

## СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

# КОРОЛЕВЫ ВОДЫ!



Вчера Россия подтвердила свою гегемонию в синхронном плавании. Наталья Ищенко и Светлана Ромашина, взяв золото в соревновании дуэтов, стали четырехкратными олимпийскими чемпионками.

Елена ВАЙЦЕХОВСКАЯ из Олимпийского парка

Готовность ко всему - это про них. Людей, которым изначально отказано в праве на поражение. Этого понятия с некоторыми пор в синхронном плавании просто не существует, причем не только в головах начальства, но и в сознании самих спортсменов - много раз убеждалась. Когда человек изначально отсекает для себя вариант «проиграть», это сильно меняет его отношение к спорту в целом. Взять, к примеру, всего одну фразу из недавнего интервью 23-кратного олимпийского чемпиона Майкла Фелпса: «Мой организм превратился в одну большую мышцу, которая на протяжении последних двадцати двух месяцев получала исключительно то, что ей нужно для максимально эффективной работы: только правильное питание, ни капли алкоголя...»

Вы когда-нибудь пробовали жить в режиме банальной диеты? Отказа от вкусного на протяжении хотя бы пары недель? Если да, срок в 22 месяца вызовет, подозреваю, большое уважение. А ведь это - незначительная часть тех жертв, которые приходится приносить ради результата.

### ПЫТКА БАССЕЙНОМ

Применительно к синхронному плаванию ограничивать себя в еде взрослым спортсменкам почти не приходится - слишком велики энергозатраты. Зато тренировка в более холодном, нежели обычно, бассейне при минимуме жировой прослойки превращается в пытку. А именно так большей частью тренировались россиянки в Рио. В порядке охладительной процедуры на тренировочном бассейне в соревновательный воде, при ураганном ветре, в ливень. Зимний ливень, замечу. Не теплый ни разу.

Подозреваю, что российские девушки давно не фокусируются на таких вещах всерьез. Будь иначе, они вряд ли смогли бы оставаться недостижимыми на протяжении стольких лет. Тут ведь все просто: как только начинаешь хотя бы мысленно себя жалеть, организм тут же запускает механизм самосохранения. И спортсмен становится, как все.

Участие первых - постоянно гнать себя вперед. Мириться с тем, что догоняющие непрерывно заимствуют технику, особенно удачные музыкальные и хореографические находки, словом, постоянно имеют перед глазами тот ориен-

тир, который помогает стремительно прогрессировать. Помню незадолго до Игр в Пекине я разговаривала об этом с **Татьяной Хайпер** - тренером, проработавшим в Поднебесной несколько лет. Именно от нее я тогда услышала: «В умении учиться китайцам нет равных. Придумать что-то свое они не способны в принципе и, похоже, не стремятся к этому. Зато блистательно копируют. И очень хорошо умеют отбрасывать то, что им нужно».

### КОСМИЧЕСКИЙ ОТБОР

К состязаниям синхронных дуэтов на Играх в Рио Китай отбирал дуэт гораздо жестче, нежели в России отбирают космонавтов. Федерация без какого бы то ни было сожаления рассталась с тандемом-2008 в составе Цзян Тинтин/Цзян Веньвень, посчитав невыполненной основную задачу - бороться за медали. Точно так же после Игр в Лондоне, несмотря на завоеванную бронзу, были расформированы Гуан Сюэчэн/Лю Оу - первый из спортсменов появилась новая партнерша - Сунь Вэньинь. Именно в таком составе китайки выступили на прошлогоднем мировом первенстве в Казани и стали вторыми.

Уже после выступления, совершенно обесценившая и оттого потерявшая способность радоваться по-настоящему, **Татьяна Данченко** скажет, что было чрезвычайно сложно. Во-первых, справиться со всеми переживаниями, которые свалились в связи с перспективой не быть допущенными к Олимпиаде. Очень непросто в такой ситуации заставить себя работать, как ни в чем не бывало. На вопрос о китаянках тренер заметила:

«Они ведь постоянно прячутся. Их никто не видит, никто не знает, что у них за постановки, в какой они форме. На соревнования они тоже не приезжают. Поэтому мы соревнуемся как бы заочно: не знаем, что покажут соперницы, но знаем, что должны оказаться лучше. А это значит, что нужно угадать единственно верный - беспроигрышный - образ, выбрать правильный темп, чтобы, оказавшись в ситуации, где нас станут сравнивать, это сравнение однозначно сложилось в нашу пользу. Это держит в большом напряжении весь сезон и очень сильно напрягает здесь, в Рио. Считаю, мы в очередной раз справились».

Окончание - стр. 11



#СЭ25МЫ ЛЮБИМ СПОРТ!  
2016 год - год 25-летия «Спорт-Экспресса». Специально для наших читателей мы открыли несколько юбилейных рубрик. **Читайте и смотрите на [www.sport-express.ru](http://www.sport-express.ru) и в соцсетях с хэштегом #СЭ25.**

**МЕДАЛЬНЫЙ ЗАЧЕТ ОЛИМПИАДЫ Rio 2016**  
Стр. 12

## Интрига дня

### РОССИЯ VS ИТАЛИЯ

4.60 8.86 1.39

Женская сборная России по водному поло сенсационно обыграла в четвертьфинале олимпийского турнира команду Испании. Теперь за место в финале подопечные Александра Гайдукера поборются с итальянками, у которых, как считает **Winline**, больше шансов на победу.

Стр. 9

## Майкл Фелпс: «Я сыт спортом по самое горло»



Самый титулованный пловец всех времен, обладатель пяти золотых и одной серебряной медалей Игр-2016 рассказал «СЭ» о своих любимых дистанциях, рождении сына и нежелании возвращаться в большой спорт.

Стр. 8

## ЗОЛОТО С ИЗВИНЕНИЯМИ

В ночь с понедельника на вторник Евгений Тищенко принес России первую в Рио золотую медаль в боксе. Однако результат его финального поединка против Виталия Левита из Казахстана обернулся страшным судейским скандалом.

Стр. 10

## ФУТБОЛ

## ТОВАРИЩЕСКИЕ МАТЧИ

# Станислав ЧЕРЧЕСОВ: «ИГРАВШИМ НА EURO НУЖНА ПАУЗА»

Вчера тренерский штаб сборной России огласил имена игроков, которые будут вызваны для подготовки к контрольным матчам с Турцией (31 августа, Анталья) и Ганой (6 сентября, Москва). Сразу после обнародования состава главный тренер нашей национальной команды дал интервью ведущим спортивным СМИ.

В основном списке 23 футболиста: вратари Акинфеев (ЦСКА), Джанаев («Ростов»), Крицюк («Краснодар»), защитники В. Березуцкий (ЦСКА), Жирков («Зенит»), Кудряшов, Новосельцев (оба - «Ростов»), Нойштедтер («Фенербахче» Турция), Петров («Краснодар»), Семенов («Терек»), Шилкин («Локомотив»); полузащитники Газинский («Краснодар»), Дагаев (ЦСКА), Зобнин («Спартак»), Канунников, Оздоев (оба - «Рубин»), Миранчук, Самедов, Тарасов (все - «Локомотив»), Шатов («Зенит»); нападающие Дзюба («Зенит»), Полоз («Ростов»), Смолов («Краснодар»). Кроме того, к работе на сборе будут привлечены еще три игрока - защитники Кутепов («Спартак»), Мариу Фернандес (ЦСКА) и хавбек Емельянов («Урал»). Подготовку к встречам команда начнет 29 августа.

Филипп ПАПЕНКОВ из Дома футбола

В списке достаточно много новых фамилий. Состав следует рассматривать в большей степени как просмотрный или это уже прообраз той команды, которая будет на чемпионате мира?

Нет, никакой он не просмотрный. Прошел Еуро, прошел стартовый отрезок чемпионата России. Поэтому и есть определенные изменения. Те, кто играл во Франции, начали сезон позднее. Другие, наоборот, успели себя проявить. Стараемся объективно оценивать ситуацию.

Из тех, кто выступал во Франции, вы пригласили только восьмерых. Дело в глечавом результате?

Нет, так просто сложилось, что людям нужно время, чтобы прийти в себя. Не буду называть фамилий, но есть те, кто еще не отошел от слу-

чившегося. Хотя это хорошие футболисты, которые будут привлекаться. Просто им нужно, скажем так, взять дистанцию, чтобы не попадать опять под пресс.

Вы говорили, что у вас в планах разговор с Леонидом Слуцким...

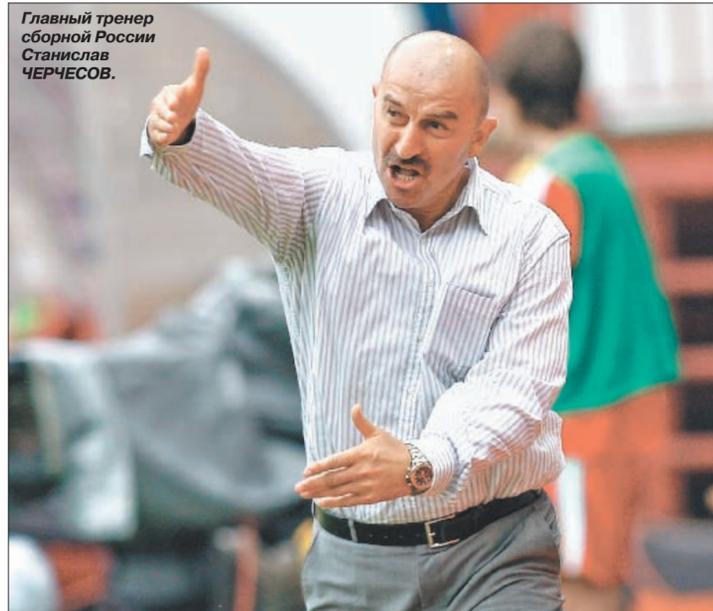
Его пока не было - ему нужно сконцентрироваться на ЦСКА. Наберет ход, стартует в Лиге чемпионов. Когда все забудется, тогда и пообщаемся. Хотя позвонить по конкретному игроку никто, разумеется, не мешает.

А почему не вызваны...

...Так, давайте сразу договоримся. - отрезал Черчесов. - Говорим о тех, кто есть в списке... Список невызванных большой.

Окончание и другие материалы - стр. 2

Главный тренер сборной России Станислав ЧЕРЧЕСОВ.



## БЕРДЫЕВ И «СПАРТАК» НЕ ДОГОВОРИЛИСЬ

Переговоры между «Спартак» и Курбаном Бердыевым зашли в тупик. 63-летний специалист, в начале давший принципиальное согласие возглавить красно-белых, не пришел к общему знаменателю с высшим руководством московской команды по ряду вопросов, касающихся спортивного блока клуба. Напомним, что тренер провел две встречи с владельцем «Спартака» Леонидом Федунем, на которых обсуждались детали будущего сотрудничества - и если на первом этапе находили взаимопонимание по многим аспектам, то затем позиции стали расходиться. По данным «СЭ», после первого матча 4-го отборочного раунда Лиги чемпионов «Аякс» - «Ростов» (Бердыев находится в Амстердаме) должен состояться еще один раунд переговоров, но шансы на то, что они закончатся официальным назначением тренера в «Спартак», невелики. Не исключено, что в итоге Бердыев вернется в Ростов-на-Дону.

Как нам стало известно, красно-белые уже начали консультации с Массимо Каррерой - вполне возможно, что вскоре итальянец примет команду на правах полноценного главного тренера. В таком случае он подберет несколько помощников, включая одного россиянина.

Вячеслав КОРОТКИН