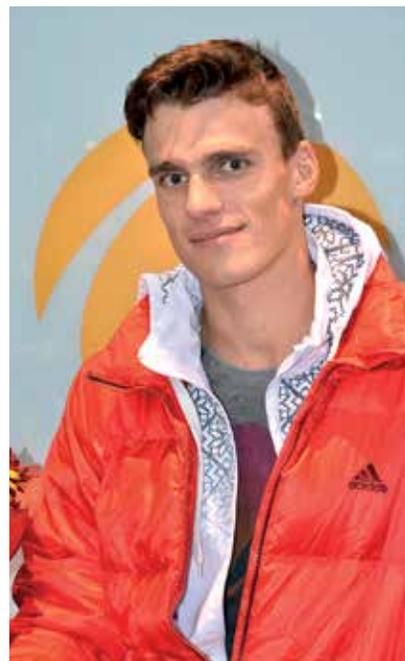




Отечественное плавание нынче переживает второе рождение. Насыщенный внутренний и международный календарь, укомплектованная команда. А самое главное — обнадеживающие результаты на самых разных стартах, что в преддверии Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро чрезвычайно важно. В списке лидеров белорусского плавания наравне с двукратным серебряным олимпийским призером и чемпионкой мира Александрой Герасименей, обладателем золота на водных дорожках Европы и мира Евгением Цуркиным значится и Павел Санкович. За свою десятилетнюю карьеру в большом спорте он смог завоевать авторитет в национальной команде и уважение соперников чередой высоких результатов. Правда, пока самой высшей вершиной для 26-летнего атлета стали бронзовые награды, завоеванные на различных заплывах в континентальных первенствах. Сейчас атлет по-серьезному готовится к главным стартам четырехлетия. У него будет возможность попробовать счастье в олимпийском Рио на дистанции 100 метров баттерфляем. Телефонный звонок застал Санковича в американском Таллахасси — столице штата Флорида. Белорус уже три с половиной года тренируется за океаном.



Павел САНКОВИЧ,
неоднократный призер чемпионатов Европы по плаванию:

«Любое дело по плечу, если верить в себя»

— Павел, в отличие от других белорусских пловцов, которые собираются покорить водные дорожки олимпийской столицы, тренируясь дома, у вас большая привилегия — круглый год тренироваться в «открытой воде» под жарким солнцем...

— Да, погода здесь действительно райская — в основном 30 градусов тепла и более. Хотя бывает и значительно холоднее. Но тогда я могу заниматься в закрытом бассейне. Ну, а что касается привилегий. Не считаю свое положение каким-то особым. Как член национальной команды стараюсь быть на всех важнейших соревнованиях, которые проводит Белорусская федерация плавания. Да и вообще, сегодня довольно просто ежедневно общаться через океан, потому как средства связи позволяют очень оперативно получать и отправлять любую информацию. Ну, а в случае «производственной» необходимости не вижу проблемы купить билет на самолет и менее чем за сутки добраться до Беларуси.

— Свой апрельский отрезок на родине еще помните?

— А как же! Участвовал в открытом чемпионате Беларуси в Бресте, где было установлено 7 новых национальных рекордов и 5 юношеских! А комбинированная мужская эстафета 4x100 м в составе меня, Никиты Цмыга, Ильи Шимановича и Евгения Цуркина порадовала новым рекордом Беларуси. Да и на 100-метровке баттерфляем мне удалось подтвердить время, дающее право выступить на Олимпиаде. Потом было собрание команды, встреча с председателем федерации Анатолием Афанасьевичем Тозиком...

— Большой сбор предшествовал началу чемпионата Европы в Лондоне, который вы пропустили?

— Во-первых, в столице Великобритании национальная команда Беларуси по плаванию была представлена пятью авторитетными спортсменами: Евгением Цуркиным, Юлией Хитрой, Светланой Хохловой, Виктором Стаселовичем и Алиной Змушко. За исключением Алины — все остальные уже завоевали олимпийские лицензии, так что уровень белорусской делегации был высоким. А вообще, я не

вижу ничего страшного в том, что состав был неполным. Как правило, чемпионат Европы в год Олимпиады носит специфический характер, и большинство ведущих спортсменов континента его пропускают. Насколько я знаю, часть молодых пловцов, отлично выступивших в Бресте, а это — Никита Цмыг, Илья Шиманович и Антон Латкин не поехали на чемпионат Европы по водным видам спорта, готовясь к Рио по своей программе. У Александры Герасимени тоже свой план подготовки. А я практически сразу после апрельского чемпионата Беларуси отправился в США.

— Вас по-прежнему тренирует местный тренер Фрэнк Брэдли?

— На сегодня ситуация немного изменилась — я работаю с его ассистентом Мэтом Маквити.

— Тренировки можно назвать изнуряющими?

— Знаете, плавание уже давно не то, когда перед ответственными соревнованиями нужно было «наматывать» сотни километров по какой-то устаревшей программе. Сегодня другие методики и технологии, в которых, правда, скоростные качества, выносливость и психология на первом месте. Поэтому за месяц до олимпийских стартов у меня начинается период восстановления. А в Рио-де-Жанейро я отправлюсь прямо с Флориды. Еще недавно я работал в формате двух скоростных тренировок: на первой плыл 5-6 километров, а на второй — от 500 до 1000 метров. Сейчас график будет

скорректирован так, чтобы подойти в отличной форме к Играм в Бразилии.

— **Живя в Штатах, вам, наверняка, хотелось бы поближе познакомиться с легендами мирового плавания Майклом Фелпсом или Райаном Лохте? Смотришь, их методику тренировок можно перенять или узнать какие-нибудь секреты?**

— Пока Фелпс с Лохте в круг моих знакомых не входят. Хотя такому союзу не отказался бы. Но я прекрасно понимаю, что у каждого спортсмена свой жизненный путь со своими ухабами и взлетами. Поэтому будет шанс завести близкое знакомство — обязательно его использую. Хотя косвенно мне приходится пересекаться с тем же Фелпсом на разных соревнованиях — на чемпионатах мира, Олимпийских играх... А в марте нынешнего года на Международном турнире «Arena Pro Swim Series» в Орландо (США), который был квалификационным к Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро.

— **Беларусь на этом грандиозном шоу представляли вы и Александра Герасименя...**

— На протяжении трех дней лучшие пловцы современности сражались за звание чемпиона американского Гран-При. В списке участников значились такие звезды мирового плавания как Майкл Фелпс, Кэтти Ледек, Мэт Гриверс, Мисси Франклин, Юлия Ефимова и другие. Так вот на дистанции 100 м баттерфляем я был 4-м, а в разделах 100 м на спине и 200 м комплексным плаванием в финалах «В» финишировал вторым. Мне кажется, что я побывал в совершенно другом измерении. Все-таки, в США плавание — это один из самых популярных видов спорта. На мой взгляд, здесь у каждой восходящей звезды заложена генетическая одаренность, чтобы отлично плавать.

— **Дело остается за малым — найти тренера?**

— Здесь это не проблема. Был бы человек, который хочет добиться высокой цели в жизни... Кстати, недавно в свет вышла книга о плавании Боба Боумэна — первого тренера Майкла Фелпса. Интересно написана. Вообще, я люблю читать, причем на разные темы...

— **Получается, что у вас немало свободного времени?**

— Его никогда не бывает много. Я ведь живу в Америке не просто так и не питаюсь исключительно тем, что с дерева

упадет. Поэтому приходится параллельно и подрабатывать. Сейчас я три раза в неделю тренирую местных детишек, а заодно практикую и свой английский. А то после окончания университета во Флориде, где по 20 часов в сутки приходилось говорить и думать по-английски, активная разговорная фаза прошла. Свободное время стараюсь посвятить семье и досугу.

— **У вас семейный плавательный тандем. Ваша супруга Светлана Хохлова — член сборной Беларуси по плаванию, и тоже имеет олимпийскую лицензию на Рио.**

— Думаю, что это не редкость, когда спортсмены соединяют свои судьбы, выступая в одной команде. У нас с женой полное взаимопонимание. Я готовлюсь осилить 100 м баттерфляем по своей программе, она — 50 м вольным стилем — по своей. Но вне тренировок и соревнований мы тоже объединены одной идеей — хорошо и полезно для себя провести время.

— **Павел, а как вы управляетесь с домашними делами? Как распределяете время на работу и отдых? Много ли времени проводите на кухне или увлекаетесь американским фастфудом?**

— Мы снимаем апартаменты в частном доме, где есть и другие постояльцы. Забот немного. Животных у себя не держим. Но у соседа есть огромный пес лабрадор, с которым я иногда гуляю. Люблю похозяйничать на кухне. Здесь в достатке самой разнообразной еды, поэтому не стоит думать, что Америка — страна фастфуда. Если есть деньги — найдешь себе любой товар и на свой вкус.

— **А отдых на море?**

— Если Мексиканский залив можно считать как море, то, считайте, что периодически так и отдыхаем. Иногда можем поехать искупаться в реке.

— **А крокодилов не боитесь? Ведь во Флориде их немало.**

— Здесь больше аллигаторов, чем крокодилов. Они крупнее, но менее агрессивны. Когда купаешься, то видишь, что рептилия лежит и греется на солнце и не собирается на тебя нападать. Но если гребнистое туловище животного все же двинется в сторону реки, то делает оно это медленно — поэтому у тебя есть время убежать. К тому же на берегу, как правило, находится ловец на крокодилов — здесь он называется лайфгард.

— **Павел, а что можно ответить талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси — ОАО «Белагропромбанк» — на вопрос о том, как вам удается держать себя в хорошей спортивной форме?**

— Тут никаких особых секретов. Очень важно здоровое питание, но не изнурительная диета. А еще я стараюсь себя всегда держать в форме благодаря многолетним тренировкам. За последние десять соревновательных лет у меня не было перерыва на отдых больше, чем в две недели. А в остальном — работа до седьмого пота: ради самой заветной цели — удачно выступить на топ-турнире. Теперь все мои мысли обращены в сторону Олимпиады в Рио.

— **У вас это уже будут третьи по счету Игры...**

— Да, поэтому хотелось бы реализовать себя по полной. Хотя, мне кажется, что таких эмоций, которые я испытал 18-летним новичком на ОИ-2008 в Пекине, уже не будет. Тогда было все новое, необычное.

— **У вас есть пожелание для белорусских спортсменов в канун Олимпийских игр в Бразилии?**

— По-моему, каждому из атлетов надо помнить: в какую бы ситуацию он не попал и как бы волнительно ему не было — всегда нужно верить в себя. Тогда любое дело будет по плечу.

Беседовал
Владимир ЗДАНОВИЧ

