

Иркутский пловец Алексей Брянский: «В Рио мне нужно проплыть только по личному рекорду, иначе я дальше не пройду!»

Иркутский пловец Алексей Брянский 11 августа выступит на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро. Ему предстоят личные соревнования на дистанции 50 метров вольным стилем. Алексей рассказал, как он готовится к выступлению.

- Здесь, в Рио-де-Жанейро, у меня каждый день тренировки, но только раз в день. Утром или вечером – всегда по-разному. Но объемы небольшие, потому что у меня ведь дистанция короткая. И не нужны продолжительные тренировки. Даже наоборот, нужно побольше отдохнуть и восстановиться.

Алексей внимательно следит за результатами соперников и за тем, как в мире в этом сезоне растут результаты.

- Если я проплыть так, как плыл в Москве или в Рузе, то я однозначно дальше пройти не смогу. Но на то у нас все и рассчитано – чтобы я показал результаты лучше, чем у меня были. Если я не проплыть по личному рекорду, то шансов пройти в следующий раунд у меня нет.



В спорте загадывать не принято, и уж тем более среди спортсменов практически нет желающих порассуждать о своих рекордах, которые еще не побиты. Поэтому просто проанализируем ситуацию: в апреле в Москве на чемпионате России, который проходил в СК «Олимпийский», Алексей Брянский готов не очень хорошо, но старшие товарищи в него верят. Как нам рассказал здесь, в Рио, главный тренер сборной России Сергей Колмогоров, он давно наблюдал за иркутским спортсменом и верил, что тот сможет показать результат.

И на следующий день на дистанции 50 метров вольным стилем Алексей плавает трижды по личному рекорду. Обратим внимание на цифры – его лучшее время к моменту соревнований на этой дистанции – 22,60 сек.

Что было дальше? .

В предварительном заплыве Брянский показывает 22,39 сек, это его личный рекорд, в целом – третье время. В полуфинале он снова улучшает свое время. И в финале он – уже не третий, а второй. То есть, все прибавили, но он немножечко лучше других. А его результат – уже 22,16 сек. Чувствуете, какая динамика? В спорте это главное – когда человек не просто хорошо готов, но и способен прибавлять.

Брянский попадает в состав олимпийской сборной России, а в июле на Кубке России в Рузе он одерживает победу на своей коронной дистанции: 50 метров вольным стилем он проплыл за 22,13 секунды. Снова личный рекорд!

И если судить только по этим фактам, можно понять, что работа выстроена правильно, тренировки идут

грамотно. И... это все, что мы можем себе позволить в отношении прогнозов! Спорт – на то и спорт, здесь все непредсказуемо.

Итак, Алексей Брянский стартует в Рио 11 августа в 13 часов по местному времени.

Разница с иркутским временем - 11 часов.

[Новости Прибайкалья - в Вайбере. Только эксклюзив! Подписывайтесь!](#)

[Читайте нас в Одноклассниках!](#)

[Читайте нас в Телеграме!](#)

Автор: Ника Песчинская © Babr24.com СПОРТ, СОБЫТИЯ, ИРКУТСК 👁 9897 10.08.2016, 03:01 📄 2091
URL: <https://babr24.com/?ADE=148117> Bytes: 3073 / 2702 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

ДРУГИЕ СТАТЬИ В СЮЖЕТЕ: ["ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ - 2016"](#)

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

*Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com*



Автор текста: **Ника Песчинская**, спортивный обозреватель.

На сайте опубликовано **133** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)