Чемпіон світу Владислав Бухов розповів про тренування з "тривогами"

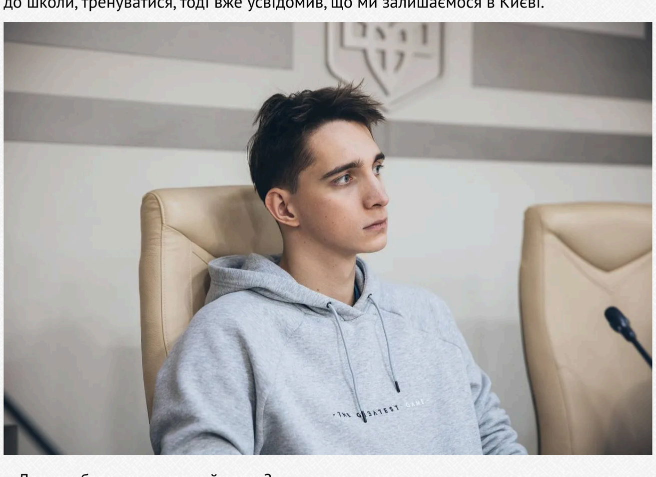
Читать на русском

Чемпіон світу Владислав Бухов розповів про тренування з "тривогами"

Український плавець Владислав Бухов став сенсацією чемпіонату світу-2024 у Досі, коли виборов золоту медаль на дистанції 50 метрів вільним стилем, незважаючи на слабкий старт у фіналі та постійні тривоги під час підготовки в Києві. І 21-річний уродженець Донецька не збирається залишати Україну навіть на період підготовки до Олімпіади-2024.

– Владиславе, відомо, що ви з Донецька. Пам'ятаєте, як залишали рідне місто, і чи встигли стати в Києві своїм?

– Я мешкаю в Києві вже 9 чи 10 років, тому тут уже як свій. Чи пам'ятаю, як їхав із Донецька? Так, потягом зі своєю родиною. Але коли я їхав, то був ще малий. І не розумів, що це надовго. Тоді я вважав, що ми ще повернемось. Я не розумів, що відбувається взагалі. Усвідомлення прийшло вже з часом, коли ми тут почали ходити до школи, тренуватися, тоді вже усвідомив, що ми залишаємося в Києві.



– До чого було звикнути найважче?

– Мабуть, до людей, тому що тут не було друзів. І на той момент мені здавалось, що буде складно завести нових знайомих. Але з часом я адаптувався, почав займатись спортом, ходити до школи, знайшов друзів. І якось звик до Києва. Тож із часом усе налагодилося.

– До плавання ви займалися п'ятиборством. В який момент зрозуміли, що це не ваше?

– Знаєте, мабуть, це завжди було моє. Але хотілося чогось нового. І ми з родиною ухвалили рішення піти на плавання, тому що саме плавання у мене було найкращим із того, що є у сучасному п'ятиборстві. Я прийшов у найближчий до мого будинку басейн і сказав, що хочу плавати. Так я потрапив до свого першого тренера – Савіної Ольги Леонідівни.

– А як почали працювати з вашим нинішнім наставником Андрієм Хлопцовим?

– Він запропонував після юніорського чемпіонату Європи. Ми порадилися з родиною і погодилися. Мені на той момент було 15 років, чемпіонат проходив у Гельсінкі, Фінляндії. Це був мій перший досвід міжнародних змагань, і я тоді посів п'яте місце.

– Чому зупинилися на 50-метрівці вільним стилем? З одного боку – це одна з найпрестижніших дистанцій, а з іншого, мабуть, шалена конкуренція.

– Відповідь буде логічною (посміхається). Просто вона найкраще мені дається з усіх дистанцій, які є в плаванні. Тож ми вирішили тренуватися конкретно для 50-метрівки. І наразі готуємо лише одну дистанцію, на якій ми бажаємо розвиватися постійно.

– Хтось вважає, що на 50-метрівці є певний фактор везіння, а через стрімкість дистанції дуже важко виправляти помилки. Але, як показав ваш фінальний заплив, невдалий старт – ще не вирок.

– Те, що не вирок, це правда. Але якщо ти хочеш розвиватися, і не тільки у плаванні, а й у будь-якій справі, то маєш завжди виправляти свої помилки, старатися ставати кращим. І це все дуже важливо.

– Чому у вас такий старт?

– Поганий? *(посміхається)*

– Скажімо, що трохи слабший за основних конкурентів.

– Не знаю, наразі така особливість у мене. Я не можу стрибнути далі. Але ми робимо все, щоб це виправити. І дуже багато над цим працюємо.

– Ви встигаєте взагалі побачити, як розвиваються події на дистанції?

– Звісно, ти все бачиш боковим зором. Помічаєш, як доганяєш. І у тебе за ці 20 секунд стільки думок пролітає в голові. Це дуже багато насправді.

– Коли ви там встигаєте ще думати?

– А як тут не думати? Ти пливеш, а тебе переганяють *(посміхається)*. Тому переважно думаю про те, що треба і самому доганяти. Сторонніх думок немає, постійно залишаюсь у справі.

– На чемпіонаті світу в Досі відчували, що у вас є потенціал боротися за перемогу?

– Ти все відчуваєш на змаганнях, уже коли пливеш. Особисто в мене відбувається так, але це все дуже індивідуально. Я все відчуваю вже на дистанції. Потім побачив час: ага, я проплив гарно, отже все добре. Якщо проплив погано, отже щось ми зробили не так, або я чогось не зробив на старті. Це дуже індивідуальна штука.

– У фіналі чемпіонату світу-2024 ви виграли в австралійця Макевоя лише одну соту секунди. Ви розуміли, що торкнулися бортика першим? Чи дізналися, що перемогли, коли побачили табло?

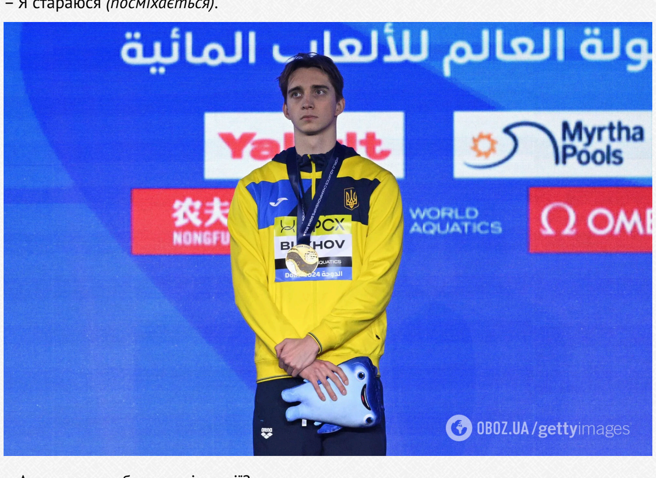
– Вже коли побачив табло.

– Дивлячись збоку, здалося, що ви дуже спокійно сприйняли свою перемогу, без зайвих емоцій.

– Насправді я був радий, що виграв, і мав таку змогу, показав гарний час. Просто спокійно до цього всього ставився.

– Ви, мабуть, і в житті така спокійна людина?

– Я стараюся *(посміхається)*.



– А що може вибити вас із колії?

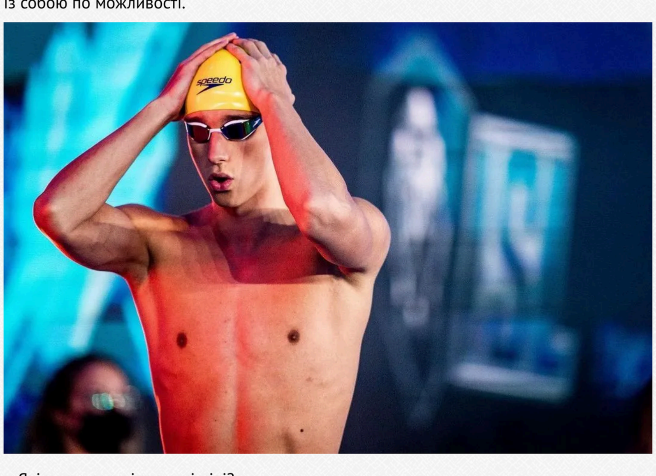
– Поганий сон.

– А проспати заплив можете?

– Можу, але тренер у будь-якому випадку прийде до мене в готельний номер перед стартом. Тому в мене такого не було, щоб я проспав заплив.

– А які взагалі у вас були форс-мажори на змаганнях?

– Рвалися шорти вже майже перед запливом. Але у тренера є запасні. І я теж ношу їх із собою по можливості.



– Які у вас наразі головні цілі?

– Головна мета завжди одна. Це ставати кращим на своїй дистанції. Як удосконалюватися? Треба завжди бити свій особистий рекорд. Першим ти станеш, другим, третім чи четвертим – це неважливо. Адже коли ти б'єш свій особистий рекорд постійно, крок за кроком ти дістанешся цієї призової трійки.

– Після перемоги в Катарі ви розповідали світовим ЗМІ, як тренувались під ракетами. А взагалі, як відбувається ваша підготовка після вторгнення РФ у лютому 2022 року?

– Якщо повітряна тривога, ти не маєш змоги тренуватися. Бо якщо ти плаваєш і почалася тривога, то йдеш у бункер у басейні. Якщо ти в цей час ще вдома, то чекаєш, поки вона не закінчиться, а потім уже йдеш у басейн. Тож твій розпорядок дня стає нестабільним, і це якось напрягає. Але, звісно, коли над тобою літають ракети, то не тільки мені, а й усім українцям тяжко та складно морально.

– Ви виїжджали кудись після повномасштабного вторгнення? Чи весь час залишались у Києві?

– Мої батьки весь час залишались у Києві, моя сестра і її родина завжди була тут. Вони нікуди не виїжджали. А ми виїхали в Італію, оскільки взагалі не мали змоги тренуватися, а нам треба було плавати й готуватися до змагань. Тож ми приїхали в Італію і плавали там. І потім, коли з'явилася можливість готуватися тут, то повернулися до Києва.

– А не було думки взагалі тренуватись десь за кордоном? Щоб не було цих гойдалок із тривогами?

– Мені якось і тут спокійно. Я до цього ставлюся нормально. Приймаю цю ситуацію такою, яка вона є. Мені тут подобається, тут уся моя родина. Я не маю бажання кудись виїжджати, окрім зборів та змагань.

– Я спілкувалася з нашими плавцями з Дніпра. Вони розповідали, що влітку ракета впала буквально біля їхнього басейну, побила скло, яке вони потім збирали. А як у вас? Не було такого, щоб близенько десь приземлилося?

– У Києві я не пам'ятаю такого. Згадую, що впав осколок ракети поряд з університетом імені Тараса Шевченка. Це, мабуть, найближче, до нашого басейна. Або в нашому районі теж дрон падав. Але не поруч.

– У вас є олімпійська ліцензія. Які плани перед Іграми-2024 в Парижі?

– Постійно активно тренуватись. Я ще взагалі не був ані в Парижі, ані у Франції і, відповідно, не змагався там. Усе буде вперше.

– Але сама Олімпіада вже друга. Які ключові зміни відбулись у вас за ці три роки після Токіо?

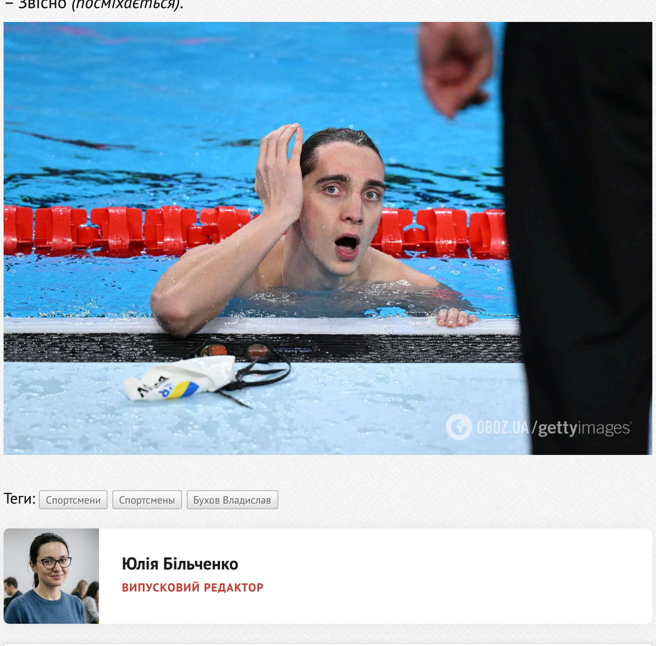
– Якщо в тренуванні, то ми змінили підготовку. А так… У світі багато що змінилося. Почалася повномасштабна війна. Тож це також вплинуло.

– Зараз спортсмени багато уваги приділяють харчуванню. У чому доводиться себе обмежувати чи у плавців немає такої потреби?

– Для мене вже давно їжа – це не спосіб насолоди. Це ресурси, які ти використовуєш. Є якась норма, якої я дотримуюсь уже давно. Так, я можу прийти в "Макдональдс" і з'їсти щось, якщо захочу. Але це відбувається не так часто.

– І під час Олімпіади в Токіо суші їли?

– Звісно *(посміхається)*.



Теги: Спортсмени | Спортсмены | Бухов Владислав

Юлія Більченко
ВИПУСКОВИЙ РЕДАКТОР

07 березня 2024 г., 22:22 Переглядів: 2747 Коментарі: 0

Роздрукувати | Надіслати товаришу

Коментарі:

comments powered by Disqus

2013-2026 © АНТИКОР — національний антикорупційний портал

Реклама на сайті • Наші партнери

Політика конфіденційності

Використання матеріалів сайту дозволено лише за наявності активного гіперпосилання на джерело. Усі права на тексти, зображення, фотографії та відеоматеріали належать їх авторам.

0.042978