

Разум чемпиона

17-летний воспитанник СШОР № 4, мастер спорта Дмитрий Балабан блестяще выступил на XVIII чемпионате мира среди юниоров по скоростному плаванию в ластах в столице Египта Каире. Престижный турнир собрал более 389 атлетов из 35 стран. Подопечный заслуженного мастера спорта Елены Аргуновой и мастера спорта международного класса Виталия Грачева принес команде три медали. Две золотых награды он получил на дистанции 100 и 200 метров в классических ластах, а серебро – на дистанции 50 метров. Мы встретились со спортсменом и его тренером, чтобы поговорить об особенностях этого вида спорта и атмосфере на чемпионате мира.

■ АНАСТАСИЯ СОЛОВЬЕВА

Максимальная скорость

– Сколько дней проходили соревнования?

Дмитрий Балабан: Это были четыре напряженных дня. Программа включала несколько предварительных заплывов, где определились восемь лучших спортсменов, и финальный. Каждую дистанцию нужно было проплыть два раза: утром и вечером. Мы выступали под нейтральным флагом Всемирной конфедерации подводной деятельности (СМАС).

– График очень тяжелый!

Виталий Грачев: Безусловно! На данный момент на том же Первенстве России в мае этого года в Томске, на котором Дмитрий выиграл все свои дистанции и отобрался в Каир, плыли всего один раз. Но поскольку мы тренируемся утро – вечер, особого стресса на чемпионате мира не было.

– Как строятся тренировки?

Дмитрий Балабан: Их, как сказал тренер, две в день: в 5:30 на воде, вечером в 16:30 в зале и в 17:30 на воде.

↓ **Виталий Грачев и Дмитрий Балабан.**

«на старт», а тут двойной свисток, встаешь на тумбочку, потом какое-то слово на арабском и сразу же гудок. Во-вторых, в Каире открытый бассейн, жара, на солнце градусов сорок, а у нас еще черные шапочки...»

Виталий Грачев: В мае этого года выступали в Кувейте, ныряли в моноласте. Так там и вовсе было 47 градусов!

О конкуренции не думал

– Соперники попались достойные? **Дмитрий Балабан:** О конкуренции не думал. В финале, когдаплыли 100 метров, китайцу на соседней дорожке стало плохо. Первый «подтвинник» он со мной плыл, а на втором на последних двенадцати метрах отключился и, наверное, по инерции докатился до финиша. Вижу, результат зафиксировали, а человека нет! Когда я финишировал, увидел, что он уже под воду уходит. У меня почувилось только его голову из воды подычь, чтобы он не захлебнулся. А потом мы вместе со спасателями его вытаскивали.

– На 50 метров – второе место.



ТОЛЬКО ФАКТЫ

➤ Юниорская сборная России вновь подтвердила свою силу, завоевав 36 медалей, – 15 золотых, 11 серебряных и 10 бронзовых из 72 возможных. Наши спортсмены заняли первое место в неофициальном командном зачете. На втором месте расположилась сборная Греции с четырнадцатью медалями, из которых шесть золотых, на третьем – сборная Египта с четырьмя наградами высшей пробы.

➤ Сначала Дмитрий Балабан занимался футболом и самбо. В плавании он перешел благодаря решению родителей: из-за быстрого роста, сейчас

чтобы он не нахлебался. А потом мы вместе со спасателями его вытаскивали.

– **На 50 метрах – второе место. Сколько не хватило до золота?**

Виталий Грачев: Четыре сотых секунды. Это меньше чем касание. Увы, часто так бывает, и в одну сотую расходятся.

Дмитрий Балабан: Да, тут многое важно. Можешь, например, неправильно гребки сделать и как раз эту сотую, две, три проиграть. Или взять старт не так быстро.

– **А ласты делают исключительно под спортсмена?**

Виталий Грачев: Кровельные ласты конкретно под человека не делают, это штамповка. Но мы работаем тесно с генеральным директором российской фирмы-изготовителя, и у Дмитрия всегда уточняют, какие ласты нужны: помягче или жестче. На тренировках мы сравнивали венгерские и отечественные. Дмитрий отдает предпочтение последним, в них получается плыть на секунду быстрее.

– **Скажите, почему не было эстафет?**

Дмитрий Балабан: К великому разочарованию, за несколько дней до начала чемпионата стало известно, что наших спортсменов и белорусов не допустили к участию в эстафетах.

– **Каир удалось посмотреть?**

Виталий Грачев: Мы все время находились в зоне гостиницы посольства. Жили в комфортабельных условиях: двухместные номера, трехразовое питание, шведский стол. На территории комплекса четырехметровый забор и через каждые десять метров вышка с вооруженной охраной. Там еще располагалась больница, автостоянка и даже аэропорт с личными самолетами. В целом атмосфера была очень дружественной, все были очень рады, что Россия выехала на соревнования. Говорили, что им нравится соперничать с лучшими. ■

ФОТО АВТОРА

он перешел в *благосааря* решения родителей: из-за быстрого роста, сейчас он у спортсмена 1 метр 89 сантиметров, сильно страдала спина. И в итоге все получилось как нельзя лучше. Уже в 16 лет на кубке России в Петербурге Дмитрий получил звание мастера спорта.

➤ У спортсмена плотный график, и на увлечения и отдых – рэп, велопрогулки, книги – почти не остается времени. Сейчас его настольная книга «Разум чемпионов» Джима Афромова. На примете еще две: «Продавец обуви Фил Найт» об истории фирмы Nike, рассказанной ее основателем, и «Тойота. Путь к совершенству».

➤ О будущем Дмитрий Балабан пока говорит осторожно. Он учится в школе № 9, перешел в одиннадцатый класс. Думает поступать на факультет физвоспитания в ЯГПУ. Но пока все мысли о плавании. Дмитрий хочет продолжить выступления на соревнованиях различного уровня и развить подводное плавание в Ярославле. Сейчас у спортсмена отдых, а уже с августа он вновь приступит к усиленным тренировкам.