Нижневартовский тхэквондист Максим Храмцов первым из югорских спортсменов забронировал себе место в олимпийской сборной России. С января начал подготовку к Играм в Токио. Однако пандемия коронавируса спутала все планы.

Максим Храмцов.

В родном городе

Заслуженный мастер спорта призывает думать не о себе, а о дедушках и бабушках.

Сказали, что закроют на три месяца

- Максим, где вас застало известие о переносе Олимпиады?

- На сборах в Подмосковье. Мы тренировались на спортивной базе в Бронницах. В мае планировался чемпионат Европы в Хорватии. Два года назад я выиграл титул. Теперь предстояло его защищать. Но прежде собирались выступить и проверить свои силы на двух международных турнирах - в Бельгии и в той же Хорватии. К первому готовились на сборах в Тольятти. Уже буквально сидели на чемоданах. Наутро должны были вылетать, но вечером нам сообщили, что из-за угрозы распространения коронавируса соревнования отменили. Переехали в Бронницы. Тренировались и надеялись, что ситуация быстро нормализуется, но не тут то было: и чемпионат Европы перенесли на неопределенный срок, и даже Олимпиаду - на год.

- Ваша первая реакция?

- Не мог поверить, что Олимпиада в нынешнем году не состоится. Решение понятное и правильное, продиктованное заботой о здоровье людей, но в то же время я немного расстроился - очень хотелось поскорее выступить. Уже и морально, и физически был готов сражаться за олимпийскую медаль. Теперь придется заново всю подготовку проходить.

Хотя с другой стороны, мы еще работали на спортивных базах, а в Европе, куда пандемия пришла раньше, спортсмены уже не тренировались. Они оказались бы не в равных условиях.

Сначала ходили разговоры, что Олимпиада пройдет без зрителей. Мне такой вариант, честно говоря, не понравился. Люблю выступать при публике, когда есть эффект шоу. А при пустых трибунах - это что? Спарринги? Тренировки? Олимпиада должна быть настоящим праздником и для спортсменов, и для зрителей.

- Когда поняли, что коронавирус - это очень серьезно?

- Наверное, когда нам настоятельно порекомендовали, чтобы в течение двух дней все уехали с базы. Стало ясно, что дело неладное. Правда, назавтра сказали, что, возможно, нас закроют на три месяца. Будут кормить и все такое, но даже за дверь не выпустят. Слава богу, отказался персонал, который все это время должен был оставаться с нами. Сотрудники спортивной базы заявили, что не готовы к продолжительной изоляции - у них семьи, дети. И нас отправили домой.

Только в маске и перчатках

- Как прошло путешествие из Бронниц в Нижневартовск?

- В аэропорт приехали в масках и резиновых перчатках. Держали дистанцию. Все люди старались придерживаться правил. А Нижневартовск встретил спокойно. Никто нас не проверял и ничего не спрашивал. Только по громкоговорителю объявили, что, если вы прибыли из-за рубежа, сообщите об этом по номеру телефона. Все! Я забрал багаж и поехал домой. Режим самоизоляции для всех в автономном округе и городе ввели чуть позже.

- Как проводите время?

- В основном сижу дома! Выхожу побегать. Здесь, на Героев Самотлора, где живу, свободно, особо людей нет. Раз в 2-3 дня выезжаю проведать родителей. Сел в машину, приехал, зашел, пообщался, уехал.

Дома играю на playstation, смотрю фильмы, читаю книги, тренируюсь. С помощью современных средств связи общаюсь с тренером, со знакомыми, которые живут в других городах.

- Как тренируетесь?

- Разминаюсь, закачиваю колени, стопы, что в нашем виде спорта важно, отрабатываю статические упражнения, растяжки. Делаю все, что можно выполнить в домашних условиях. Очень соскучился по спаррингам, передвижениям, работе в парах. Не хватает этого, но пытаюсь что-то делать.

- Тренажеры есть?

- Жаль, ковра нет. Он у нас называется «даянг», хотя люди обычно называют «татами». Есть резина разных видов для силовых тренировок и лапы для тхэквондо, брат иногда подъезжает, помогает с ними работать.

- Морально тяжело?

- Да, хочется выйти, позаниматься в привычных условиях. Один плюс - давно так долго не задерживался в родном городе. Уже почти три недели. Раньше максимум дней десять. Все остальное время - на сборах, соревнованиях.

- Что еще существенно изменилось?

- Очень много времени стал уделять гигиене. Прихожу с улицы - сразу мою руки. В машине, везде - антисептики. В магазин - только в маске и перчатках.

Возможно, перерыв пойдет на пользу

- За новостями о коронавирусе следите?

- Приходится. Нет ни одного дня, чтобы мы не обсуждали эту тему. Пока, слава богу, никто из знакомых ни в Нижневартовске, ни в других городах не заболел. Только из новостей узнаю, что, где и как.

Есть немало людей, которые несмотря на запреты гуляют по городу, говорят, что им все равно и они ничего не боятся. Это не правильно. Считаю, что нужно самоизолироваться. Да, ты молодой, переболеешь - не умрешь, но ведь можешь заразить человека, который старше тебя. В первую очередь нужно думать не о себе, а о пожилых. О наших дедушках и бабушках. Дай бог, чтобы поскорее все закончилось, но пока статистика ухудшается.

Подавляющее большинство людей выздоравливает, но болезнь ведь не проходит бесследно. Не дай бог, я заболею. Восстановлюсь, но какая-то часть легких будет поражена. Сложно, а может, и невозможно будет вернуть прежнюю форму. Поэтому в любом случае нужно пытаться избегать худшего.

- Чего ждете?

- Жду Олимпийских игр. Плохо, что в этом году на турнирах не выступал. В календаре почти не осталось соревнований. Запланирован только один этап Гран-при на исходе года в Мексике. Все очень много в рейтинге потеряют. Не знаю, как Международная федерация тхэквондо выйдет из положения.

- Президент Международного олимпийского комитета Томас Бах заявил, что завоеванные лицензии в Токио сохранятся. Пока он этого не сказал, были мысли, что отбор придется проходить сначала?

- Появлялись, но я сильно не переживал. В олимпийском рейтинге в своей весовой категории я первый с большим запасом. Даже если год не буду соревноваться, у меня хватит очков, чтобы попасть на Игры.

- Форму не растеряете?

- Наберем заново. Слава богу, здоров, травм нет, все в порядке. Возможно, даже продолжительный перерыв пойдет на пользу. Опыт показывает, что мне лучше недотренироваться, чем перетренироваться.

МВ» **Валентин Мальков.**

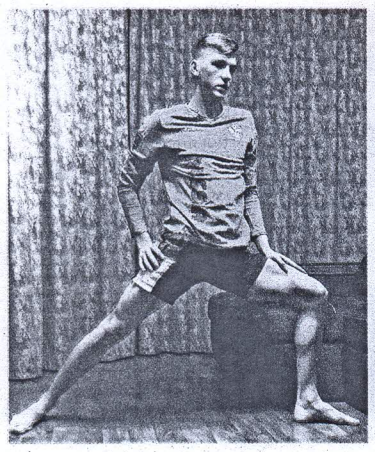
Досье

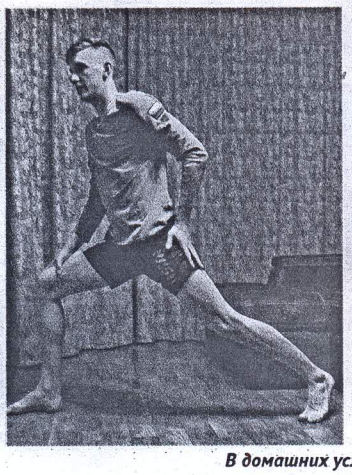
МАКСИМ ХРАМЦОВ

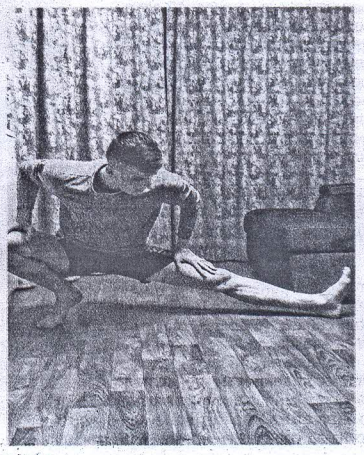
Родился в Нижневартовске 12 января 1998 года. Заслуженный мастер спорта.

Первый чемпион мира в истории мужского российского тхэквондо (2017), чемпион Европы (2018), трехкратный победитель турниров Большого шлема (2017-2019), победитель финального этапа Мировой серии Гран-при (2019), чемпион Всемирных военных игр (2019), победитель первенств Европы среди юниоров (2015) и молодежи до 21 года (2015, 2016).

Награжден знаком «Гордость Нижневартовска».







В домашних условиях.