



# ЧТОБЫ ВЫРОСЛИ КРЫЛЬЯ

ПОСЛЕДНИМ ТОП-ТУРНИРОМ С УЧАСТИЕМ СБОРНОЙ БЕЛАРУСИ В 2019 ГОДУ СТАЛ ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ПЛАВАНИЮ НА КОРОТКОЙ ВОДЕ (БАССЕЙН 25 М) В ГЛАЗГО. НА ЭТИХ СОРЕВНОВАНИЯХ НЕ РАЗЫГРЫВАЛИСЬ ЛИЦЕНЗИИ НА ОЛИМПИСКИЕ ИГРЫ 2020 ГОДА, ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ПЛОВЦОВ ОБНАДЕЖИВАЮТ.

**Свое удовлетворение не скрывает и Андрей Юрьевич Липницкий, пребывающий в должности исполняющего обязанности главного тренера сборной команды всего два месяца:**

Наши спортсмены завоевали 3 медали, установили один взрослый и три юношеских рекорда Европы, 11 национальных рекордов, 12 раз участвовали в финальных заплывах. Подобного результата в моей памяти и практике работы в команде, где я трудился в должности аналитика, не могу вспомнить. Очень бы хотелось верить в то, что удастся перенести эти достаточно приличные результаты на большую воду (бассейн 50 м).

**Объясните важность достигнутых показателей. Ведь это неолимпийский формат.**

Раз Международная федерация плавания проводит чемпионаты мира и Европы в малых бассейнах, значит, пред нами стоит задача — достойно представлять страну в полуфиналах и финалах, то есть там, где идет представление спортсмена. Чем больше белорусские пловцы принимают участие в этих заплывах, тем чаще появляется наш флаг перед телезрителями и мировой общественностью, тем выше престиж нашего вида спорта и страны в целом. Поэтому существует такая мировая практика: полгода идет подготовка в коротком бассейне, а с нового года начинается в длинных.

**Каковы особенности подготовки в осенне-зимний период?**

В коротком бассейне пловец делает больше поворотов. Там выше скорость и темп. Если наша чемпионка Европы на дистанции 100 м баттерфляем Анастасия Шкурдай сумеет продемонстрировать эту скорость и в длинном бассейне, то получится очень сильный результат. Хотя обычно разница составляет примерно полторы секунды в пользу малого бассейна.

## В ГЛАЗГО ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ И НАСТЯ ПРОПлыЛА ГОРАЗДО БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ОНА ЭТО ДЕЛАЛА ПРЕЖДЕ

**Не будем лукавить: успех 16-летней Шкурдай состоялся благодаря отсутствию на соревнованиях в Глазго олимпийской чемпионки, шведки Сары Шёстрем.**

Если кто-то не приехал, то это его личные трудности. Еще неизвестно, как сложился бы заплыв, если бы Сара приняла в нем участие. На эту тему мы можем рассуждать очень долго, но вопрос так и останется открытым. В Глазго звезды сошлись и Настя проплыла гораздо быстрее, чем она это делала прежде. Мы ей ставили задачу — попадание в финал и борьба за медаль, но она превзошла все наши ожидания.

Мы, конечно, надеемся, что у спортсменки будет шанс «зацепиться» за медаль и на соревнованиях более высокого ранга. Но какая это будет медаль?.. Прогноз — дело неблагоприятное.

Конкретным планированием времени занимается ее тренер Ольга Ясенович. Все зависит от того, в какой форме будет находиться спортсменка. Только личный тренер знает, как подвести к стартам свою подопечную, на что она способна в принципе и за счет чего еще можно прибавить.

Если честно, то раньше мы опирались на женскую часть команды, так как долго и надежно вольным стилем плыла Саша Герасименя, а сейчас приоритеты сместились в сторону мужчин. В частности, мне очень понравилась на последнем чемпионате наша комбинированная эстафета. Ребята завоевали бронзовую медаль, позади оказались признанные гранды.

**Рекорды мира и Европы устанавливал белорусский пловец Сергей Копляков более 40 лет назад.**

Наконец-то на дистанции 100 м брассом это удалось сделать и Илье Шимановичу, но он завоевал серебряную медаль. Возможно, если бы удалось ухватить золото, то восторгов по поводу случившегося было бы больше. Однако Илья доказал, что можно бить рекорды недосягаемых, казалось бы, звезд.

**И снова упомянем, что на последнем чемпионате Европы не присутствовал теперь уже экс-рекордсмен Адам Пети.**

Да, у англичанина по-прежнему первый номер мирового рейтинга. Видимо, он взял паузу, ушел в тень либо

целенаправленно готовится к Олимпийским играм. Но вообще-то известно, что в коротких бассейнах Адам не «блещет».



**Не исключено, что лучше проиграть за год до Олимпиады...**

Может быть... Чтобы стать зверем на Олимпиаде. Вывод напрашивается сам собой: не стоит повторять пройденных ошибок на Олимпийских играх. Впереди еще много стартов и необходимо скорректировать подготовку.

**Потенциальные возможности соперников никогда нельзя сбрасывать со счетов?**

В этом плане хорошую услугу оказывают тренировки в международном клубе ENERGY STANDARD (Энергетический стандарт), который базируется в Турции.

К примеру, та же Сара Шёстрем тренируется, как правило, с двумя специа-



листами параллельно по двум программам: две недели у себя в Стокгольме, две недели в Турции под управлением главного тренера, британца Джеймса Гибсона, который в прошлом был чемпионом мира в плавании брассом на короткие дистанции.

Крупный украинский бизнесмен Константин Григоришин создал профессиональный клуб, в котором объединил сильнейших пловцов Европы. Честь клуба представляют и наши ведущие ребята — Илья Шиманович и Настя Шкурдай. И если прежде нас упрекали в малом количестве стартов, то теперь их вполне достаточно. К примеру, недавно наши спортсмены выступали в финале соревнований с участием 4 сильнейших команд в Лас-Вегасе.

Сегодня в мире насчитывается 12 таких клубов. В приоритете — соревнования между ними. Таким образом, соперничество в международной лиге плавания создает предпосылки для конкуренции исключительно на самом высоком уровне и дает возможности потенциальным конкурентам поближе познакомиться. Плавание на соседних дорожках помогает, к примеру, присмотреться, как справляются с едиными тренировочными заданиями чемпионы. Отдельные упражнения у восходящих звезд могут получаться, возможно, даже лучше, чем у их кумиров. От появившейся уверенности у молодежи вырастают крылья. Это помогает справиться с базовой подготовкой и стимулирует к работе над ошибками как самих перспективных спортсменов, так и их тренеров. Работа в клубе — бесценный опыт и возможность выступать на самых презентабельных соревнованиях, которые проводятся сейчас в мире.



Не секрет, что для высоких спортивных результатов нужны соответствующие условия. Шикарная спортивная база клуба находится в прекрасной географической и климатической зонах. В шаговой доступности — сеть плавательных бассейнов, тренажерных залов, большой стадион, отель, ресторан. Там собираются представители разных видов спорта. Когда мы впервые приехали туда в 2016 году, я подумал: это настоящий космос. «Энергетический стандарт» объединил британцев, французов, шведов, россиян, украинцев, белорусов, и, соответственно, там бок о бок тренируются знаменитости: Джорджия Дэвис, Флоран Маноду, Климент Колесников, Михаил Романчук и другие. Следует учесть и то, что основа в профессиональном клубе — коммерческая. А это значит, что призовые места поощряются выплатами бонусов. И это новый взгляд в любительском виде спорта. Ведь нельзя сопоставлять доходы пловцов и, к примеру, хоккеистов. Где минское «Динамо» и где рекорд Европы? Если бы наши хоккеисты так хорошо играли, как плавает Шиманович — прошлогодний двукратный серебряный призер чемпионата мира, который получает в 10 раз меньше, чем они, то не было бы столько критики в их адрес. Мое мнение: в первую очередь надо поощрять тех, кто приносит пользу государству.

**После того как закончилась «эра» гидрокостюмов, многие специалисты думали, что прогресса в плавании не будет. Однако рекорды падают.**

До того момента, как в нашу команду пришел Дмитрий Манцевич, который был у руля до 2016 года, видеоанализу не уделялось должного внимания. Многие тренеры даже не знали, что в их электронном секундомере есть специальная функция для измерения темпа. Их интересовал только результат, но за счет чего его можно добиться — затруднялись ответить.

**ИДЕАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ ВООБЩЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ. У КАЖДОГО СПОРТСМЕНА ЕСТЬ ОГРОМНЫЙ РЕЗЕРВ И СВОИ ОСОБЕННОСТИ**



# СОПЕРНИЧЕСТВО В МЕЖДУНАРОДНОЙ ЛИГЕ ПЛАВАНИЯ СОЗДАЕТ ПРЕДПОСЫЛКИ ДЛЯ КОНКУРЕНЦИИ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО НА САМОМ ВЫСОКОМ УРОВНЕ

Возьмем, к примеру, дистанцию 50 м. Большую часть ее в коротком бассейне спортсмен проплывает под водой (около 30 м). Понятно, что очень короткая надводная часть по скорости достигла своего максимума. Быстрота реакции поможет сэкономить сотые или даже тысячные доли секунды, и мы тщетно над ними бьемся. Хотя они тоже важны. Зачастую разница между первым и восьмым местами в финале составляет не более одной десятой доли секунды. Но, может быть, стоит поработать над поворотами и подводными движениями? В данный момент я совмещаю работу аналитика, тренера по общей физической подготовке и главного тренера. Мы ведем биометрический анализ и анализ соревновательной деятельности.

Тренеры уже давно пришли к выводу, что уровень ежедневных нагрузок стал предельным, от чрезмерных усилий спортсмены плывут только хуже, потому что организм не восстанавливается.

На крупных соревнованиях все чаще стали заметны специалисты с видеокамерами. Аналитики обнаружили, что с годами у лидеров длина и мощность гребка увеличивается при неизменном темпе. На основании этого была специально создана методика тренировок. Помимо расчетов длины гребка, количества движений, измерялось время стартовой реакции, вход в поворот, выход из поворота, время подводной части. Были выявлены определенные тенденции. А ведь раньше все эти моменты считались второстепенными и им уделялось максимум время на двух-трех тренировках перед соревнованиями.

Подобные исследования уже давно ведутся в легкой атлетике, гребле и даже в «Формуле-1», где ценна экономия каждой тысячной доли секунды.

В последнее время на рынке появилось довольно много программ, которые помогают снимать 50 параметров на 50 м, таких как средняя скорость, время прохождения отдельных отрезков дистанции и т. п. — огромное количество информации. Можно, конечно, снять и 1000 данных, но главное — их грамотно интерпретировать. Спортсмена можно сравнить не только с чемпионом, но и с тем, как он сделал работу над ошибками, то есть с самим собой.

## И смоделировать идеальную технику...

Идеальной техники вообще не существует. У каждого спортсмена есть огромный резерв и свои особенности: центр тяжести, длина рычагов, гибкость, координация движений, степень физического развития. Поэтому нельзя кого-то тупо копировать. Еще важно учесть, что в условиях стресса ошибки могут усугубляться, поэтому правильность прохождения дистанции следует довести до высокой степени автоматизма, чтобы на старте не задумываться о том, что следует делать в ближайшие секунды. Человек может фокусировать внимание на двух вещах максимум, все остальное не воспринимает. Мы сейчас будем закупать новое оборудование, которое поможет контролировать текущее физическое состояние спортсмена. Может быть, немного поздно, но тем не менее это важно перед Олимпийскими играми.

## Олимпийские лицензии?

В данный момент имеем 5, планируем 8–10.

На прошлом чемпионате мира Евгению Цуркину не хватило одной сотой секунды до норматива.

Но в баттерфляе жесткая конкуренция: помимо Цуркина есть еще Гриша Пекарский, Егор Додолев. Посмотрим, кому удастся прорваться.

В последнее время стали пробиваться спинисты. Витя Стаселович 5 раз стартовал свой «полтинник» и в последний день проплыл по лучшему результату. Зачастую «портят нервы» лидеру Максим Крепский и Гриша Пекарский.

Вольным стилем все у нас плывут примерно одинаково. Создадим искусственную конкуренцию, и будет положительный результат. Хотя на чемпионате в Глазго за некоторых я уже порадовался. Руслан Скоморошко — молодой спортсмен, но на последних соревнованиях обновил все свои личные достижения. Артем Мачекин постоянно тренируется в Америке, понятно, что там в этом способе плавания соперничество особенно острое, но тем не менее ему удается прогрессировать. Надеюсь, что ребята будут бороться за попадание в кролевую олимпийскую эстафету.

Будут пытаться пробиться на Олимпиаду и девочки, которых у нас немного: вчерашние юниорки — Алена Семижон и Настя Кулешова и те, что постарше, Оксана Демидова и Настя Коряковская.

В последнее время активно прогрессирует Алина Змушко. В Глазго она установила 5 национальных рекордов. Ее подъем состоялся как раз таки благодаря изучению и изменению биомеханики движений. Но за ней, как и за другим брассистом Шимановичем — пропасть. Тем не менее мы добавляем везде. Но не все зависит от спортсменов, очень многое — от тренеров. К сожалению, есть и такие, которые копируют методики из прошлого века и надеются на талант подопечных. Если не использовать современную научно-техническую информацию, то бесполезно ждать планового движения вперед.

