

# ИЛЬЯ ШИМАНОВИЧ: «ЗЛОЙ РОК? Я ВИЖУ В ЭТОМ ПЛЮСЫ!»



ПЕРЕНОС ОЛИМПИАДЫ-2020 НА ГОД ИЗ-ЗА ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСА — СОБЫТИЕ УНИКАЛЬНОЕ. ОНО ВНЕСЛО КОРРЕКТИВЫ В ЖИЗНЬ СПОРТСМЕНОВ ВСЕГО МИРА. ЕСТЕСТВЕННО, В НЕОБЫЧНОЙ СИТУАЦИИ ОКАЗАЛИСЬ И ЗВЕЗДЫ БЕЛОРУССКОГО СПОРТА. ТЕ, КТО ЖИЛ МЫСЛЯМИ О ГЛАВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ЧЕТЫРЕХЛЕТИЯ. ТЕ, КТО ГОТОВИЛСЯ, ПОДВОДИЛ СЕБЯ К ПИКУ ФОРМЫ, РАССЧИТАВШИЙ ИМЕННО НА ТОКИЙСКИЕ СТАРТЫ. СЕЙЧАС ИМ ПРИХОДИТСЯ НЕ ТОЛЬКО ПЕРЕКРАИВАТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ, НО И ПЕРЕСТРАИВАТЬ ОРГАНИЗМ И, ГЛАВНОЕ, РАБОТАТЬ НАД НОВЫМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ УСТАНОВКАМИ. А ЭТО ИСПЫТАНИЯ, ПРОЙТИ КОТОРЫЕ ДАНО НЕ КАЖДОМУ. О ТОМ, КАК НЕ ОПУСТИТЬ РУКИ, КОГДА МЕЧТЫ ОБ ОЛИМПИАДЕ ПРИШЛОСЬ ОТЛОЖИТЬ ЕЩЕ НА ГОД, КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ФОРМУ В ОТСУТСТВИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ И КАКИЕ ПЛЮСЫ МОЖНО НАЙТИ ДАЖЕ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ, РАССКАЗАЛ ЛИДЕР БЕЛОРУССКОГО ПЛАВАНИЯ, МНОГОКРАТНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТОВ МИРА И ЕВРОПЫ, ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН УНИВЕРСИАДЫ-2017 ИЛЬЯ ШИМАНОВИЧ.

**В** сезоне-2019 ты постоянно прогрессировал, результаты только улучшались, медали завоевывались одна за одной, обновлялись личные рекорды. В начале 2020 года ты стал победителем первого этапа FINA Champions Swim Series. Задумывался о скорой Олимпиаде, о том, что в Токио нужно постараться взять медаль?

Думаю, такие мысли посещают любого спортсмена, но я, если честно, стараюсь их отбрасывать, потому что из-за этого появляется некая расслабленность, мол, все по плану, а это может помешать в будущем. Об Олимпиаде вообще не думал. К тому же уже в начале января, когда мы были на соревнованиях в Китае, пошел слух о распространении коронавируса. Разговоры о нем стали все громче, и мы, по сути, находились в ожидании, что в скором времени произойдет что-то глобальное. Но каких-то изменений в тренировочном графике не делали. Работали, готовились к отборочным соревнованиям в апреле и, естественно, к Олимпиаде. Потом начали отменять турниры и в итоге перенесли Игры. В первый день после объявления этой новости старался осознать, что же произошло. Не было глобального расстройства, не бросался из крайности в крайность. Состояние неопределенности больше повлияло на тренера: то ли разгружать спортсменов, то ли продолжать работу? Через день-два все обрело свой ритм, и, честно скажу, к переносу Игр мы отнеслись даже положительно. По сути, у нас появился дополнитель-



ный год, чтобы подправить те моменты, которые еще хромают, залечить травмы. И как итог, лучше подвести себя к Олимпиаде.

**Поначалу шли разговоры о том, что Олимпиада может пройти без зрителей или ее могут сдвинуть на несколько месяцев... Такие варианты тебя устраивали?**

Я не придавал этим разговорам большого значения, потому что все было на уровне слухов. А что касается Игр без зрителей? Для спортсменов наличие болельщиков, конечно, имеет определенное значение. Кого-то публика подбадривает, двигает вперед, кому-то шум мешает. Но считаю, есть болельщики на трибуне или нет — не столь важно. Мы работаем в первую очередь на результат. Наличие зрителей большее значение имеет для организаторов соревнований. Ведь это прибыль.

Если бы Олимпиаду перенесли на полгода, то многие спортсмены просто бы смешили подготовку. Проведение Игр позже на несколько месяцев — это не критично. Куда больше проблем возникло бы, если бы Игры начались раньше. Так что, повторюсь, перенос Олимпиады — не трагедия. Тем более если тренер грамотный, знает, что делать, то сможет вывести спортсмена на пик практически в любой период.

**Планирование сезона проходит заранее. А тут по ходу пришлось все перекраивать. Это стресс для спортсмена?**

Да, небольшой стресс все-таки есть. Но это, наверное, очередное испытание, которое позволит проверить психику спортсмена. На некоторых такие события могут повлиять негативно, а кто-то их перенесет спокойно. Интересно будет посмотреть, насколько я психологически устойчив.

Если человек настраивается, думает об Играх,

**БЕЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ ТЯЖЕЛОВАТО. КАЖДОДНЕВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ — ЭТО РУТИНА**



а ситуация кардинально меняется, бывает, просто опускаются руки, он не может собраться. Начинает пропускать тренировки, занятия. А кто-то быстро «проскочит» форс-мажор и сможет себя мотивировать на дальнейшую работу. Все индивидуально. Психология в спорте очень важна, даже в какой-то степени важнее, чем физическая подготовка.

**Тренеры сейчас испытывают больший стресс, нежели спортсмены?**

Да, но я считаю, тренеры не имеют права показывать свои переживания подопечным. Это все будет передаваться спортсменам, отвлекать их от работы. Могут быть у тренера проблемы, но он должен подойти к этому профессионально и показать, что все в порядке.

**Ты не думал, что касательно Олимпиады тебя преследует какой-то злой рок? В 2016 году тебя не взяли в Рио, сейчас Игры перенесены на год.**

**П**ервые дни даже не задумывался, а потом уже начал размышлять, если честно. Интересный факт! Помню, после Рио мне говорили: «Да подумаешь, через четыре года обязательно поедешь». Ага, уже через пять, получается. Впрочем, стоит ли придавать этому серьезное значение? Это не злой рок, а банальное совпадение. Да и, повторюсь, перенос несет в себе определенные плюсы. Если говорить конкретно обо мне, то появилось время подлечить старые травмы, проверить здоровье, вывести мастерство на более высокий уровень, пересмотреть некоторые нюансы в техническом плане. Тренер

## ДЛЯ МЕНЯ, ПАРНЯ ПОЗДНЕГО РАЗВИТИЯ, ПЕРЕНОС ОЛИМПИАДЫ ДОЛЖЕН ПОЙТИ НА ПОЛЬЗУ

получил дополнительную возможность проанализировать мою работу и понять, где и что можно сделать лучше. Нюансов много. Они мелкие, но влияют на конечный результат.

**Твой план на сезон претерпел кардинальные изменения?**

Глобальных перемен не произошло. Планировалось, что я выйду на пик формы к началу апреля, как раз на это время был запланирован чемпионат России. Целенаправленно готовился к этому соревнованию, где традиционно много заплывов и сильные соперники. Но чемпионат отменили. Однако наша сборная, тренирующаяся на базе БГУФК, в эти же сроки провела контрольные старты: мы проплывали на время на тренировках. Программа была разбита на два дня, мы фактически соревновались с коллегами по сборной. После этих заплывов два дня поработали в спокойном темпе и ушли в отпуск. Это, к слову, еще одно испытание для нас. Ведь никогда раньше в апреле не отдыхали целую неделю (улыбается).

**Такие соревнования вряд ли дают полную картину относительно формы.**

Согласен. Но в то же время появилась возможность увидеть, способен ли ты собраться перед подобными заплывами. Понят-

но, что на официальных соревнованиях у тебя будут совсем другие эмоции, но и такие заплывы, между членами сборной, дают определенный стимул. Кто-то отнесся к этим стартам недостаточно ответственно, кто-то хотел показать свой максимум, чтобы со спокойной душой уйти в отпуск и готовиться к следующему циклу.

#### **А кто-то проплыval спустя рукава?**

Понимаешь, были ребята, целенаправленно готовившиеся к чемпионату Беларуси, который должен был состояться в середине апреля. Но его отменили, и спортсмены на контрольных тренировочных заплывах выступали под нагрузками. Это конечно сказалось на результатах, свой максимум показать они не смогли. Что касается меня, то и я не показал свой максимум, хоть и продемонстрировал время, с которым способен был бы выйти в финал чемпионата мира. В принципе, и я, и тренер остались умеренно довольны, учитывая всю ситуацию. Мы делали акцент на техническую часть моей работы.

**То есть если даже в таких условиях ты показал время, достойное финала мирового первенства, то на официальных соревнованиях мог бы претендовать на медаль?**

Это все из разряда «если бы да кабы». Попасть в финал и быть в призах — небо и земля. Однако те, кто попадает в финал, автоматически претендуют на медаль. В заплыве может случиться всякое.

#### **Как быть спортсмену, пловцу, когда вообще нет никаких соревнований?**

Без соревновательной практики, мягко говоря, тяжеловато. Идут каждодневные тренировки, а это рутина. Когда есть международные соревнования, удается разрядиться, пообщаться с друзьями. Да и на самом деле официальные заплывы дают понять, в правильном ли ты русле работаешь. Если все хорошо, то с большим оптимизмом и желанием продолжаешь работать. Когда же нет соревнований, мы все чувствуем неопределенность.

Но не стоит роптать: все сейчас в равных условиях, все без турниров. У белорусов даже в этой ситуации есть преимущества — мы можем тренироваться, а за границей люди вообще сидят дома. На их месте я бы с ума сошел. Как пловцу поддерживать форму в таких условиях? Тренировки на суше, ОФП. Физическую форму ты сохранишь, но вот чувство воды потеряешь. Не в ванной же тренироваться (улыбается).

Я видел, кстати, как некоторые ребята за границей, у которых есть личные дома, во дворе ставят надувные бассейны, привязывают себя резиной к стойке и на месте плывут. Даже у меня такая практика была. Когда ездил на соревнования в Словению, для тренировок нам выделили маленький бассейн, да и то половину забрали для детей, которые занимались по абонементам. Нам оставили семь метров. В итоге мы привязывали себя резиной и мягко на месте плывли. А еще я ви-

дел, как, по-моему, бразильцы находят возле домов водоемы, натягивают веревки, делают дорожки и плавают.

Приходится идти на разные ухищрения.

#### **Какие серьезные минусы ты видишь в переносе Олимпиады?**

Все продолжается в том же русле. Единственное, обстановка нагнетена, не знаем, как и что будет дальше. Хотя на август запланирован чемпионат Европы, будем готовиться к нему. Главное, чтобы ничего не отменилось. Пока же, по сути, это главный старт сезона для меня.

#### **Предположу еще один минус: в следующем году ты будешь старше на год.**

Я бы не сказал, что это тот возраст, который вызывает опасения. Можно даже говорить, что через год будет больше сил. Для меня, парня позднего развития, перенос Олимпиады должен пойти на пользу.

Мне будет 26, для пловца, для олимпийца это прекрасный возраст. На Играх в Рио средний возраст пловцов, по-моему, был 27 лет.

#### **Но и конкуренты станут старше на год.**

В переносе Игр больше плюс для юниоров, которые в этом году были на пороге взрослых соревнований, но еще не подходили для них. А к 2021 году спортсмены окрепнут и ворвутся в элиту.

Минусы в переносе для тех, кто после Игр собирался завершать карьеру. Им еще год придется ждать. Или уже стоит задумываться, уходить ли из спорта, не дожидаясь Токио.

#### **Подтянутся юниоры, значит, усиливается конкуренция?**

Безусловно. На каждой Олимпиаде появляются юные дарования, которые показывают фантастические результаты. Впрочем, это уже никого не удивляет.

#### **Звезда женского белорусского плавания Анастасия Шкурдай ставку на Олимпиаду-2020 не делала, собиралась ехать, но цели обязательно взять медаль не ставила. Сейчас можно рассчитывать, что она поборется за призы?**

Вполне. В Насте я не сомневаюсь. Думаю, и в этом году в Токио она могла бы громко заявить о себе, попасть в финал по силам. Через год она еще больше окрепнет, все это время, надеюсь, продолжит прогрессировать, выходить на более высокий уровень. И уже в 2021-м будет выглядеть лучше. Для Нasti перенос Олимпиады — определенно плюс.

#### **Ты в курсе, какие соревнования станут квалификационными к Олимпиаде?**

Нет, вообще не знаю. Таковым стартом должен был стать чемпионат Беларуси. Изначально. Потом он потерял этот статус: FINA прислала письмо, в котором говорилось, что соревнования не будут квалификационными. Так что даже если бы чемпионат прошел, лицензии на Игры там бы не разыгрывались. Пока ждем и не знаем, какие соревнования позволят всем побороться за путевку в Токио.

#### **Как думаешь, после всех этих событий, связанных с коронавирусом, в следующем году спортсмены не побоятся поехать в Токио?**

Это будет зависеть от того, какое развитие получит нынешняя ситуация. Главное, чтобы и в следующем году не пришлось пережить нечто подобное или еще какие-то катализмы.

#### **В связи с переносом Олимпиады плани на Игры у тебя не поменялись?**

У меня их и не было. Для Министерства спорта и туризма, может, и важны медали, выполнение каких-то конкретных задач. Перед собой же я ставлю одну цель: на любом старте улучшать свои личные показатели. И не важно, переносятся эти соревнования или нет.