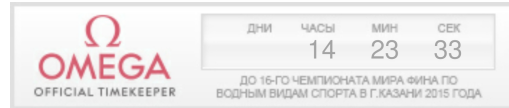




FINA WORLD CHAMPIONSHIPS  
**KAZAN**  
RUSSIA 2015

16-й Чемпионат мира ФИНА  
по водным видам спорта  
**Water of Life**  
24 июля – 9 августа 2015



## ЯНА НЕСТЕРОВА: «Я ТРЕНИруюсь САМОСТОЯТЕЛЬНО»

🕒 05.08.2015, 13:00  
СПОРТ



Самым молодым хай-дайвером среди женщин на 16-м Чемпионате мира ФИНА по водным видам спорта стала Яна Нестерова. 23-летняя спортсменка из Белоруссии, завоевавшая накануне бронзовую медаль, рассказала о спортивной карьере, соперницах и подготовке к чемпионату.

- Как начался ваш путь в хай-дайвинге?

*- До этого я была профессиональным прыгуном в воду и закончила лет в 18. Потом колледж, университет. Мы знаем, что в этом виде спорта есть свои шоу в Европе, Китае, наши старшие ребята туда выезжали, я тоже попробовала, и тут понеслось. На самом деле, очень интересная профессия – много езжу по миру.*

- На какую максимальную высоту поднимались?

*- Обычно 20 метров. Иногда на других площадках высота достигала 23 метров.*

- На Кубке мира в Казани вы были 4-й, сейчас стали 3-ей. В чем секрет прогресса?

*- Я сделала новые прыжки, более сложные. Приобрела больше опыта.*

- Вы были расстроены на встрече с журналистами, ожидали более высокого места?

*- Нет, я всем довольна! Просто не особо весело сидеть на пресс-конференции, я же домой хочу!*

- Прыжки были выполнены на максимуме?

*- Помарки были. Для того, чтобы их вовсе не было, нужно тренироваться намного больше и лучше с тренерами или товарищами, которые помогают. Помарки были именно в технике. Чем больше прыгаешь – тем стабильнее получается.*

- Сейчас у вас нет тренера?

*- Да, я тренируюсь самостоятельно. Пока работаю на шоу – там не всегда есть время, точнее его никогда нет, поэтому приходится приезжать сюда и здесь пробовать что-то новое на свой страх и риск.*

- Как долго готовились к Чемпионату мира?

*- Готова была? (смеется). Морально готовилась пару месяцев. Месяц назад начала пробовать новые элементы, приехала сюда, сделала – начало получаться, и я выставила их на соревнования.*

- Есть мечты увидеть хай-дайвинг на Олимпиаде, чтобы в спорт пришло больше от важных участниц?

*- Возможно, девушек-хай-дайверов по миру хватает, просто у них нет возможности часто приезжать на соревнования – кто-то, например, работает в больших компаниях. Но почему бы нет? Спорт развивается, программа усложняется, спортсменов становится все больше.*

- Помните самое красивое место, где довелось прыгать?

*- Мне кажется, Мексика, соревнования проходили на острове. Платформы были такие же, но само место... вода была настолько голубая – это не описать словами!*

- А в Казани вода какая?

- *Нормальная вода, пресная, хорошая! Если бьешься – не так больно, в соленой – больше.*

- У вас есть опыт в клифф-дайвинге и хай-дайвинге – в чем отличия?

- *Со скал восприятие совсем другое. Когда стоишь на краю – нет устойчивой позиции – разница чувствуется. Здесь же можно размахнуться, спокойно встать, сделать прыжки сложнее. А там ты получаешь больше удовольствия, испытываешь адреналин.*

- Много приходится выкладываться на тренировках?

- *Ограничений обычно нет, но я не делаю очень много – физически тяжело переносить. Больше совершаю подготовительные прыжки снизу, чтобы постепенно подняться. А сверху прыгаю просто, чтобы понять и почувствовать высоту. Буквально пару прыжков за тренировку – этого достаточно, иначе на следующий день просто не встанешь.*

- Удивили ли сегодня соперницы?

- *Повторить все возможно – зависит от желания, а вот хорошо повторить – это уже не так просто. Девочки, конечно, сделали определенные прыжки, которые вызвали восхищение, потому что мы все понимаем, насколько это сложно и, на самом деле, опасно, если теряешься в воздухе. Я испытываю в такие моменты уважение. Думаю, все чувствуют радость, если кто-то из нас делает прыжок сложнее – мы представляем всю опасность и приходим в восторг, когда видим, что все получилось хорошо.*

Пресс-служба Оргкомитета 16-го Чемпионата мира ФИНА по водным видам спорта



---

[ВЕРНУТЬСЯ К ЛЕНТЕ НОВОСТЕЙ](#)