



FINA WORLD CHAMPIONSHIPS
KAZAN
RUSSIA 2015

Су спорт төрләрә буенча 16 нчы
ФИНА дөнья чемпионаты

Water of Life

24 июль - 9 август 2015



КӨН СӘГАТЬ МИНУТ СЕКУНД

2015 ЕЛГЫ СУ СПОРТ ТӨРЛӘРЕ БУЕНЧА
16 НЧЫ ФИНА ДӨНЬЯ ЧЕМПИОНАТЫНА КАДӘР



НИКОЛАЙ СКВОРЦОВ: “КӨЧЛЕ КӨНДӘШ ЯНЫНДА КӨЧЛЕГӘ ӘЙЛӘНӘСЕҢ”

🕒 12.11.2015, 20:33

СПОРТ



Калуга өлкәсеннән Николай Скворцов баттерфляй белән 200 метрга йөзү ярышында нормативка сыешып һәм 1:52.38 нәтижәсе белән жиңеп чыкты. Алда аны Европа чемпионаты ярышлары көтә.

Скворцов – тәҗрибәле “сугышчы”: Россия җыелма командасы әгъзасы, кыска суда Европа чемпионы, дөнья һәм Европа чемпионатларының күп тапкырлар призеры, шул ук 200 метрга ярышта дөнья рекорды авторы.

- Дистанциядә илдәге иң көчле йөзүче буларак, ниләр кичерәсез?

- Үз көчемә ышаныч. Мин ярыйсы ук озак – ел ярым – бу дистанциядә чемпион булмадым, ә хәзер Олимпиадага да сайланырлык ышаныч тоям. Дөнья кубогы этәпләрендә Ирина Вятчанина, Игорь Омельченко, Читиллардә эшли торган тренерлар белән дә аралаштым. 31 яшьтә, ни гаҗәп, күп яңа нәрсәләр белдем. Өйрәнүләр методикасы үзгәрә торса, хәтта тәҗрибәле тренерлар да эшстиләрән үзгәртәләр. Бу бик кирәк, нәтижәләр даими яхшыра. Җыелмада калыр өчен өйрәнүләрнең сыйфаты өстәндә интеллект уалы тәстә эшләргә кирәк. Нигездә мин программаны язам, тренер техникада ярдәм итә, нәрсәндер контрольдә тота.

- Ярышларда барысы да барып чыгамы соң?

- Юк. Озын суда кыенлыklar килеп чыккан булыр иде – аларны бетерү өстәндә эшләчәкмен.

- Еш очышлар сәбәпле, Дөнья кубогы этәпләрен ничек кичердегез?

- Сәгать пояслары алмашынуны бик жиңел кичердем, ә дистанцияне – авыр. Стартан стартка көч артара барды, ышаныч туды. Шул этәпләргә рәхмәтле мин, шулар аркасында гына Россия чемпионатында минем форма – 4+. Стартан стартка форма җыю миңа бик ошый, өйрәнүләр барышында моны эшләү авыр, ә ярышларда бар көчөңә тырышасың. Өйрәнүләр вакытында алай тырышыр өчен кемдер минем ачуну чыгарырга тиеш, ә ярышта бу гадәт тәстә килеп чыга.

- Бу методиканы Олимпия уеннарына да саклаячаксызмы?

- Стартларны сайлап алуга алай күп булмас, ә менә җирле ярышларга – әйе. Минем өчен хәзер иң мөһим старт – апрельдә буласы Россия чемпионаты. Бу – этәлеш ноктасы. Алга таба ни булачагын фаразлаунык кирәге юк.

- Россия чемпионатына әзерләнган идегезме соң?

- Әзерләндем, инде онытылган көрәш киеренкелеген искә төшерү өчен махсус тәстә Дөнья кубогы этәпләренә жибәрүләрән сорадым. Гел Чадле Кло белән йөздәм. Чемпионга караган чакта көч артып киткәндәй була, миңа бу эффект таныш. Шәһәрдә үзәңнән яшьрәкләр белән йөзәсәң, аларның остлык дәрәжәсе кисәк артып китә. Шахматтагы кебек инде: көчле көндәш янында үзәңдә көчләрәк буласың.

- Үзегез өчен кемне авторитет дип саныйсыз?

- Андый лаеклылар күп. Йөзүдә лидер – Фелпс, эмма миң, гадәттә, кешеләргә түгел, аларда булган сыйфатларга сокланам – исемнәре түгел, нәкъ менә аларда булган сыйфатлары аларны чемпион итә, хөрмәткә лаеклы затларга әверелдерә.

- Сездә нинди сыйфат ул?

- Миңдә өйрәнү сәләте бар дип уйлыйм. Даими тәстә нәрсәгәдер өйрәнергә тырышам.

“Спорт проектлары башкарма дирекциясе” КБАО мат бугат хезмәте



[ЯҢАЛЫКЛАР ТАСМАСЫНАЧАРГА](#)