

# Юлия ЕФИМОВА: Это мое золото дороже, чем все остальные награды

ГЕРОИНЯ МУНДИАЛЯ В КАЗАНИ ПОВЕДАЛА КОРРЕСПОНДЕНТУ «ВП», ПОЧЕМУ ОНА СТАРАЕТСЯ НЕ ПРОПУСКАТЬ ПИТЕРСКИЙ КУБОК ВЛАДИМИРА САЛЬНИКОВА

Одна из главных звезд и героинь чемпионата мира в Казани — прекрасная наша пловчиха Юлия ЕФИМОВА. Теперь россиянка, победив в заплыве на 100 метров брассом, — чемпионка мира на всех дистанциях, существующих в этом стиле у женщин.

В Барселоне два года назад она принесла сборной России единственное плавательное золото, чем уберегла болельщиков от разочарования, в Казани — первое. А между этими триумфами уместились полтора года дисквалификации, которой Ефимова подверглась из-за допинга. Корреспонденту «ВП», который пробился к пловчихе, Юлия поведала о том, чему она за это время научилась.

— Наши спортсменки не выигрывали в этом виде на чемпионах мира, кажется, с 1978 года. Ощущаете, что сотворили историю? И неужели эта стометровка брассом для наших пловчих — заколдованная дистанция?

— Ох... Стометровка для меня точно оставалась заколдованной. Наконец, «пробило». А насчет истории... Результат мой не слишком хороший. Но золото есть золото — первая моя награда высшей пробы на чемпионатах мира в этой дисциплине. Наконец-то я ее добыла. А с мировым рекордом финишировать здесь, видимо, еще не время.

— Вы — чемпионка мира в брассе на всех существующих дистанциях. Чем отличаются для вас золото Барселоны-2013 на 50-метровке и на 100-метровке в Казани?

— Отличаются тем, что это золото добыто в России — можно сказать, в моем доме, поэтому оно для меня намного дороже, чем все остальные награды. Клокотало внутри: когда на старт выходишь, то внизу, на тумбочке, обычно слышишь, как болельщики приветствуют тебя и вместе гимн поют. Да, было больно — немоготу стало на последних пяти метрах дистанции: руки-ноги отказали, делала движения лишь по инерции. Казалось, что остановилась — ничего с собой поделать не могла. Вот такие ощущения испытывают пловчихи на дистанции.

— А чем обогатили вас занятия в Америке?

— Думать — это да, но для меня скорее наоборот: не думать ни о чем лишнем в бассейне. Просто оставаться абсолютно уверенной в себе, не заикливаться на грядущем выступлении. Обычно это мне не удавалось — тренер Дэвид Сало вдальбивал истину долго и нудно. Кроме того, у нас за океаном собралась толковая большая команда специалистов, которые работают на результат.

— В чем именно вы стали сильнее за те полтора года, которые провели вне соревнований из-за допинговой дисквалификации?

— Морально стала сильнее. Теперь меня уж точно ничто не возьмет. Ну а самое главное — подготовиться к Олимпиаде в Рио-де-Жанейро-2016.

— Незадолго до чемпионата мира ваша главная соперница олимпийская чемпионка из Литвы Рута Мейлутите много негативных сведений распространяла о нашем национальном первенстве...

— Я просто поняла, что она боится. Бойся проиграть. На соревнованиях я с Рутой почти не общаюсь — она замкнутая, фокусируется на старте. Если говорить о моих иностранных подругах в мире плавания, то это Элия Аткинсон — мы обе с ней веселые девчонки и легко общаемся. И еще Джессика Харди, с которой я недавно на Гран-при Америки соревновалась.

— Выплыли с очень симпатичным ма-

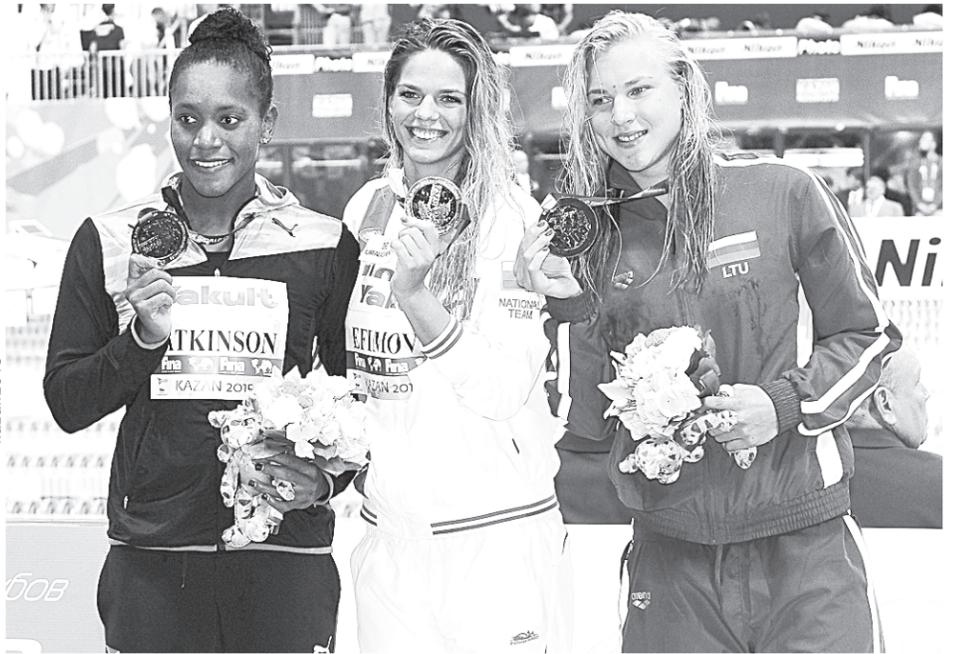
никуром — ногти были выкрашены в бело-сине-красный. Специально цвета подбирали?

— Да, я подумала: чемпионат проводится в России — надо подготовиться полностью. Я с удовольствием меняла бы маникюр хоть каждый день, но нет на это времени. Поэтому до завершения соревнований буду плавать с триколором на ногтях.

— Юля, почему вы редко приезжаете к нам в Петербург на Кубок Владимира



Хайдайвинг — спорт не для всех.



Призерки стометровки брассом (Юлия — в центре).

Сальникова, которым пловцы закрывают сезон?

— Почему же редко? Я, по-моему, постоянно туда приезжала. Эти соревнования проходят весело, бодро, легко. Вот и Владимир

Сальников, президент Всероссийской федерации плавания, лично поздравил меня здесь, в Казани, после золотого финиша. Мы долго шептались? Нет, вам показалось. Он просто сказал, что счастлив, — и ушел.

## Яна НЕСТЕРОВА: Прыгая с платформы, можно потеряться

БРОНЗОВАЯ ПРИЗЕРКА ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ХАЙДАЙВИНГУ ОБЪЯСНИЛА КОРРЕСПОНДЕНТУ «ВП», ПОЧЕМУ ОНА, РИСКУЯ, НЕ ПЬЕТ ШАМПАНСКОГО

В ХАЙДАЙВИНГЕ — пожалуй, наиболее захватывающей дисциплине, входящей в программу чемпионата мира по водным видам спорта, случайных персон не бывает. В частности, все девять женщин, разыгравших накануне в Казани первый комплект медалей мундиала-2015, входят в прыжковую элиту, заняты в профессиональных шоу и получают за свой риск внушительные гонорары.

Золото и серебро досталось американкам Рэйчел Симпсон и Сесилии Карлтон, а бронзу вырвала Яна Нестерова из Белоруссии.

— Яна, золото чемпионата мира по хайдайвингу разыграли всего девять женщин. Вы ощущаете принадлежность к элите водных видов спорта? И можно ли считать, что смотрите на остальных прыгуний свысока — по крайней мере, с высоты в 20 метров — с шестого этажа жилого дома?

— На самом деле у нас очень интересная профессия: мы много ездим по миру, выступаем и в турнирах по клифдайвингу — прыжкам со скал. Но друг к другу мы испытываем уважение. Мы понимаем, что это довольно опасно: каждая из нас, стоя на 20-метровой платформе, испытывает некоторый страх. Впрочем, в мире девушек-хайдайверов хватает. Просто обычно у них нет возможности ездить на соревнования, даже на чемпионаты мира, потому что они заняты в крупных компаниях.

— А как в Белоруссии попали в хайдайвинг?

— До этого я выступала в прыжках в воду, но закончила карьеру лет в 18. Я знала, что в нашей стране есть представители хайдайвинга, которые участвуют в профессиональных шоу в Европе и в Китае. Захотелось попробовать. И понеслось.

— А какое место в мире из тех, где вы прыгали, считаете самым красивым?

— Мексика. Мы прыгали на острове — но, правда, на платформе, но в таком потрясающем месте! Вода была настолько голубой — словами и не описать. В соленой воде, впрочем, биться больнее. В Казани вода пресная — не так проблематично, если ошибешься. Ведь будучи занятой в шоу, не всегда изыскиваешь время совершенствовать прыжки. Точнее, никогда времени не находишь. Поэтому приходится пробовать новые элементы уже на свой страх и риск — по приезде на соревнования.

Потеряться в воздухе действительно опасно. Но обычно, даже когдаходишь в воду неудачно, боком, то, как правило, если спортсменка прежде не имела травм, она в худшем случае испытывает дискомфорт. И в основном неприятные ощущения возникают, если вода холодная, ноги замерзают. Откуда у меня шейный корсет? Немного пострадала на тренировке, незадолго перед отправлением в Казань. До этого все было нормально.



Беседовал Юрий КОВАЛЕНКО, наш собкор (Казань)