

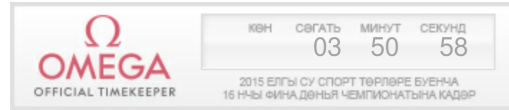


FINA WORLD CHAMPIONSHIPS
KAZAN
RUSSIA 2015

Су спорт төрләре буенча 16 нчы
ФИНА дөнья чемпионаты

Water of Life

24 июль - 9 август 2015



ЯНА НЕСТЕРОВА: “МИН ҮЗЛЕГЕМНЭН ШӨГЫЛЬЛЭНЭМ”

🕒 05.08.2015, 13:00
СПОРТ



Су спорт төрләре буенча 16 нчы ФИНА дөнья чемпионатында Белоруссиядән килгән 23 яшьлек Яна Нестерова хатын-кызлар арасында иң яшь хай-дайвер иде. Кичә спортның бу төрендә бронза медаль алган спортчы кыз спорт карьерасы, көндәшләре һәм Чемпионатка ничек әзерләнгәнлеге турында сөйләде.

- Хай-дайвингга юлыгыз ничек башланды?

- Мин аңа кадәр суга сикерү буенча профессионал идем, 18 яшьтә аннан туктадым. Аннары колледж, университет. Без спортның бу төрендә Европада, Кыт айда шулар барын беләбез, өлкәнрәк спортчылар анда баралар иде, мин дә катнашып карадым һәм шуннан китте инде. Дөрөсләйтә, бу бик кызык һөнәр, илләр буенча күп йерим.

- Сезнең өчен максималь югарылык ничә метр?

- Гадәттә, 20 метр. Кайчак бүтән мәйданнарда биеклек 23 метрга да җитә иде.

- Казанда узган Дөнья Кубогында сез 4 нче идегез, хәзер – 3 нче. Алга китүнең сәер нидә?

- Мин яңа һәм катлаулырак сикерүләр ясадым. Күбрәк тәҗрибә тупладым.

- Сез журналистлар белән очрашуда күңелсезрәк күрендегез, югарырак бәя көткән идегезме?

- Юк, мин барыннан да канәгәт! Мат бугат конференцияләрендә утыру артык күңелле нәрсә түгел, өйгә кайтасы килә бит!

- Сикерешләрөгезне максимумда башкардым дип санысызмы?

- Килеп җитмәгән урыннар булды. Алар бөтенләй булмасын өчен тренерлар яки сиңа ярдәм итә торган иптәшләр белән күбрәк һәм яхшырак әзерләнәргә кирәк. Җитешсезлекләр нәкъ менә техник яктан булды. Күбрәк сикергән сәен алар яхшырак була бара.

- Хәзер сезнең тренер юкмы?

- Әйе, мин үзлегемнән шөгыльләнәм. Хәзергә шоуда эшлим – анда вакытны һәрвакыт табып булмый, дөресрәге, ул бөтенләй юк, шуңа да бирегә килергә һәм, куркыныч булса да, ниндидер яңа нәрсәне сынап карарга туры килә.

- Чемпионатка озаң әзерләндегезме?

- Әзерләндегезме? (елмая). Мораль яктан берничә ай әзерләндем. Бер ай элек яңа элементларны сынап карый башладык, бирегә килдем – нәрсәдер килеп чыга башлады һәм мин аларны ярышларга чыгардым.

- Спортка кыю кызлар күбрәк килсен өчен хай-дайвингны Олимпиадада күрү хыялы бармы?

- Хай-дайвер кызлар дөнья күләмендә күптөр алар, аларның ярышларга еш килергә вакытлары гына юктыр – кемдер, мисалга, зур компанияләрдә эшли. Ә ник булмасын димәле? Спорт үсә, программа катлаулана, спортчылар тәҗрибә саен күбәя бара.

- Сикерергә туры килгән иң матур урынны хәт эрлисезме?

- Миңа калса, Мексикадыр, ярышлар анда үтәрдә барды. Платформалар биредәге кебек үк иде, әмма урыны... Су шулкадәр зәңгәр иде – аны сүз белән генә әйтә алалармы димәле булмый!

- Ә Казанда су нинди?

- Яхшы, төче су! Бәреһсәң дә үл кадәр авырттырмый, тозлы суда тән ныграк авырта.

- Сезнең клифф-дайвингта һәм хай-дайвингта да тәҗрибә бар, аларның аермасы нидә?

- Кыядан сикергәндә тойгылар бөтәенләй башка. Кыя чит еңдә басып тораганда – ныклы терәк булмаганда – аерма бик сизелә. Биредә исә рәхәт ләһәп кулларны җәяргә, дөресләп басарга, катлаулырак сикерешләр ясарга була. Ә тегендә күбрәк адреналин аласың.

- Әйрәнүләргә күп көч сарыф итәргә туры киләме?

- Гадәттә, чикләүләр юк, әмма мин бик күп эшләмим – физик яктан авыр кичерелә. Күбрәк, акрынлап күтәрелер өчен, әзерлек сикерешләрен тәүбәндә ясыим. Ә биектән бары биеклекне тояр һәм аңлар өчен генә сикерәм. Әйрәнүләр буюна бары тик бер-ике сикереш – шул җитә, юкса икенче көнне урыннан тора алмавым бар.

- Бүген көндәшләрегез сезне гажәпкә калдырдымы?

- Алар эшләгәннең барысын да кабатлап була – теләк кенә кирәк. Ә менә яхшы итеп кабатлау – моннысында башка мәсьәлә. Кызлар, билгеле, гажәпләнү һәм соклану уята тораган сикерешләр дөһ ясадылар, һавада югалып калуның, никадәр куркыныч һәм кыен икәнлеген барыбыз да аңлайбыз бит. Башкалар матур сикерешләр ясаган мизгелләрдә мин чып-чын хөрмәт хисләре кичерәм. Кайсыбыздыр кыенрак сикереш ясага барысы да шатланадыр дип уйлайм – без башта куркыныч мизгелне күрсәтәбез һәм бар да яхшы килеп чыкканын күрсәк бик шатланабыз.

Су спорт төрләре буюнча 16 нчы дөһә чемпионаты Оештыру комитеты матбуғат хезмәте



[ЯНАЛЫКЛАР ТАСМАСЫНА ЧАРГА](#)