поло, если честно, мне было не интересно, потому что там не выступала наша команда. А за синхронистами да, следил, радовался успеху **Александра Мальцева** и наших девушек. Скоро начнутся соревнования по плаванию в бассейне — тоже буду переживать за наших ребят.

? Какие сейчас планы? И можно ли сказать, что открытая вода — это все-таки больше эксперимент и бассейн остается у вас в приоритете?

— Да, все-таки плаванию в бассейне я буду уделять основное внимание. Сейчас немного отдохну после чемпионата мира, восстановлю силы, перезагрузюсь — и буду готовиться к сезону «короткой» воды.

