

Успех



Василий Мизинов



Елена Сайко

«Кто сказал, что ходьба умерла?»

Интервью с Василием Мизиновым – серебряным призёром чемпионата мира – и его тренером

На прошлой неделе Василий Мизинов, спортсмен с магнитогорскими корнями, тренирующийся сейчас под руководством челябинского тренера Елены Сайко (первый наставник атлета – тренер СДЮШОР-1 Магнитогорска Андрей Андреев), завоевал серебряную медаль чемпионата мира по лёгкой атлетике в спортивной ходьбе на 20 километров. Спустя 26 лет после достижения легендарного Валерия Спицына мастер спортивной ходьбы из нашего города вновь стал призёром мирового легкоатлетического форума. Предлагаем вниманию читателей интервью (в сокращении), опубликованное в газете «Спорт-Экспресс».

Свой заход на 20 км Мизинов завершил примерно в два часа ночи. Сказать, что выглядел он после этого как выжатый лимон – это не сказать ничего. Скорее, Мизинов был похож на только что освобожденного узника концлагеря.

– 57 кг сплошного счастья, – сказал он про себя.

Тем удивительнее, что уже на следующее утро эти «57 кг счастья» в приподнятом настроении расхаживали по гостинице. Словно и не было накануне полутора часов борьбы в нечеловеческих условиях. При такой дикой жаре и влажности ходки не соревновались ещё никогда. При этом в самой сложной части дистанции, буквально за километр до финиша, Мизинов сумел предпринять рывок и выйти с третьего на второе место.

Вместе с тренером Еленой Сайко они рассказали «СЭ», как это было.

Почему ИААФ не думает о здоровье спортсменов?

– Василий, после пережитого вы выглядите на удивление свежо. Вы что, не устали?

– Хотя я не спал всю ночь, сна ни в одном глазу. Посмотрим, наверное, к вечеру меня вырубит. Пока организм, мне кажется, ещё не понял, даже мышцы не болят.

– Как вы вообще готовились к этим экстремальным условиям? Особенно на фоне ужасов, которые рассказывали в своих интервью марафонцы и ходоки на 50 км?

– Я знал, что нужно по максимуму отключиться от потока информации, и вышел из всех своих соцсетей. Но есть же ещё всякие спортивные сайты, откуда не выйдешь, поэтому новости доходили. Успокаивал себя тем, что дистанции 20 и 50 км – это совсем разные вещи. Да и на других стартах бывало такое, что люди падали и не могли финишировать. Не могу сказать, что меня что-то напугало.

– Что вы придумали за приспособления для спасения от жары?

– Так называемые «галстуки» – когда полотенце свёрнуто трубочкой, а внутри лёд. Придумывали уже по ходу дела, тренер смотрела телевизор и подмечала, кто чем пользуется.

Например, она мне дала полотенце, а пока я его накидывал на шею – весь лёд выпал. Я кричал: «На следующем круге крепче завязывайте!»

– Какой момент на дистанции стал кризисным? Думали всерьёз о том, чтобы сойти?

– Нет, сходить уж точно не хотел. Были пара моментов, когда стало тяжело, но смог перетерпеть.

– Какие эмоции вы испытали, когда вышли из самолёта в Дохе и вдохнули местный горячий влажный воздух?

– Когда только вышел из аэропорта, было ощущение, как будто не хватало воздуха. Но я подумал, что это из-за крыши парковки – может, там вентиляции нет. А уже когда вышли на открытое пространство, я подумал: «Блин!» Вообще кислорода нет.

Чегин? Всегда нужно думать своей головой

– Много лет в России считалось, что спортивная ходьба – равно Мордовия. Получается, другие регионы сейчас выходят из тени?

Сайко:

– Наше выступление доказывает, что спортивная ходьба в России всегда была, есть и будет. Почему вы вообще решили, что ходьба – это только в Мордовии? Мне, например, звонил олимпийский чемпион 1992 года Андрей Перлов – он из Новосибирска, есть чемпион 1988 года Слава Иваненко – он из Кемерово. Всегда были сильные ходоки в Чувашии, сейчас вот у нас большая группа в Челябинске. Да, был какой-то период, когда мордовские ходоки выигрывали сразу много медалей. Наши успехи были скромнее. Но в Саранске тогда были очень хорошие условия по сравнению с большинством регионов и сильные тренеры сосредоточились там.

– Как вы относитесь к фигуре Виктора Чегина?

Сайко:

– Я считаю, что всегда надо думать своей головой. Не моё дело кого-то судить, для этого есть другие люди. Сейчас я очень переживаю, потому что в Мордовии остались много способных ребят. Хочется, чтобы они не бросали и тренировались дальше. Потому что если мы будем вставать на старт и знать, что за спиной никого нет, то и развития не будет. Поэтому я всей душой за развитие мордовской ходьбы.

– Пожалуй, больше спортивной ходьбы от допинговых скандалов не пострадал ни один другой вид. Как вы выживали в тот период, когда ходоков вообще не хотели брать на чемпионаты мира?

Мизинов:

– Это был 2015 год, и я на тот момент был ещё юниором. Получилось, что я как раз успел выступить на соревнованиях по своему возрасту, а на взрослый чемпионат мира ещё не претендовал. На будущий год я уже был мировым лидером по юниорам, отправил заявку на нейтральный статус, но мне вообще ничего не ответили. Может, потеряли её, не знаю. Ещё через год мне отказали по очень интересной причине. В заявке нужно было указать старт, к которому я готовлюсь. А на момент, когда до рассмотрения заявки дошло дело, этот старт уже прошёл. Ну, мне и отказали, потому

что никаких других соревнований я не указал. Хотя они были в календаре, и я бы мог там выступить! Поэтому в следующий раз я просто сел с календарём соревнований и переписал в заявку все старты, где хотя бы теоретически мог быть, чтобы уже точно допустили.

– Вы ощущали на себе негативное отношение к российским ходокам со стороны иностранцев?

Мизинов:

– У нас нет такого, чтобы кто-то косо смотрел. Мы все очень дружески общаемся, может, если не брать следующего поколения, кому уже больше 30 лет. Поздравляем друг друга, переписываемся, на банкетах бываем...

– Вы понимаете людей вроде Сергея Широкова, которые продолжают тренироваться с Чегиним, несмотря на всё происшедшее? Какой смысл так рисковать, ради чего?

Сайко:

– Это их дела, не впутывайте нас в это. Мы вообще не были на этом сборе, мы готовимся своей группой. Вася общается с Широковым, мы его уважаем как спортсмена, знаем, какой это большой труд. Но что у них там происходит, мы не знаем.

Пробежал 33 км в 14 лет, чтобы себя проверить

– Правда, что вы не только ходите, но и бегаеете длинные дистанции?

Мизинов:

– Да нет, это несерьёзно. В межсезонье у нас в Челябинске было что-то вроде гонки героев, ну я и решил поучаствовать. Там всякие забавные задания: оббежать камень, залезть вверх по канату, числа на память рассказать, ну и так далее. А по-настоящему я уже давно не бежал.

– Но пришли в спортивную ходьбу же из бега?

Мизинов:

– Да, но у меня техника бега была через пятку. И первый тренер сразу сказал: ты либо будешь марафонцем, либо уйдёшь в ходьбу. В восьмом-девятом классе я бежал стипль, смотрелось забавно: я со своим ростом – и высоченные барьеры. Там меня и заметила

тренер, предложила поехать на сбор с ходоками. За шесть месяцев в ходьбе я выполнил норматив мастера спорта и выиграл первенство России.

– Сейчас километр за три минуты пробежите?

Мизинов:

– Конечно, запросто. У меня в 11 классе личный рекорд был 2:44. А сейчас, думаю, если выйду на финал на полторке, то и за 2:40 пробегу.

– Когда наматываете километры на тренировках, музыку слушаете? Или о чём-то думаете?

Мизинов:

– Мы тренируемся в парке, и там полно велосипедистов, собачников, мам с колясками. Поэтому музыку нельзя слушать по технике безопасности. Мы болтаем с ребятами, анекдоты рассказываем, даже в слова иногда играем.

Сайко:

– Мне сегодня Иванюк (бронзовый призёр чемпионата мира в прыжках в высоту – Прим. «СЭ») сказал: «Как вы так можете часами ходить? Вообще не понимаю!» На самом деле, мы же не только ходим. Там самая сложная техника, тактика, массу моментов нужно контролировать. Это совсем не так, что ты встал и пошёл.

– Как вы относитесь к тому, что дистанции ходьбы могут сократить – сделать 10 и 35 км вместо 20 и 50 км, как сейчас?

Сайко:

– Лучше бы оставили как есть. Потому что 10 км – это совсем другая дистанция. Может, это лучше для зрелищности, но ведь испокон веков ходили 50 км.

Мизинов:

– Давайте тогда марафон тоже сократим до 30 км? Я, кстати, в 14 лет пробежал 33 км, даже не на результат, а для себя. Соревнования были на 10 км, а я не остановился и побежал дальше. Хотел просто попробовать: смогу я или нет?

– В 2015 году казалось, что российская ходьба умерла. Выходит, это не так?

Мизинов:

– Только показалось! Такого не будет никогда.

Наталья Марьянчик,
«Спорт-Экспресс»