

# Стефания Елфутина:

## «Чтобы заглушить волнение перед стартом, я громко пела»

Фото Mona Blank

Яхтсменка из Ейска Стефания Елфутина завоевала для России лицензию на участие в очередных Юношеских Олимпийских играх, выиграв в августе женский зачет чемпионата мира в классе Bic Techno 293 (парусная доска) в польском Сопоте. О том, как она стала чемпионкой, почему не поедет на Юношеские Олимпийские игры и чем займется дальше, Стефания рассказала корреспонденту журнала «Катера и Яхты» Анне Героевой.



– Стефания, наши поздравления! Ты завоевала титул чемпионки мира, а вместе с ним и лицензию для России на Юношеские Олимпийские игры, которые в следующем году пройдут в Китае. Но к участию в них допускаются только спортсмены до 17 лет. Досадно, что не сможешь принять участие в этих соревнованиях?

– Я ни о чем не жалею, так как сложилось все правильно: если бы я проходила по возрасту на эту юношескую Олимпиаду, то мне пришлось бы еще год тренироваться на Bic Techno 293. Если честно, я уже переросла этот класс, и меня тянет совершенствоваться на олимпийской доске RS-X. Я уже начала тренировки. В октябре я поеду в Италию на Первенство мира, чтобы посмотреть, на что я в этом классе вообще способна, как гоняюсь во флоте, над какими элементами мне нужно работать.

– На прошедшем чемпионате ты стала лучшей, обогнав 75 соперниц. Когда тебе лично стало ясно, что ты выиграешь?

– Победа на чемпионате мира была важна для меня: в моей копилке уже есть титулы призера и победителя чемпионата Европы – как в личном, так и в командном зачете, а также победителя чемпионата России. Так что в Польшу я приехала с твердым намерением завоевать титул чемпионки. Акватория была мне знакома: в Сопоте я до этого выступала дважды. С первого гоночного дня, когда я пришла первой, я поняла, что в этот раз все сложится наилучшим образом, даже несмотря на условия, в которых проходил чемпионат. Акватория в Сопоте сложная: во-первых, на Балтийском море сильное течение, а ветер дул с берега, изобилуя порывами и заходами. Бывало так, что, идя в ветровом пятне, где дуло не больше двух метров, я видела, как рядом со мной глассирует гонщик, у которого почему-то

дует в несколько раз сильнее. Порой погода подбрасывала и куда более неприятные сюрпризы: в один из гоночных дней задул такой сильный ветер, и пошел такой дождь, что не было видно ничего на расстоянии вытянутой руки. Ветер был самым разным. В первый день раздуло до 17–20 узлов, затем ветер стал слабеть, а я пять раз пришла первой, показав, что мои результаты и чемпионство от погоды никак не зависят. И дело ведь не только в технике управления или везении, но еще и в той теплой атмосфере, которая была на чемпионате мира. Ко мне подходили тренеры и соперники из других стран, которые подбадривали меня, напутствуя: давай, Стефания, вперед, ты можешь, ты победишь. Ну как можно не оправдать доверия всех этих людей?

– Когда ты захватила лидерство, после какой гонки?

– После первого гоночного дня я была третьей в общем зачете, от первого места меня отделяло всего одно очко, опережали меня спортсменки из Гонконга и Британии. Но на следующий день я пришла первой, и в оставшиеся четыре дня уже никому первой строчки турнирной таблицы не уступила. Всего у меня было пять первых приходов, отрыв накануне последнего гоночного дня от ближайшей преследовательницы составлял 15 очков. Но из-за выброса у моей соперницы исключался 15-й приход, а у меня – второй и в итоге разница сокращалась до двух очков, что было уже критично. Однако, я смогла собраться и не упустила лидерства.

– Как ты настраивала себя на победу?

– Этот чемпионат мира у меня не первый, поэтому я давно научилась управлять собой, ведь психологический настрой – это часть подготовки, без которой представить себе успешное выступление я не в силах. У меня, как и у других спортсменов, есть свои методы настройки. В Польше



перед последними, решающими гонками, когда мне никак нельзя было провалиться, я, думая об этом, сильно нервничала и перед стартом громко пела песни, чтобы заглушить страх. Все удивленно смотрели на меня, но я не обращала на них никакого внимания, мне пение помогло, привело в порядок нервную систему!

– Кого из участников ты считала наиболее вероятным своим соперником?

– В нашем классе много достойных гонщиц, это, к примеру, спортсменки из Англии, Гонконга и Франции. Они одинаково сильны в любой ветер. Но на этот чемпионат приехали не только опытные спортсмены, но и молодые итальянки, француженки, израильтянки, которые давно гоняются в этом же классе парусных досок, но с парусом меньшей площади. Вот они-то меня настораживали куда

больше, ведь я не знала, чего от них ждать. Так что, заранее я никого не сбрасывала со счетов.

– Это выступление было одним из самых удачных в твоей карьере. Ты готовилась к чемпионату по какой-то особенной системе?

– Особенной системы, рассчитанной по часам, у меня не было. Я просто регулярно тренировалась, проводила на воде много времени, выезжала на соревнования за рубеж, да и график внутри российских соревнований и сборов был

### Наша справка:

Стефания Елфутина, КМС по парусному спорту, родилась 27 января 1997 года в Ейске. Парусным спортом занимается с шести лет. Первый тренер – Николай Драчев. В 2003 году завоевала бронзовую медаль на «Геленджикской регате». С 2008 по 2011 годы – победительница Black Sea Cup в Анапе. В 2010 году выиграла «Ейский Кубок», Кубки «Фанагории» и «Балтики». В 2010 году завоевала бронзовую, в 2011 – золотую, а в 2012 году – серебряную медаль командного первенства Европы в Италии. В 2011 году заняла третье место на регате EuroSAF в личном зачете.

В августе 2013 года – титул чемпионки мира в классе Vic Techno 293 в Сопоте (Польша). Нынешний тренер – Татьяна Журавлева.

очень удачным, вот я и подошла к старту чемпионата в хорошей форме.

– Ты переходишь во взрослый олимпийский класс RS-X, где конкуренция выше на порядок, чем в молодежном классе Vic Techno. В современном российском парусном спорте медали на мировых первенствах завоевывают в основном юниоры, которые сдают позиции, как только дело доходит до взрослой сборной. Что ты будешь делать для того, чтобы психологически адаптироваться к новому классу?

– Я пока не строю грандиозных планов, так как RS-X – это абсолютно новый класс, и я должна его освоить. Буду много тренироваться, планирую, по возможности, участвовать во всех соревнованиях в этом классе в России и за рубежом. Я доросла до олимпийского класса, чувствую это, и мне предстоит много работы, чтобы утвердиться в нем

