

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЖУРНАЛІСТИКИ  
Кафедра історії журналістики

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти  
на тему:

«Наповнення, просування сайту й сторінок у соціальних мережах  
Асоціації спортивних журналістів України»

**Терміни реалізації проєкту:**

початок 01 січня 2021 р.

закінчення 01 грудня 2021 р.

**Виконала**

студентка магістратури  
денної форми навчання  
спеціальності 061 – журналістика  
освітньо-професійної програми  
«Спортивна журналістика»  
Діана МИХАЙЛИК

**Керівник**

кандидат наук  
Анастасія ВОЛОБУЄВА

## ЗМІСТ

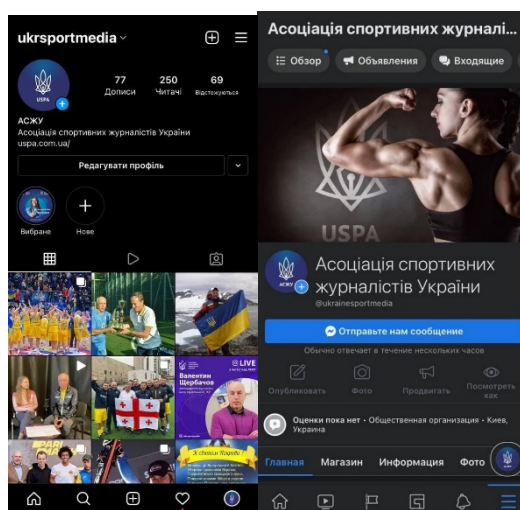
<b>1. Загальні відомості.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Характеристики проєкту.....</b>	<b>4</b>
2.1. Ключові слова.....	4
2.2. Реферат проєкту.....	5
2.3. Масштаб проєкту.....	7
2.4. Ступінь новизни .....	9
<b>3. Організаційний план розробки проєкту та організації виробництва .</b>	<b>10</b>
3.1. Стан виконання робіт за проєктом до моменту його схвалення .....	10
3.2. Календарний план виконання робіт за проєктом.....	10
3.3. Організація заходів.....	11
<b>4. Очікувана ефективність проєкту.....</b>	<b>12</b>
4.1. Економічна ефективність проєкту.....	12
4.2. Соціальна ефективність проєкту .....	12
<b>5. Аналіз потенційних ризиків проєкту .....</b>	<b>13</b>
5.1. Основні фактори ризику проєкту .....	13
5.2. Управління ризиками.....	14
<b>6. Загальні висновки.....</b>	<b>15</b>
<b>7. Список використаних джерел.....</b>	<b>16</b>
<b>8. Наповнення, просування сайту й сторінок у соціальних мережах Асоціації спортивних журналістів України (додаток).....</b>	<b>17</b>

## 1. Загальні відомості

Проект «Наповнення, просування сайту й сторінок у соціальних мережах Асоціації спортивних журналістів України» створений на базі сайту та соціальних мереж Facebook та Instagram Асоціації спортивних журналістів України. В акаунтах поширюється інформація про виступи українських спортсменів у різних видах спорту на всеукраїнських, міжнародних рівнях тощо. Публікуються анонси спортивних подій і цікаві події зі світу спорту: встановлення рекордів, ексклюзивні інтерв'ю зі спортсменами та людей дотичними до спорту. Також підтримується ідея здорового способу життя. Щоб ефективно просувати проект в соціально-медійному просторі, необхідно виробити чітку стратегію і слідувати поставленим завданням і цілям, розуміючи якого результату хочемо досягти.

У цьому нам допомагають основні функції соціальних мереж:

- редагування зображень
- позначення місцеположення
- приватні повідомлення (direct)
- коментарі та хештеги
- згадування
- інструменти для редагування відео
- пряма ефіри
- «історії»



## 2. Характеристики проєкту

### 2.1. Ключові слова.

Сторінки Асоціації спортивних журналістів України – це база, на якій було створено проєкт, який охоплює такі наукові напрямки:

- розробка програмно-алгоритмічних комплексів та систем для популяризації даного акаунту завдяки рекламі;

- напрям соціальних комунікацій;

- швидке та ефективно поширення новин в режимі реального часу.

Найбільша взаємодія з аудиторією була через соціальні мережі Facebook та Instagram.

Instagram – це соціальна мережа, що створена для обміну фотографіями та відео зі смартфона або комп'ютера. Можливість ділитися фотографіями, думками, подіями тощо в режимі реального часу змінила спосіб життя, а також спосіб ведення акаунтів. Користувачі, які використовують соціальні медіа як невід'ємну частину своєї маркетингової стратегії, зазвичай бачать вимірювані результати. Але головною метою для успішних соціальних медіа є ставлення до сторінки з особливою уважністю, повагою та увагою, яких ви дотримуетесь у своєму особистому блозі.

Facebook – найбільша у світі соціальна мережа, що почала працювати 4 лютого 2004 року як мережа для студентів деяких американських університетів. Користувачі Facebook'у мають можливість створювати профілі з фотографіями, списками інтересів, контактними даними та іншою особистою інформацією. Вони можуть спілкуватися із друзями та іншими користувачами за допомогою приватних або загальнодоступних повідомлень і чату. Також користувачі можуть створювати і приєднуватися до груп за інтересами та «сторінок уподобань». Деякі з цих сторінок підтримують організації як засоби реклами.

## 2.2. Реферат проєкту.

**Назва проєкту.** Наповнення, просування сайту й сторінок у соціальних мережах Асоціації спортивних журналістів України.

**Стислий опис проєкту.** На інформаційних платформах Асоціації спортивних журналістів України були проведені ексклюзивні інтерв'ю зі спортсменами через можливість ведення прямих ефірів в Instagram, після підготовлені текстові матеріали для подальшої публікації. Також готувалися матеріали – перекладалися, адаптовувалися новини щодо проведення Олімпійських ігор зі сторінок Міжнародної асоціації спортивних журналістів. А за підсумками року створено рейтинг спортсменів і підготовлено про кожного проморолик для подальшої публікації у соцмережах.

**Місія проєкту** полягає у просуванні спорту через соціальні мережі, зокрема знайомство читачів з вітчизняними спортивними подіями та міжнародними, де беруть участь наші співвітчизників. У рамках проєкту були проведені інтерв'ю, головною ідеєю яких є можливість спілкування кожного глядача з респондентом.

**Мета створення даного програмного забезпечення:** ознайомлення якомога ширшої аудиторії зі світом українського спорту.

Основними завданнями проєкту є:

- ведення соціальних мереж для інформування аудиторії про спортивне життя України та світу;
- висвітлення спортивних подій, зокрема Олімпійських ігор, чемпіонатів світу, Європи тощо;
- просування через соціальні мережі здорового способу життя, занять фізичною культурою і спортом.

Цей проєкт створює умови для поширення новин українського спорту. Акаунти висвітлюють новини, розповідають про змагання та дають змогу поспілкуватися зі спортсменами.

**Термін реалізації проєкту:** 1 січня 2021 року – 01 грудня 2021 року

1-4 січня 2021 року – підготовка проєкту;


4 січня 2021 року – перша публікація.

Фінансово-економічні показники:

- відео-/фотозйомка;
- інтерв'ю;
- обладнання;

Джерела і умови фінансування проєкту: власні кошти.

**Таблиця 1. Стислий перелік робіт та необхідні обсяги фінансування**

п/п	Найменування робіт	Необхідні обсяги фінансування
1	<b>Створення сторінки, лого, контенту та регулярне оновлення новин</b>	<b>Для реалізації проєкту використовувалися вже створені сторінки, тому необхідне було тільки регулярне їх оновлення.</b> <b>1 SMM – менеджер</b> 700\$ (зп на місяць) = 7 700\$ Роки розрахувати неможливо, проєкт існуватиме поки існуватиме Асоціація спортивних журналістів.
2	<b>SEO-просування:</b> контроль якості розробки змісту протягом усього процесу ведення сторінки, медійне просування. Для прикладу я обрала середні показники просування сторінки в мережі. Якщо витратити 5\$/день (одна соціальна мережа), сторінка швидко отримає тисячі переглядів, а також тисячі унікальних переглядів контенту сторінки і підписників.	<b>1 PR-менеджер</b> 700\$ (зп на місяць) = 7 700\$ 

3	Створення графіки: заставки, лого тощо.	1 дизайнер 200\$ (зп на місяць) = 2200 \$
4	Реклама, а також дослідження статистичних даних сторінки	150\$/місяць = 1650 \$/ 11 місяців за попередніми даними
	Прибуток компанії	Окупається після затрат на рекламу
	<b>Усього</b>	<b>19 250 \$</b>

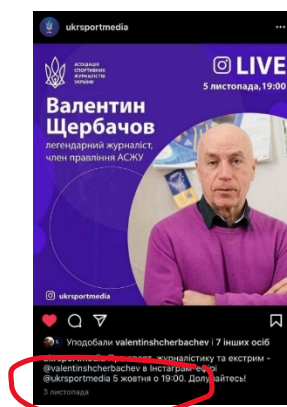
### 2.3. Масштаб проєкту.

За даними 2020 року в Instagram налічувалося 1.16 мільярдів користувачів, у Facebook – 2.14. Розподіл користувачів за віком станом на січень 2021 року виглядав так:

13-17	7.3%
18-24	29.8%
25-34	33%
35-44	16%
45-54	8.1%
55-64	3.8%
65+	2.1%

(рис.2)

Масштаб проєкту полягає у маркетингових діях, які застосовуються для підвищення кількості підписників та простих глядачів, які можуть через прості інструменти просування побачити сторінку у мережі. Instagram та Facebook допомагають спілкуватися, ділитися інформацією, згадувати один одного в постах.



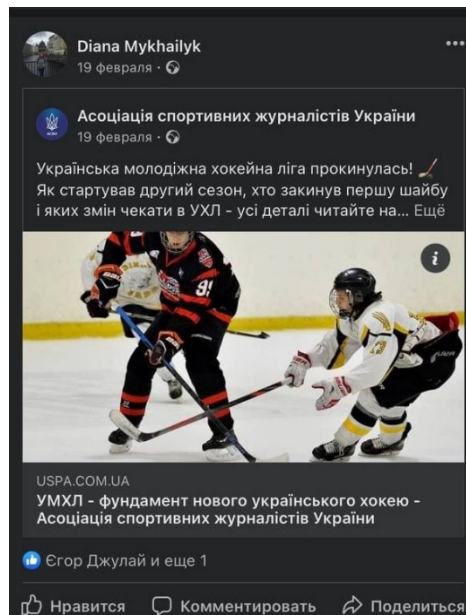
Це, в свою чергу, привертає широку аудиторію: від звичайних користувачів, які публікують фотографії, до підприємців, які просувають власний бізнес і великих інтернет-порталів.

Цим акаунтам допомагають прості інструменти мережі:

- відмітки;



- репост та взаємодія з іншими соціальними мережами;



- огляд статистики.

Можливий для бізнес-акаунтів.

#### **2.4. Ступінь новизни.**

У медіапросторі є чимало новинних сайтів, які публікують результати спортсменів, втім роблять це через свої веб-сайти, а не через соціальні мережі. Аналогів прямим ефірам в Instagram з українськими спортсменами на постійній основі не існує.

### 3. Організаційний план розробки проєкту та організації виробництва

#### 3.1. Стан виконання робіт за проєктом до моменту його схвалення.

- досліджено та обґрунтовано наукові аспекти - 80%
- досліджено та обґрунтовано технічні аспекти - 90%
- проведено теоретичні та експериментальні дослідження - 30%
- розроблено технологію, ескізний і технічний проєкт - 70%
- розроблено робочу документацію, створено дослідні зразки - 60%
- наявні необхідні права на об'єкти інтелектуальної власності - 50%
- проведено соціальні дослідження - 70%
- наявність матеріально-технічної бази - 90%
- наявність необхідного персоналу - 100%
- визначено та узгоджено фінансування проєкту - 80%
- визначено та узгоджено місце виконання проєкту - 90%
- інші види робіт - 30%

#### 3.2. Календарний план виконання робіт за проєктом.

**Таблиця 2. План виконання робіт за проєктом**

п/п	Найменування робіт	Виконавець	Термін
1	Визначення теми та мети проєкту	SMM-менеджер	січень 2021
2	Контроль усіх процесів протягом існування сторінки, створення контенту	SMM-менеджер, PR-менеджер	січень 2021 – до сьогодні
3	Розробка маркетингової стратегії та реклама акаунту	PR-менеджер	січень 2021 – до сьогодні
4	Інтерв'ювання	журналіст	січень 2021 –

			листопад 2021
5	Запуск контентмейкінг	та Виконавець	З початку проєкту до сьогодні

### 3.3. Організація заходів

Перелік необхідних технологічних процесів наведений вище у Табл.2.

Для реалізації проєкту потрібно таке устаткування:

- сервер додатків;
- веб-версія програмного забезпечення;
- наукові ресурси;
- інтернет;
- бажання та натхнення;
- засоби архівування та резервного копіювання;
- засоби передачі даних;
- засоби захисту інформації;
- відеокамера або навіть телефон, комп'ютер;
- кількість і кваліфікація виробничого персоналу;
- навички графічного дизайну та володіння спеціальними програмами відеомонтажу.

## 4. Очікувана ефективність проєкту

### 4.1. Економічна ефективність проєкту.

- економічний ефект: він не створений для прибутку або для комерційної діяльності;

- соціальний: розробка проєкту підвищить обізнаність людей у сфері спорту.

### 4.2. Соціальна ефективність проєкту.

- спрямувати молодь у потрібне русло, яке вбачатиме в себе активний;
- спосіб життя, висвітлити головні аспекти розвитку спорту, його актуальність та ефективність;
- підняття патріотизму у громадян завдяки висвітленню перемог українських атлетів на міжнародних змаганнях;
- виділення факторів, що впливають на бачення студентів, щодо значення спорту;
- сприяння поліпшенню стану спортивної інфраструктури держави через привернення уваги до спортсменів;
- приклади успіху спортсменів, які у подальшому вплинуть на вибір видів спорту для себе та своїх дітей;
- визначити ступінь приналежності молоді до спортивної сфери.
- зробити акцент на важливості ведення «здорового режиму життя»;
- аргументувати позицію щодо думки про цінність спорту, як невід'ємної складової людського існування.

## 5. Аналіз потенційних ризиків проекту

### 5.1. Основні фактори ризику проекту.

Табл 3. Аналіз ризиків проекту

Ризик	складова	Заходи
Економічна		
Фінансування		Залучення власних коштів чи коштів зацікавлених осіб (зустріч з ними)
Загальні		
Звільнення робітників, відмова від проекту		Зустрічі команди для розробки стратегії розвитку акаунту
Застереження щодо реалізації проекту		Розподіл чітких обов'язків учасників проекту
Організаційно-виробничі		
Низький розвиток сторінки		Правильний таймінг, оформлення сучасного та цікавого контенту, забезпечення усіх необхідних складових для роботи
Неможливість закінчити проект у вказаний проміжок часу		Заздалегідь обговорення усіх можливих ризиків та варіантів розвитку подій
Невиправданий провал		Відсутність активності в акаунті

### 5.2. Управління ризиками.

Показники акаунту та його статистика можуть впасти, коли контент, який публікується на сторінці може бути на той момент не актуальним, не цікавим та не мати попиту. Це називається «тіньовий бан».

Щоб цього не було, у табл.3 перелічені усі вирішення проблем, які можуть виникти у молодому проекті.

## 6. Загальні висновки

Соціальні мережі Facebook та Instagram дозволяють отримувати своєчасні новини про спорт у вигляді простого тексту, з фотографіями чи відео. Створити акаунт не виникає складнощів тому що:

**1. Це просто.** Все, що потрібно початку існування вдалої соціальної мережі, це обліковий запис і телефон, який може використовувати програми. Щоб налаштувати свій обліковий запис в Instagram, потрібно просто завантажити додаток у телефоні та скористатися електронною поштою для реєстрації. Щоб створити акаунт у Facebook потрібно теж скачати додаток або скористатися ноутбуком, де немає необхідності скачувати додаток. Ці мережі між собою пов'язані, тож при створенні акаунту в Instagram усім підписникам у Facebook прийде сповіщення, що ви зареєструвалися. Це дозволить одразу набирати кількість підписників.

**2. Є спільноти.** В Instagram ви можете згрупувати свої зображення в категорії. Такі категорії дозволять групувати контент за схожими темами та спростить пошук спортивних подій у мережі.

**3. Є прямі ефіри.** Спілкуватися у прямому ефірі дуже зручно. Не кожен має час прочитати годинне інтерв'ю, а прямий ефір дозволяє поєднувати заняття разом з прослуховуванням. До того ж, це живі емоції респондента і мова з перших вуст.

**4. Є історії.** У соціальних мережах також є можливість привернення уваги до постів – історії. Туди можна вставити посилання на інтерв'ю чи просто на текстовий матеріал.

**5. Це натхнення.** Дивовижно бачити те, що роблять люди! А слідкувати за спортсменами – це надихатися на звершення, які під силу кожному.

Розробка проєкту підвищить інтерес не лише до вітчизняного спорту, але й до занять фізичною активністю в цілому.

Формування здорового світогляду спрямовано на зміцнення здоров'я, на оволодіння життєво важливими руховими навичками і вміннями, на

досягнення високої працездатності, що має велике значення в підготовці людини до продуктивної праці, особливо сучасної молоді. І буде мати ще багато років завдяки популяризації руху #зсж (здоровий спосіб життя) в соціальних мережах.

## Список використаних джерел

1. Артем А. Сенаторів. Бізнес в Instagram: Від реєстрації до перших грошей. Паблішер, 2015. 156 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с.
3. <https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>
4. <http://ena.lp.edu.ua:8080/bitstream/ntb/11448/1/67.pdf>
5. <https://www.aipsmedia.com/>
6. Constine, Josh (May 8, 2017). "Instagram launches mobile web sharing to pursue global growth". TechCrunch. AOL. Retrieved May 9, 2017.
7. <https://moi-portal.ru/upload/iblock/8b2/8b2246b6b04d87c9065730d33e451f49.pdf>.
8. <https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2018/jun/12965/421-41.pdf>.

## Додаток

Публікації на сайті:

1. <https://uspa.com.ua/news/4450-maryna-beh-romanchuk-u-sektori-namagayusya-nasolodzhuvatysya-proczesom/>

Марина Бех-Романчук: «У секторі намагаюся насолоджуватися процесом»

Легкоатлетка Марина Бех-Романчук, визнана українськими спортивними медіа найкращим атлетом 2020 року – під час розмови в Інстаграм-каналі @ukrspormedia відверто поділилася думками про важкий карантинний сезон, налаштування на найважливіші стрибки, розповіла про психологічні тонкощі атлетів та про ефектні фото у соцмережах.

**• Марино, вітаємо з обранням «Найкращою Атлеткою 2020 року» – Ваше виконання цього року найбільше вразило спортивних журналістів України. Згадуючи 2020-ий, що б ви хотіли взяти із собою у рік новий?**

• Якщо говорити про спортивну кар'єру, то, певно, стабільність. Знаєте, вона б не завадила у 21-му році. І саме стабільність у результатах, не в стартах, тому що у зв'язку з ситуацією у світі, старти були дуже не стабільні, непередбачувані: відбулося чимало змагань, на які ми не розраховували.

**• Власне стабільність у Ваших результатах розпочалася з самого початку 2020-го, ще з зимових стартів: 6.92, 6.96, потім двічі по 6.90 і, власне, перемога на всіх турнірах світового туру в приміщенні. У чому причина такого класного входу у рік – наслідок правильної підготовки?**

• Як ми з тренером аналізували, був дуже хороший 2019 рік, наприкінці якого я здобула «срібло» на чемпіонаті світу і якраз завдяки тому, що було багато стартів, які йшли один за одним, ми набирали форму, ми закріплювали свій розбіг і, коли закінчився саме літній сезон, ми вже готувалися до олімпійського року. Знаєте, залишилося, як то кажуть,

«накрутити» форму, додати трішки силової роботи, попрацювати над своїми помилками і просто вийти на крутий пік. Зима – це був такий старт, завдяки якому ми розкручувалися, дивилися, що ще потрібно пропрацювати, аби саме влітку все було так, як ми того хочемо. Але вийшло так, що на зимовому сезоні, в принципі, все й закінчилося.

• **Попереднього разу коли ми спілкувалися – навесні 20-го, якраз й прийшла новина, яка шокувала усіх – пандемія і перенесення Олімпіади на наступний рік. Все ж таки, треба сказати, що на відміну від інших видів спорту, ви мали можливість позмагатися і в серпні, і у вересні...**

• Так, будьмо відверті. Ще навіть приблизно у червні ми абсолютно ні на що не розраховували: так, попередньо повідомляли, що будуть етапи Діамантової Ліги, але ніхто не давав стовідсоткової гарантії, що їх проведуть. І всю весну, і фактично пів літа ми тренувалися в такому, знаєте, «лайтовому» режимі: я займалася раз на день, без ніяких супер навантажень, тобто суто для підтримки форми. І лише десь наприкінці червня – на початку липня ми більш-менш зрозуміли, що, можливо, десь та й простартуємо. Але навіть тоді жодної гарантії ще не було. Ми були впевнені більш-менш у тому, що можемо «стартанути» лише тоді, коли нам надіслали квитки і то, відверто вам скажу, поки ми не сіли в літак, ніхто з дівчат, які зі мною летіли на старті, не був впевнений, адже навіть перед самим вильотом у нас був просто цілий вагон пригод, які наче переслідували нас. Так що це був дуже веселий рік.

• **Перший старт року – Угорщина?**

• Так, на нього ми летіли утрюх – Аня Ярощук-Рижикова, Віка Ткачук і я. Одразу після командного чемпіонату України. Ми приїхали в аеропорт Львова, начебто все було добре, але ми переживали, що можуть виникнути проблеми під час пересадки у Польщі. Виявилось, недарма остерігалися: простоявши у черзі і підійшовши до стійки реєстрації, почули,

що нас не посадять. Ми мали летіти прямим рейсом на Угорщину, а транзитних пасажирів Польща не приймала. Якби ми прилетіли до Польщі, далі нас би не пустили. В результаті ми чекали біля стійки до останньої хвилини, літак затримали, а організатор змагань вирішував це питання безпосередньо з польськими прикордонниками, і наш менеджер підключився. Врешті питання таки вирішилося, нас посадили на літак. Ось так ми вилетіли на перший старт.

**• Як виявилось, важливо було потрапити в Європу, бо уже через 4 дні після Угорщини відбулася Діамантова Ліга у Швеції, на якій Ви здобули свою першу перемогу на етапі надпрестижного змагання. Наскільки це для вас знаковий момент?**

• Це дуже приємно і це той момент, ті відчуття, коли ти розумієш, що ти можеш зараз і що можна ще додавати. Це хочеться відчувати знову і знову, не лише ось так одноразово, на одному етапі, а хочеться повторювати і повторювати не лише в карантинні сезони, а й в такі повноцінні, олімпійські і не лише олімпійські.

**• Маєте на увазі, що під час карантину не всі найсильніші виступали на турнірах?**

• Так, звичайно, повним складом були відсутні американські стрибунки, які завжди конкурують у секторі, показуючи дуже високі результати. Певно, це єдині дівчата, які не змогли 2020-го «простартуватися», саме на європейських змаганнях. Всі інші мої європейські конкурентки мали змогу позмагатися. Хтось був краще готовий, хтось не дуже, але були й такі дівчата, які показали, що, в принципі, в олімпійський рік вони будуть дуже конкурентно спроможними.

**• Судячи з усього, Ви спокійно сприймаєте свої перемоги на етапах Діамантової Ліги?**

- Поки так. Дуже спокійно, нічого фантастичного. Приємно? Так. Тому що не можу сказати, що виграла турніри «на одній нозі». Зокрема, цього року була дуже сильна конкурентка Хадді Санья зі Швеції. Вона в цьому сезоні сильно додала, також стрибала дуже стабільно і я прогножую, що наступного року вона буде тією дівчиною, котра боротиметься за найвищі позиції саме на Олімпійських іграх. Саме з Хадді я конкурувала на Діамантовій Лізі – у Швеції та Катарі. І там, і там я бачила, що вона може стрибнути дуже далеко і саме з нею ми й боролися за перемогу.

- І, власне, на обох етапах Ваш переможний стрибок відбувся в останній спробі. Особливо ефектно це було у Досі. Дуже хочеться думати, що це стає вашим фірмовим почерком. Як вам вдається налаштуватися у той момент, коли це остання спроба і ви розумієте, що це вже останній шанс?

- Скажу так: поки є спроба, ти ще можеш поборотися, ти ще можеш показати результат, фантастичний результат, незалежно від того, як ти себе відчуваєш. Ми всі живі люди: не завжди приїжджаєш на змагання у супер-крутій формі, з чудовими легкими ногами. Наприклад, у мене такий стан був у Досі. Було дуже важко стрибати, коли почали стрибати, скажу відверто. По-перше, абсолютно не було публіки на стадіоні, що мене серйозно засмучує. Я люблю, коли є люди, які підтримують, які спостерігають, а в нас була порожнеча. Якщо у Швеції за змаганнями спостерігали хоча б судді чи тренери, то в Досі – повноцінна пустка, мертва тиша. Плюс там було неймовірно спекотно. Для прикладу, на торішньому чемпіонаті світу, там же у Досі бодай трішки працювали кондиціонери і підтримувалася комфортна температура. А цього року ми виступали за фактичних кліматичних умов цього регіону. Таких, як вони є. Вода у прямому сенсі просто текла з атлетів: було таке відчуття, наче ти – губка, така волога і важка. Тому, коли я в останній спробі стрибнула свої 6.91, скажу відверто, очікувала на показник

десь 6.75, ну 6.80, не більше., Але коли я побачила результат 6.91, була дуже приємно здивована, адже це, справді, гідний результат.

**• Деякі атлети після чемпіонату світу-2019 казали, що під час змагань відчували пісок ледь не на зубах. Чи було у Вас таке відчуття?**

• Відверто вам скажу, я з таким не зіштовхнулася, чогось такого не відчувала, тому що на чемпіонат світу ми приїхали вже безпосередньо під самий старт і провели буквально одне тренування перед змаганнями. А на Діамантову Лігу, згідно з умовами змагань, я приїхала за 3 дні до старту. Увесь перший день я провела в готельному номері, чекаючи на результат ПЛР-тесту, без якого не можна було виходити з покоїв. Потім провела два тренування. Але нічого такого, взагалі, не відчувалося. Можу сказати лише про високу вологість і неймовірну спеку.

**• Загадуючи Ваші виступи 2020-го, відзначаємо оптимістичний і дуже обнадійливий момент – Ви двічі випередили німкеню Малайку Міхамбо – чемпіонку світу, в якій є стрибок на 7.30. Наскільки для вас ці два виграші знакові? Ці перемоги над Малайкою для Вас чи не перші у кар'єрі...**

• Яюсь одного разу раніше я перемогла її, але тоді Малайка виступала після травми, була у процесі набору форми після важкого ушкодження, під час якої мало місце оперативне втручання. Якщо не помиляюся, вона тоді намагалася виконати норматив на чемпіонат світу. Однак їй це не вдалось, бо форму вона так і не встигла набрати. Ми тоді стрибала у Швейцарії, у Беллінзоні: я тоді перемогла, але це не та перемога, якою можна пишатися. У людини за спиною було багато перешкод, з якими вона боролася, заради того, щоби, взагалі, вийти в сектор і показати результат. Що стосується 2020 року, так, приємно, що вдалося перемогти, що ми з нею конкурували, але скажу відверто, більш ніж упевнена, що на наступний рік ми будемо абсолютно по-іншому готові – що вона, що я. Принаймні, я на це сподіваюся. І мені здається,

що на таких стартах, як чемпіонат світу чи Олімпійські ігри, які наступного року, маємо велику надію, відбудуться, медалі будуть розіграватися зовсім на інших сантиметрах. І боротьба буде запеклішою, різоче відмінного ґатунку.

**• Це так, однак перемоги над Малайкою Міхамбо – важливий психологічний момент ...**

• Згідна, однак ми чудово розуміємо, що все буде вирішуватися абсолютно не на таких стартах. І, все ж таки, мені важко зреагувати на її нинішню фізичну форму, у зв'язку з тим, що вона не тренується на даному етапі у свого тренера, з яким працювала все своє спортивне життя. Зараз Міхамбо перейшла до американського тренера і важко спрогнозувати, чого можна від неї очікувати саме в олімпійський рік. Може бути, як неймовірно великий прогрес, так і певний регрес – точно знатимемо саме упродовж нового сезону. Буде зрозуміло вже на початку літа, коли стартують всі стрибунки в довжину.

**• Стрибнути за 7 метрів прагне кожна стрибунка. Наскільки це завдання є пріоритетним для вас у кар'єрі?**

• Перш за все, намагаюся не зациклюватися на якомусь конкретному числі – от мені потрібна семиметрова позначка і я буду неймовірно їй щаслива. Так, звичайно, для того, щоби конкурувати на змаганнях найвищого ґатунку, ця позначка апріорі має бути метою, тому що, на моє переконання, нижче семиметрової позначки олімпійські медалі розіграватися не будуть. Тож ми просто будемо тренуватися, рухатися вперед і працювати. Можливо, й цього сезону ми б їх уже настрибали, досягли цього результату, якби за спиною не було півроку без жодних стрибків, у прямому сенсі цього слова. На серпневих змаганнях в Угорщині відбулися мої перші розбіги: до цього старту я не мала змоги зробити будь-яку технічну роботу. І от, я зайшла в сектор і настрибала 6.76 з перших своїх розбігів. Мій менеджер, котрий допомагав мені і підказував, сидячи на трибуні, сказав: «Марино, у тебе

кожний розбіг різний». А я йому у відповідь: «Павле Дмитровичу, я знаю, адже це мої перші розбіги, і я нічого ще не відчуваю». Тож думаю, що якби не карантинний сезон, все сталося б по-іншому. Але на даному етапі, всі ці плани потрібно просто змістити на один рік і готуватися на наступне літо.

**• Карантин триває... У цих умовах, на які старти ви розраховуєте найближчі місяці, як має пройти зима до перших очікуваних змагань у березні?**

• Якщо все буде добре, на початку березня відбудеться чемпіонат Європи. Мав бути ще орієнтовно чемпіонат світу, який перенесли з 2020-го року на 2021-ий, а потім знову змістили на два роки, тобто на 2023-ий... На даному етапі, мені здається, ніхто на 100% не впевнений у тому, чи проведуть згаданий чемпіонат Європи, який запланований у Польщі. Сказати, які старти ми зараз плануємо дуже важко, адже усе якимось різко змінюється. Наприклад, ми хотіли «простартуватися» взимку, безпосередньо на українських змаганнях: трішки «поспринтувати», спробувати себе знову з дівчатами на 60-ти метрівці. Зможу я це зробити чи ні – невідомо, у зв'язку з тим, що в Україні заплановано «локдаун». І чи зможуть привести змагання під час цього «локдауну», чи зможуть їх кудись перенести, ми не знаємо. Відтак ця інформація для нас на даному етапі недоступна: як ми будемо стартувати, коли ми будемо змагатися, ми ще самі абсолютно нічого не знаємо. Мені здається, що все буде миттєво вирішуватися, просто як знаки долі.

**• Січень ви плануєте провести вдома у Хмельницькому?**

• Так, якщо буде чемпіонат Європи, всю підготовку взимку будемо проводити тут.

**• З іншого боку, у «локдауну» є один плюс: ви більше бачитеся зі своїм чоловіком – Михайлом Романчуком. Судячи з фотографій в Інстаграмі, ви насолоджуєтесь цим моментом, адже упродовж звичного спортивного року, зазвичай, не так багато часу буваєте разом.**

- Ми, справді, провели багато часу разом – всю весну: лише влітку Мішка зміг виїхати на збори. Але після того ми все ж таки повернулися у попередній режим. Я усе літо тренувалася вдома, а Мішка перебував на зборах, тому що їм потрібен 50-метровий басейн, якого, на жаль, у Хмельницькому немає. Однак ми приїжджали один до одного, перетиналися десь на зборах. Зараз же новорічні свята, Мішка знову приїхав додому, і в нас такі двотижневі канікули один для одного.

- **Коли закінчується святкова відпустка?**

- Перед Різдвом: шостого числа, плавці планують знову їхати на збори. Ну, а я буду залишатися вдома і тренуватись в Хмельницькому, адже в мене, в принципі, тут є всі умови для того, щоби готуватися до основного старту цього сезону.

- **У Вас майже 300 тисяч підписників в Інстаграмі. Ви постійно тішите їх новими фотографіями, підписуючи їх англійською. «Фолловери» часто просять Вас спілкуватися з ними англійською. Наскільки вільно ви володієте цією мовою?**

- Відверто кажучи, моя англійська, насправді, потребує вдосконалення. Зможу спілкуватися вільно, коли буду впевнена на всі 100% у своїй мовній обізнаності. Для мене прикладом є мій чоловік. Коли свого часу Мішка приїжджав на одні старти і у нього просили інтерв'ю англійською, він щоразу казав: «Давайте спробуємо наступного року, коли я буду вже вільно володіти англійською». Десь приблизно за три роки, він знову приїхав на змагання, переміг і до нього підійшли медіа з питанням: «Можливо, вже, нарешті, цього разу ти даси нам інтерв'ю?». І Мішка каже: «Так, я вже впевнений у своїй англійській настільки, що можу з вами поспілкуватися». Тому, певно, я буду рухатись, по його «сходінках», адже саме у вивченні англійської він мені допомагає, підказує, виправляє і, знаєте,

в цьому плані я опираюся на нього, адже цією мовою він володіє значно краще за мене.

**• Але ви бачитеся не так багато впродовж року. Чи паралельно із цим берете якісь курси або займаєтеся онлайн?**

• Ні, ми просто спілкуємося. Знаєте, незважаючи на те, що ми бачимось дуже нечасто – ми постійно на зв'язку і нам вдається знаходити час один для одного. Хоч інколи бувають такі напружені тренувальні збори, що, коли ввечері телефонуєш, сил ні на що уже не вистачає.

**• Зараз, коли немає глядачів, у секторі добре чути, як Ви спілкуєтесь із колегами-іноземками. Знання мови для розмов на професійну тематику достатньо, чи не так?**

• Для розмов з дівчатами в секторі мого рівня англійського, в принципі, вистачає. Ми всі один одного доволі так давненько знаємо, дівчата спостерігають за тим, як розвивається моя англійська і відзначають мій прогрес. Скажімо, часто обмінюємося думками з румункою Аліною Ротару, особливо, коли переїжджаємо з одного старту на інший. Якось ми разом виїжджали з готелю, у нас був той самий переліт, і я їй кажу: «Аліно, дуже перепрошую, можливо моя англійська не така чудова, як би я хотіла, є чимало помилок». А вона мені: «Марино, ти що?! У порівнянні з тим, як ти розмовляла торік, ти серйозно додала і я тебе гарно розумію». Це було приємно почути. Взагалі, якщо спілкуєшся у секторі з іншими дівчатами, відчуваєш себе дуже легко.

**• За порожніх трибун суперниці-стрибунки активно підтримували одна одну оплесками. Це вражало...**

• Я вам скажу так, на секторі завжди дуже-дуже дружня атмосфера. Певно, нікого не назву з дівчат такими, щоб були непривітні чи закриті. Завжди вітаємося, цікавимося про справи один одного: якимось таким легким

спілкування. Тож ми завжди підтримуємо одна одну, незважаючи на те, що є конкурентками і всі борються за місця та результати. Підтримка особливо важлива у такий рік, як 2020-ий, коли всім було нелегко, всі тренувалися в карантин, у незвичних і навіть незрозумілих умовах. Але попри це, дівчата, приїжджаючи на старт, намагались показувати результат, вийти на певний рівень форми. Тому було дуже приємно, що всі були наче один за одного.

- **Судячи з усього, справжня суперниця для Вас – це довжина, так?**

- Саме таке. Завжди вважаю, що в секторі ми змагаємося самі з собою і не так у фізичному плані, а саме у психологічному.

- **Повертаючись до Ваших 300 тисяч «фолловерів» і Вашого акаунту в Інста, де чимало ефектних фотографій. Це спосіб виразити себе чи бажання зібрати велике число підписників?**

- Не скажу, що хочу зібрати якусь неймовірну кількість фоловерів. Я молода дівчина, у свої 25 років, я – на етапі золотої середини своєї кар'єри. Вважаю, поки ти можеш, потрібно виражати себе, адже час мине, пролетить 15, 20 чи 30 років, я уже не зможу так ідеально виглядати, як це є зараз. Мені хочеться показати, що атлетка може виглядати привабливо, що це не лише жорстокий спорт, а, насамперед, зовнішність, здоров'я... Наш вигляд і прагнення у спорті, можливо, надихне якихось людей, дітей або підлітків, які обирають собі вид спорту, замислитися над тим, щоби піти у легку атлетику, спробувати себе у ній. Можливо, хтось подивиться на мене і захоче теж так виглядати і працювати заради цього. Неодноразово отримую повідомлення в Інстаграмі «звідки таке розкішне тіло», «як вдається тримати форму», багато хто запитує, як я харчуюсь. І знаєте, приємно відчувати, що я когось мотивую стати кращим. А найбільш приємно, що до цього спокійно ставиться мій чоловік. Багато хто запитує, чи він нормально це сприймає і як реагує? А я відповім, що ніколи не виставляю фотографії в Інстаграм, поки ця фотографія не пройде «митний» контроль мого чоловіка. А ще повідомлю Вам,

що більшість моїх фотографій сам Мішка й робить! Він чудово знає, які світильники робить, і що це фото я можу виставити у соцмережі. Тому завжди спокійно на це реагує.

- **Невже ці фото зроблені на телефон, адже вони дуже якісні?**

- Ні, я фотографую на фотоапарат, у мене є професійна камера.

- **А чи допомагає Вам професійний фотограф ?**

- Ні, професійного немає, в основному фотографує або мій тренер, тому що він завжди перебуває зі мною на зборах, або ж Мішка, коли він поряд.

- **Фотографії, справді, якісні і навіть класні. Тренер не лише порасться зі своїм основним завданням, з чим його вітаємо! На думку експертів, спортивних журналістів АСЖУ, Вадима Крушинського, як і Вас, визнано найкращим у своєму амплуа. Наскільки це було несподівано для вас – визнання найкращою атлеткою року?**

- Скажу відверто, було дуже несподівано, я цього, взагалі, не очікувала. У той момент, коли цю інформацію оголосили, я перебувала в дорозі до Києва, була за кермом. А коли приїхала до своїх родичів, де були і мої батьки – ми якраз мали зустрічати Мішу з аеропорту, я щойно зайшла в квартиру, відкрила двері, і всі почали кричати: «Ми тебе вітаємо!». А я стою і думаю, що такого сталося, чого вони взагалі мене вітають. Відповідно, від родичів я вже й дізналася про те, що я перемогла в номінації, що неймовірно приємно.

- **Тренери часто залишаються за кадром: як Вадим сприйняв цю номінацію?**

- Також був дуже задоволений, йому дуже приємно, що, незважаючи на всі ті труднощі, які ми пройшли 20-го року, нам вдалося так виступити. І що наші виступи так відзначили. Знаєте, мені здається, що для нього це також неймовірна мотивація – не лише для мене, а й для нього – досягти ще чогось

більшого і поборотися за такі звання неодноразово, і не тільки цього року, а й в наступні роки.

**• Вадим Крушинський – фахівець, який вперше побачив Вас на змаганнях у 14 років, так?**

• Ні, в 11.

**• Ого! У такому юному віці! Що то були за змагання – шкільні, районні?**

• Це були не змагання взагалі. У спортивну школу прийшов працювати молодий тренер. Відповідно, йому потрібно було наповнити групи і він ходив по загальноосвітніх школах, набирав дітей, запрошував на секцію легкої атлетики. Я потрапила до нього саме таким чином: разом зі своїм класом прийшла до нього на пробне тренування, після якого він підійшов до мене і сказав, що мені обов'язково слід займатися легкою атлетикою, адже в мене є задатки і я можу чогось досягнути. Буду відвертою, орієнтовно десь рік, можливо, навіть трішки більше, він ходив за мною і намагався донести, що мені потрібно тренуватися, не пропускати занять, відвідувати цю секцію, бо у мене може щось вийти – він це бачить, хоче зі мною працювати. Таким чином, йому довелося трохи витратити свого часу, аби затягти мене у цей вид спорту.

**• А як батьки це сприймали тоді? Ви – зовсім маленька, тренер переконує займатися професійно... Навряд чи вони бачили майбутнє саме у легкій атлетиці, адже Ваші батьки – не легкоатлети?**

• Зовсім ні. Мої батьки росли в селі, де провели все своє молоде життя: у ті часи прорватися кудись з села, саме в спортивному плані, було чимсь фантастичним. Коли я почала відвідувати секцію, вже так ходити більш-менш відповідально, мій батько був дуже задоволений: він дуже хотів, аби я займалася спортом. З дитинства я виглядала дуже атлетично: худенька, підтягнута, нічого зайвого ніде. Щодо мами, то вона ніколи нічого не мала

проти, але сказала важливі слова: «Ти повинна розуміти, що це буде дуже-дуже важко і, якщо ти робиш вибір саме в сторону легкої атлетики, доведеться миритися потім зі своїм вибором». І, скажу Вам відверто, минуло чимало років, траплялися травми чи виникали перешкоди, які було важко здолати – я плакала. Мама мені завжди казала: «Я тебе попереджала, обрала – тепер терпи, потрібно боротися до самого кінця». У принципі, чим ми зараз і займаємося.

**• Коли у Вашій кар’єрі були найбільш кризові моменти, коли, можливо, Ви могли допустити думку, що може варто із цим закінчити? Чи такого не було?**

• Знаєте, якщо такі думки й з’являлися, то вони були лише з гарячкування, з того, що накипіло, нахлинули якісь емоції. Тобто я могла про них подумати, сказати і буквально вже за півгодини забути що я говорила і думати, що мені робити далі, як виходити з цієї ситуації. Так щоби серйозно думати про те, щоби порвати зі спортом – ні, такого не було. Адже я люблю свою справу, я нею живу, навіть, коли дуже сильно втомлююся від якихось проблем чи тренувань. Буває, що травми не дають повноцінно тренуватись, психологічно втомлюєшся від того, що відбувається, але ти хочеш рухатися далі, ти розумієш, що без цього ніяк, ти це любиш, ти від цього кайфуєш і, хай там як, ти все це перетерплюєш заради того, щоби знову зайти на доріжку здоровим, щасливим – тренуватися і реалізовувати себе. Знаєте, це якісь такі відчуття й емоції, які людині, котра не займається професійним спортом, просто не збагнути. Ми, спортсмени, – наче залежні наркомани, певно, чи що (*сміється*). Можливо, так можна висловитися. От люблю я свою справу. Мене навіть після завершення сезону вистачає тижня, певно, на два, щоби я полінувалася, нічого не робила, була там зайнята якимись незрозумілими справами. А потім ти думаєш: «Може це вийти на пробіжку, трошки порухатися?». Хоч у тебе, насправді, відпочинку – усього три тижні, ну

максимум – місяць. Але я вже на третій тиждень починаю бігати і прес качати, ще щось робити. Це якийсь незбагнений кайф.

**• Вадим Крушинський вже у дитинстві запропонував саме стрибати в довжину чи щось інше, бо у Вас є певні результати і у потрійному стрибку, у бігу на 60, 100, 200 метрів...**

• Я вам скажу так, як він мені говорив. Біля нього тоді стояла ще один тренер, яка одразу сказала: «Поглянь на цю дівчинку». Ми виконували тоді таку вправу, в якій вистрибуєш догори. Тож ще тоді, вони спрогнозували: «Ця дівчинка буде далеко стрибати в довжину». Іншими словами, відразу побачили у мені щось таке, у чому можна було мене реалізовувати. А щодо того, що я стартую в інших видах легкої атлетики, – 60 метрів, 200, потрійний. Все це ми робимо задля загального розвитку, адже ми чудово розуміємо, що стрибка не буде без хорошого якісного спринту: має бути дуже швидкий біг на планку. Потрійний – це знову ж таки об'єми, база стрибкової роботи, завдяки якій ми також додаємо у бажаних сантиметрах. Неодноразово хотілося виступити в потрійному стрибку на стартах, спробувати себе, але на даному етапі на це просто не вистачає часу, тому працюємо суто у своєму виді.

**• Думаю, Ви знаєте про видатних американських атлетів Джекі Джойнер-Керсі та Карла Льюїса, які, крім стрибків у довжину, ставали олімпійськими чемпіонами в інших видах легкої атлетики...**

• Звісно, знаю. Наші стрибунки, які є рекордсменами Європи або стрибали під рекорд світу, також практикували таке поєднання – біг на 100 чи 200 метрів і стрибки у довжину. Це загалом часто поєднується, навіть у сучасному спорті. І нині види поєднують топові атлети: та сама Малайка Міхамбо, котра стартує і на 60-метровці, і на 100-метровці. Олімпійська чемпіонка у стрибках у довжину Тіана Бартолета зі США 100 метрів біжить просто фантастично швидко. Це дуже поширена практика і, вважаю, що це крута практика, адже саме завдяки швидкому спринту, дівчата можуть додавати у сантиметрах,

причому якраз отих найбільш дальніх сантиметрах. На таких високих результатах, на яких вже просто просунулися далі на 10 чи навіть 5 сантиметрів – уже щось просто неймовірне.

**• Не так просто показувати високі результати у різних видах. Наскільки це взагалі реально при нинішньому рівні конкуренції у жіночих стрибках у довжину?**

• Тепер це робити відчутно, бо дівчата (казатиму саме за них) стають більш вузько спеціалізованими. Ми концентруємося на одному виді, відпрацьовуючи його найтонші нюанси. Тому виграти медаль чемпіонату світу на стометрівці і зайти в сектор, щоби поборотися за медалі у довжині – це щось з розряду фантастики. Але от у складі збірної в естафеті, якщо ти достатньо швидка і твоя команда сильна, можна привезти парочку медалей з чемпіонату світу чи Європи. Зараз така практика є і вона приносить успіх.

**• Очікуючи Олімпіаду в Токіо, яка, всі ми віримо, відбудеться 2021 року, згадаймо Вашу першу Олімпіаду в Ріо. Який відбиток у пам'яті залишили дебютні Ігри?**

• Насамперед – це досвід, розуміння, як рухатися далі, що потрібно робити, ким я хочу стати. Я перебувала в секторі з одними із найбільш топових атлеток, з моїми, якщо й не кумирами, то людьми, за якими я спостерігала, з яких я брала приклад. У кожної з дівчат я намагалась для себе взяти щось корисне, завдяки чому я зможу додавати в результаті. Коли закінчилися змагання, в мене була лише одна думка, що дуже сильно хочеться на наступні Олімпійські ігри приїхати абсолютно в іншому статусі і, сподіваюсь, що це мені вдасться, і, що ми зможемо це відчувати вже саме 2021-го у Токіо.

**• Яке відчуття превалювало у Ріо – допитливість чи мандраж?**

• Знаєте, було все разом. Відверто вам скажу, і мандраж був, і емоції: на все дивилася такими молодими, зеленими очима. Намагалася все побачити, з

усього щось почерпнути. Тепер на ті ж самі речі дивлюся вже зовсім по-іншому. Дуже часто сама собі говорю: мені б мою голову, та й два чи чотири роки тому. Я б усе зробила по-іншому. Але, на жаль, це неможливо, тому потрібно користуватися тим досвідом, який залишився у мене за спиною і намагатись його використати у майбутньому.

**• Уже зараз можемо уявити, що Ви приїдете на Олімпіаду у зовсім іншому статусі – віце-чемпіонки світу, переможниці Світового туру у приміщенні та двох етапів Діамантової Ліги. Це буде, певно, найбільший на даний момент пресинг, який виникав у кар'єрі?**

• Не скажу, що це пресинг. Мені, взагалі, здається, що це зовсім неправильне формулювання, неправильна позиція, неправильні думки спортсмена. Ми не їдемо туди, щоб заходити в сектор з думкою про те, що я повинна для когось це зробити, що я відповідальна чи за мною хтось дивиться, і я маю це зробити заради когось. Ні, ніякого пресингу абсолютно. Єдине, що є на таких стартах – відповідальність перед самим собою, перед тренером. Як на мене, це важливіше. Потрібно зайти з настільки спокійною і вільною головою, щоби отримувати задоволення від процесу. Знаєте, я намагаюся себе вчити, що у секторі потрібно насолоджуватися змаганнями: тим, де ти, з ким ти, в якій компанії ти стрибаєш, кайфувати від того, що ти робиш. І в жодному разі не «вантажити» свою голову чимось зайвим, що я щось комусь маю довести чи ще щось таке. Просто потрібно реалізовувати свою працю, те, над чим ти працювала, наскільки ти готова і показати від того максимум. Ось і все. Тоді все буде зовсім по-іншому і речі виглядатимуть із зовсім іншого ракурсу.

**• Ви так харизматично себе у секторі налаштовуєте – часто можна побачити і шалений погляд, і як Ви звертаєтеся до себе, вигукуючи щось типу «Давай, ти зможеш!» Достатньо жорстка самонастанова...**

• Я з собою дуже сувора. Як то кажуть, взагалі не няньчуся. Я можу сильно себе побити і по щоках, і по ногах, щоб завестись, і сказати собі якісь суворі, грубі слова, і подумати. Тобто я завжди намагаюсь бути максимально, скажімо так, злою для того, аби навчитися стрибати за будь-яких умов. Тому що ніколи не буде такого, що ти приїхав на змагання і все круто, все кайфово – ноги біжать, ти «дзвениш» і усе виходить. У такий стан спортсмен потрапляє неймовірно рідко, тому потрібно вміти стрибати у будь-якому стані, а саме для того, щоб навчитися так стрибати, ти повинен вміти себе завести, підбадьорити, налаштувати, знати, про що треба подумати, а про що не варто. Це тонкі моменти психології для кожного спортсмена. На чемпіонаті Європи, світу або ж на Олімпійських Іграх є орієнтовно 5 – 7 дівчат, які фізично готові однаково, а це означає, що вони можуть показувати однаковий результат. А місця у фінальному заліку, ось ці сантиметри «розігруються» нашою головою: наскільки спортсмен психологічно сильний, наскільки він цього бажає. Це атлет реалізовує свої можливості, він реагує на те, як конкуренти стрибають. Буває таке, що хтось може вистрелити у першій спробі, хтось у другій, хтось у третій. Є такі дівчата, які, здається, можуть просто усе: думаєш, хто ж іще може стрибнути! Вона виходить на останню спробу і летить! Ось приклад з моєї кар'єри: на чемпіонаті Європи в Берліні переді мною стрибала Джазмін Соєрс з Великої Британії. Я ніколи не забуду, як сиділа і була просто на тисячу відсотків впевнена, що вона зараз додасть і викине мене з трійки медалістів. У мене була лише одна думка в голові; «Є ще одна спроба, і я повинна «прибавити» так, щоби повернути свою позицію» (*Марина здійснила стрибок на 6.73 у заключній спробі, що дозволило їй забрати «срібло» континентального чемпіонату – О.Г.*) Саме про це я й кажу – голова! Дуже багато грає саме психологія, і саме вона «розігрує» оці дорогоцінні сантиметри і дорогоцінні місця.

• **«Люблю свою невісточку – вона неймовірна» – ось щойно написали нам у чаті...**

- Мама Олена.

- **Дуже приємно, вітання мамі Олені! Знаєте, слухаючи Вас, просто вражаєшся Вашим правильним мисленням і розумієш, чому Ви настільки харизматична в секторі. Тому що у Вас є віра, психологічна впевненість, правильна мотивація, цілеспрямованість, концентрація і це все дуже важливо. Тому, коли ми з Вами розмовляємо, я бачу підтримку від наших глядачів із Мексики, Італії, Іспанії, Сполучених Штатів, Канади. З Чилі навіть хтось написав! Хтось просто лайки ставить, хтось пише «You`ll be the champion» – «Ви будете чемпіонкою».**

- Так, я бачу.

- **Насправді, цього хочуть всі, не лише українці, а й увесь світ цього бажає! Ви будете святкувати Новий рік, очевидно, в Хмельницькому з Михайлом, так?**

- Ні, ми їдемо в маленьку відпусточку в Буковель, сподіваємось, що там буде сніг.

- **На лижі?**

- Так, ми трішки катаємось. Знаєте, ми маленькі любителі, не є такими фанатичними, але трішки розвіятися, подихати свіжим повітрям, насолодитися справжньою новорічною атмосферою потрібно, адже за спиною такий нелегкий рік, і, мені здається, що нам потрібно від нього розвантажитися для того, щоби ми могли «видихнути» минулий сезон і рухатися в наступний рік.

- **Обережно там, все ж таки, сподіваюсь, ви нормально зі схилів з'їжджаєте...**

- Ми завжди з'їжджаємо небагато, зовсім трішки, підтримуючи один одного. У нас дуже велика родина і всі катаємось, не випускаючи один одного

з очей. І мама, і батько, і Мішина сестра – усі катаються на навчальному рівні. Ми всі один біля одного.

**• Ми вам бажаємо справжнього відчуття Новорічних та Різдвяних свят у Буковелі – гарного приємного катання! Напевно, ми всі здогадуємося, що саме Ви загадуєте собі у Новому році, бо ми теж цього хочемо! Хай Ваші бажання залишаться в таємниці і здійсняться 2021-го!**

• Ми ж знаємо, до чого рухаються всі спортсмени, про що мріють, що бажають. Будемо сподіватись що цього року всім нашим атлетам вдасться реалізувати свої цілі. У нас дуже-дуже сильна нація і є дуже багато таких людей, які можуть просто творити історію і, сподіваюсь, що саме в 2021 році вдасться її творити, реалізуючи свої здібності. Дай Боже!

2. <https://uspa.com.ua/news/4563-oleksij-novykov-mozhu-pidnyaty-j-shistsot-kilogramiv/>

Найсильніша Людина світу Олексій Новиков: «Можу підняти й шістсот кілограмів!»

**Наприкінці 2020-го року українець Олексій Новиков став відомим значно більшому числу населення планети Земля. Після здобуття титулу World`s Strongest Man Олексій високо підняв синьо-жовтий прапор успіхів України у спорті, нагадавши нам усім часи 16-річної давнини, коли цей титул здобув Василь Вірастюк.**

Олексію усього лиш 24 роки і експерти спорту найсильніших пророкують йому зоряне майбутнє. Сам же Олексій спокійно сприймає своє сьогодення і впевнено дивиться у майбутнє – в ексклюзивному інтерв'ю для Інстаграм-каналу Асоціації спортивних журналістів України @ukrsportmedia

**Олексо, отож, минуло вже два місяці, як Ти офіційно носиш звання «Найсильніша Людина планети». Як себе почуваш у цьому статусі?**

Наразі я усвідомив своє досягнення і просто від цього кайфую. Одразу після здобуття цього титулу, повноцінного усвідомлення ще не було. А зараз цілком розумію, що я – **World`s Strongest Man**, однак кардинально нічого не змінилося: у мене немає якоїсь зверхньої поведінки, від чого мене застерігали мої батьки, аби не ловив ніяких зірок і не вдягав корону. Я такий же атлет, як і в 2014-му, 2015-му, 2017-му. Пам'ятаєш, я абсолютно простий хлопець з під-Києва, з Чапаєвки, і продовжую ним бути.

**Підтверджую. У мене залишилося багато спогадів, коли ти ще зовсім юним худорлявим хлопцем брав участь у своїх перших змаганнях. Починаючи нашу розмову, хочу згадати Твого дідуся, Володимира Петровича Сухомлина, який напередодні змагань World`s Strongest Man пішов із життя, адже саме дідусь привив Тобі любов до стронгмену.**

Так, знаєш, можна сказати, що більшість спортсменів така життєва трагедія збила б з пантелику, позбавила фокусування на найближчій спортивній події... Я також перший-другий день розгубився, був у розпачі від цієї новини, але, вийшовши на змагання, саме на майданчик, розім'явся, підготувався і зловив такий момент, що я повинен це все зробити і викластися на повну, адже дід дивиться на мене з небес, підтримує та вірить у мене. По суті, що й зробив. Якщо хтось уже бачив ці змагання, то може зауважити, наскільки я змінився у житті і на змаганнях. Усі мої близькі зазначили, що став зовсім іншою людиною: максимальний фокус, зібраність і максимальна концентрація на змаганнях, на цілях.

**Тобі – 24 роки, фактично юний вік для стронгмену. Але тебе уже, буває, запитують – як довго ти затримаєшся у спорті найсильніших...**

Я не прогножую собі дуже довге спортивне життя. У цілому, на скільки здоров'я вистачить, але, приблизно, десь до 32-35 років, думаю, зможу це робити, додавати у результатах, нарощувати силу. Найближчі змагання – це World's Ultimate Strongman, що відбудуться 27-го лютого у Бахреїні. Там досить цікаві вправи для мене, буде багато нових атлетів, з якими мені дуже цікаво позмагатися.

**Тим часом, традиційний березневий Arnold Classic перенесено...**

Так, його офіційно перенесли на вересень або на серпень. Це буде вирішуватися пізніше, але зараз сказано, що перенесення змагання обов'язкове, у березні їх не буде, вперше за час існування цього турніру

**Раніше чи пізніше, це буде уже третій Arnold Classic у твоїй кар'єрі. Виграти «Арнольд» – це ще одна честолюбна мета, чи не так?**

Загалом, моя мета у стронгмені – перемогти на всіх змаганнях за рік – World's Strongest Man, Arnold Classic, Europe's Strongest Man, World's Ultimate Strongman і може кілька інших знакових змагань...

**Що ж, честолюбно. Кажуть, що захистити титул важче, ніж здобути його вперше...**

Обов'язково прагну захищати здобуте звання, а ще виборювати нові й нові титули. Є потенціал і мета здобувати звання World's Strongest Man якомога більше. Можливо, це – примарна мета, але 6-разовою Найсильнішою людиною світу стати можливо, зважаючи на мій молодий вік. Оскільки уперше, я цього досягнув у свої 24, тож, як мінімум, до 30 років я можу виступати у дуже гарній формі.

**Це означає вигравати щороку. Потягнеш?**

Інакше рекорд не побити (усміхається).

## **Після 30-ти може стати важче...**

Мабуть, але, як бачимо є такі стронгмени, як Браян Шоу, і Жидрунас Савіцкас, котрі навіть у віці «під сорок» вигравали титули, і вік їм не був завадою.

**Давай поговоримо про конкуренцію на цьогорічному WSM – з різних причин не змогли приїхати на турнір грузин Костянтин Джанашія, поляк Матеуш Келішковський, естонець Рауно Гейнла. А WSM-2019 американо-латвієць Мартінш Ліціс потрапив незадовго до турніру в автоаварію. Наскільки їхня відсутність послабила конкуренцію?**

Якщо Джанашію, Келішковського і Ліціса можна точно вважати претендентами на нагороди, то Гейнла, як на мене, потрапив би до фіналу, але не на подіум. У нього є багато сильних сторін, але також у нього є й прогалини: у деяких вправах він, взагалі, нічого не може зробити. Наприклад, кисть – абсолютно не тримає рука. А якщо у тебе є бодай одна «пробоїна» у силі, ти ніяк не зможеш виграти. А вищезгадані хлопці – цікаві конкуренти, я знаю їх набагато ближче, аніж фани. Ми загалом добре обізнані, хто, в яких вправах сильний і чому. І з ними було б, звісно складніше. Але у кожного є свої травми: згадаймо минулорічну травму Джанашії на гантелі, Келішковський також порвав трицепс перед змаганнями, коли готувався, а Ліціс отримав свої травми в аварії. На це ніяк не вплинув Ковід-19, а от я міг через нього, взагалі, не доїхати на змагання. Мене двічі розвертали в Україні: вперше заборонили виїжджати, поки я не отримую якогось дозволу, і на пересадці в Німеччині були проблеми. Тобто у кожного були свої складнощі. Чи було б цікавіше виступати з Ліцісом та іншими спортсменами? Безумовно! Мені, як спортсмену, який любить чесно вигравати, залишитися з розумінням того, що, можливо, є ще сильніший, ніж я, і носити титул найсильнішого, не дуже подобається. Однак звання здобує, воно моє, і це неможливо оскаржувати. Я б хотів із ними усіма змагатися. Я вже двічі

перемагав Келішковського, з Ліцісом один раз зустрічався, але віч-на-віч не конкурував, бо ми змагалися у різних групах. На жаль, тоді я не вийшов до фіналу, а він вийшов з першого місця іншої групи. Із Джанашією я також не змагався віч-на-віч, але мені б цього хотілося, звичайно. Є кілька спортсменів, з яким я теж ще не конкурував: це – Жидрунас Савіцкас і, ще мені б хотілось, «посперечатися» з Майком Бурком і Вітаутасом Лаласом. Це ті атлети, з якими я б хотів позмагатися, незважаючи ні на що: титульні це змагання чи просто показові – для себе, або ж тренування. Просто цікаво, як з ними буде.

**До речі, а цікаво було б, якби повернулися Гафтор Бйорнссон і Едді Голл?**

Едді Голл – це безперечно цікаво. Найсильнішим серед усіх атлетів, які коли-небудь володіли титулом WSM, як на мене, є Бйорнссон. Він – найкраще підготовлений спортсмен у комплексі – і хват, і швидкість, і метання, і витривалість – абсолютно всі показники є. Коли я вперше з ним змагався, він мене, справді, вразив своєю силою і підготовкою.

**До речі, вболівальники обговорюють можливість повернення Гафтора Бйорнссона у стронгмен. Хтось пише, що у нього бокс у пріоритеті. Ти щось знаєш про це, може Гафтор повернутися?**

Наскільки я чув, у своєму інтерв'ю він сказав, що досяг всього, чого хотів у стронгмені. Він перемагав усіх, хто був на той момент. І це справді так. Він виграв усе, що міг, встановив багато світових рекордів. Давайте так, стронг – дуже важкий спорт і при масі тіла у 200 кілограмів навантаження для організму дуже велике, а ресурси – не безмежні. Розумний спортсмен, який досяг всього, може спокійно відпочивати, скинути вагу і робити якісь спортивні дієства для «фану», чисто для розваги. Так, певний спортивний інтерес у нього є, але ми знаємо, Гафтор ніколи не буде професійним бійцем боксу, а UFC тим паче. Він не дуже популярний спортсмен. У нього є син, для

якого він хоче бути здоровим батьком, тому його бажання піти – абсолютно нормальне. Наскільки я знаю, повертатися він навіть не збирається.

**Так, це правда. А ти уявляєш, що ти міг би зайнятися колись єдиноборствами?**

У цілому, всі спортсмени, які досягають мети, і навіть ті, кому це не вдається, ми за натурою – воїни, ми кайфуємо від змагань. І прояв бойовності в екологічному стані, із контактними видами спорту – це UFC, це бокс. Колись, коли я піду зі стронгу, можливо, замислюся, якщо буде запрошення перейти в якийсь вид спорту, якщо мені це буде цікаво. Наразі я хочу досягти всього, чого хочу у стронзі, тому що я тільки почав виступати у професіоналах, тільки туди «проліз», тому, як мінімум, у мене ще є багато років, щоби тут наробити галасу.

**Під час кваліфікації World's Strongest Man у Флориді, в якій ти виграв у своїй відбірній групі, ти залишив позаду британця Тома Столтмана. Наскільки ти виснажився після відбірного раунду?**

Насправді, щодня у мене боліло щось інше. Не можу передати наскільки сильно у мене після першого дня боліли трапеції: після «Прогулянки фермера». Наступні два дні я ходив, «підтягуючи трапецію». Я стежив за собою, навмисно її розтягуючи, але вона спазмувала сама по собі і самостійно «підтягувалася». Я не міг цього контролювати: тіло боліло страшенно, тому що кожна наступна вправа була здебільшого на максимум – «фермер», присідання і все інше. Той же «лоудінг» (завантаження ваги – О.Г.), коли перед собою треба носити вагу від 100 кг і більше – дуже важко для дихання і витривалості, на серце вкрай велике навантаження. Тобто, в цілому, складно було. На додаток – циклон і шквальний вітер ускладнювали змагання. Ми не змогли виступати в один із запланованих днів, а тому день відпочинку

«випав». Відтак ми виступали 4 дні поспіль. Для когось це було на краще, а для когось – ні. А загалом, WSM – важке випробовування на міцність тіла.

**За початковим планом, мало бути 2 дні кваліфікації, тоді відпочинок і 2 дні фіналу...**

Так.

**Як виявилось, у твоїй кваліфікаційній групі ти переміг атлета, який у фіналі посів місце одразу за Тобою. Чи ти оцінював британця Тома Столтмана, як одного зі своїх основних конкурентів?**

Так, він, мабуть, вважався головним претендентом на перше місце і я це розумів. Було важливо зламати його впевненість у собі, надломити морально. Як відомо, психічний стан на змаганнях дуже важливий. І так, як ти вийдеш, як підготуєшся – від цього залежить твій виступ. Тут можемо згадати мої змагання на «Богатирі року-2020» – кажучи спортивною мовою, я був абсолютно розібраний, і не зміг виступити, як слід. Тож моє завдання на WSM було деморалізувати усіх опонентів, і з деякими це вдалося зробити.

**Як видається, визначальними для успіху у фіналі стали перші 2 вправи: у «Гігантській естафеті» ти посідаєш 2 місце, потім виграєш із рекордом світу «Мертву тягу», і, як наслідок, виходиш на перше місце у загальному заліку...**

З великим запасом...

**Проти Столтмана, у першу чергу. Тому що у Бішопа ти вигравав лише 1 бал...**

Головним для мене було зберігати дистанцію зі Столтманом. Це те, що я зробив у першій вправі.

**Так, була різниця у 7.5 балів і треба сказати, що у «Метанні діжок» він відіграв у Тебе цілих 4 бали...**

Так, я розумів це. Мені найголовніше було там не помилитися. Мій досвід метання діжок в цілому на всіх змаганнях – «не дуже»: де б я не кидав, щось мені обов'язково не вдавалося. Тож основне було – не припуститися помилок. У мене достатньо посередній результат в метанні у цьому фіналі – відверто «не супер»: я можу метати набагато швидше. Коли подивитесь змагання, побачите, що це була розмірена робота, у своєму темпі, я нікуди не поспішав. Головним завданням було перекинути всі кеги. І я це зробив.

**За винятком «Hercules Hold», де він провалився, Столтман почав набирати бали, вигравши у підсумку три вправи фіналу. Тож він абсолютний залік програв через свої провали, а у тебе в результатах була стабільність, а саме вона завжди дає вищий результат і це заслужено.**

Саме так.

**Якщо б припустити, що британець уникнув би провалів, було б складніше, а так ти довів справу до кінця спокійно.**

У цьому є специфіка стронгмену – ти можеш бути дуже сильним в якомусь компоненті сили, але якщо у тебе будуть проблеми з серцем або кистю, ти ніколи не виграєш. Ми знаємо, що Келішковський міг виграти дуже багато змагань, у тому числі і World's Strongest Man, якби у нього була сильна тяга, але, на жаль, тяга у нього практично відсутня. Через це він ще ні разу не був World's Strongest Man, і лише через це...

**У чому причина поганого виступу на нинішньому турнірі свого часу чотириразового «Найсильнішого на планеті» Браяна Шоу? Вік і, як наслідок, виснаження?**

Він узяв слово після змагань, говорив хвилин п'ять. Я буквально тезами скажу. Мені здалося, він говорив, що виходить на пенсію. Але прямо він цього не сказав. Говорив, що щодня відчуває себе так, наче його переїхали трактором. Подякував за турнір, за можливість змагатися, за всіх, хто підтримував, подякував фанам. Це все було в американському стилі, дуже приємні слова і для мене, і для всіх оточуючих. Але в цілому, вся промова була підведена під те, що він вже буде закінчувати. Але це, мабуть, не точно.

**Він фінішував 5-им. У принципі, дехто із шанувальників стронгмену каже, що варто було йому закінчувати раніше, щоб на вершині слави піти, як ти вважаєш?**

Це особиста справа кожного. От Едді Голл та Гафтор Бйорнссон пішли у зеніті слави, вигравши по одному титулу. А такі спортсмени як Жидрунас, Браян, вони виступали за будь-яких умов, і вони вигравали аж по 4 рази кожен і не боялися програти. Вони виступають навіть, коли їм не вигідно виставляти себе у такому світлі, щоб програти змагання. Вони знають, що, швидше за все, так і буде, але йдуть все-одно, тому що вони хочуть змагатися, незважаючи ні на що.

**Ти сказав сильні слова, і я з тобою абсолютно погоджуюсь, це правда. Це характеризує великих чемпіонів. Не боятися програти і своїм прикладом показувати, що готовий боротися. Згадаймо заключну вправу – «Atlas Stones»: ти майже підняв п'яту, заключну, кулю вагою 210 кілограм, але в останній момент вона «зірвалася». Звичайно, у тебе не було турнірної мотивації, бо для загального успіху було достатньо підняти чотири кулі. Як сприймаєш цю вагу у контексті майбутніх протистоянь?**

У мене є рекорд світу – підйом на 5 разів кулі вагою 220 кілограм, але – маленький момент – на World's Strongest Man куля набагато більша за діаметром, а тому підіймати її значно складніше. Я вже зробив собі для

домашніх тренувань кулі такого ж великого розміру, які справді майже не обхопити, буду тренуватися. Думаю, наступного року зможу зробити це: сподіваюся, усе вийде. Налаштовуватимуся на максимальний результат, щоб навіть у фіналі виборювати бали і змагатися зі Столтманом в його «коронках».

**Безумовно, те, що ти підіймаєш більше – факт відомий, але тут була своя специфіка – зростаюча вага куль, швидкість, висота тумб...**

Для мене більш важливим моментом було те, що кулі стояли далеко від постаменту, приблизно за 70 сантиметрів. І, фактично, мені треба було йти з нею або зробити набагато сильніший поштовх з кулею, щоби її перекинути. Всі, крім останньої, перекинув швидко, але остання була реально важкою і великою.

**Умови виглядають однаковими для всіх. Чи Ти вважаєш, що для когось може бути більш зручно, що куля стоїть далі?**

Звісно, кулі – завжди краще випробування для високих спортсменів, це нормально. Але так само можна сказати, що тяга 18 дюймів краща для людей низького зросту, таких як я. Тобто сварити за те, що він високий або низький, немає сенсу. Мені важче з кулями, йому важче на тязі. І це нормально.

**Гаразд, до речі, стосовно «Log lift – естафети» із найважчою колодою 182,5 кілограмів – не така вже й велика вага. Чи там була своя специфіка конструкції, тому що я, відверто кажучи, здивувався чому ти її не підняв. Чи справа у тому, що це був четвертий день змагань і сили були уже не ті?**

Якщо відверто, у мене є проблема з колінами, яка турбує мене вже 3 роки. Як пам'ятаєш, до того я підіймав вагу 193 кг із запасом. Зараз же мені набагато важче, тому що я не можу робити такі глибокі і різкі підсідання, як раніше, тому більше працюю плечима і потихеньку нарощую результати. Ця колода

(182,5 кг) була уже п'ятою по зростаючій вазі: щоразу після підйому ваги, слід було перестрибувати через колоду, щоби підійти до наступної. Це «збиває» діафрагму, дихання. Я не можу сказати, що мені забракло сил – більше збилося дихання і фактично «відняло» ноги. І зробити з цим я уже нічого не міг. Багато інших атлетів, таких як Жан-Франсуа Карон, котрий підіймав раніше й 200 кг, цього разу, здається, не подужав у цій вправі 160 кг, у нього були дуже великі проблеми.

**Так, звісно, кожен має свої слабкі сторони, вони у будь-якому разі виявляються на таких змаганнях. Але, обговорюючи тепер усі ці перипетії, відчуваю особливий момент, коли усвідомлюю, що ми аналізуємо деталі твого тріумфу. Що б там не було, але ти виграв – і це найважливіше та найприємніше!**

Є такий момент, ми пам'ятаємо результати минулорічних турнірів WSM, розриви між першими місцями були по пів балу, балу, півтора... А зараз я виграв з відривом у 3,5 бали – насправді, це великий запас для таких змагань, як World's Strongest Man, просто величезний.

**Фактично це сталося, тому що Ти на всіх змаганнях був у верхній частині турнірної таблиці: другий – у першій вправі фіналу, у наступній вправі – перший, далі – найнижчий Твій результат – п'ятий, після цього – четвертий, далі третій і, нарешті, четвертий в «Atlas stones». Іншими словами, ці всі результати – у топі. У той же час, Твої конкуренти достатньо багато стрибали вниз-догори, десь провалювались, а у тебе провалів не було. І це підтвердження того, що ти абсолютно заслужено виграв: тому й така різниця у балах. До речі, у чаті бачу дуже багато привітань з Великої Британії та інших країн...**

Насправді, багато прихильників зі США та Великої Британії, тому що у них були трансляції. Великий «фідбек», багато людей підписалося на сторінку,

багато хто пише мені привітання, і це мотивує до роботи. На жаль, поки що Україна не показала ці змагання, але, я сподіваюсь, спільними зусиллями, моїми і всіх, хто може допомогти, покажемо World's Strongest Man на українських телеканалах. Це варто переглянути.

**Так, і всіх закликаємо підтримати Олексія і Федерацію стронгмену України, тому що перемоги наших видатних атлетів українці мають побачити! Ти – безумовно, унікальний спортсмен, який торує свій власний шлях. З іншого боку, велика частина зусиль у фундаменті Твого зростання зроблена й Федерацією стронгмену України. Ті змагання, які вибудувалися останніми роками – Вища ліга, Перша ліга, Аматорська – дають можливість хлопцям змагатися, розвивати себе і зростати у класі, що дуже важливо. Є системність і стабільність змагань.**

Так, безумовно, наразі вже є змагань різного рівня і розділення атлетів на різні групи відповідно до їхньої сили. Раніше цього не було, ще 5-6 років тому змагань було значно менше. А тепер ми бачимо і різницю і те, що Федерація стронгмену розвивається, а це дає велике підґрунтя для зростання таких спортсменів, які можуть вигравати на міжнародних змаганнях.

**Твоїм головним конкурентом в Україні є Павло Кордіяка зі Львова, котрий 2020-го відібрав у Тебе титул Найсильнішого в Україні. І вийшло доволі оригінально: один українець – Найсильніший у світі, але його обіграв інший в Україні. Це ми така крута нація! А взагалі, як ти оцінюєш перспективи Павла поборотися за потрапляння в еліту, які у нього шанси успішно там змагатися?**

Будьмо відверті, змагання в Україні і змагання за кордоном – це абсолютно різний рівень. Це підтверджує й той факт, що я, будучи завжди у топі спортсменів на міжнародних змаганнях, в Україні не зміг вибороти перше місце, хоча в абсолютних вправах, таких як тяга, Log lift, Dumbbell,

Farmer's Walk я набагато сильніший і виграю, здебільшого, у Павла, але українські змагання є специфічні у тому, що у них багато бігу, складних естафет для важких масивних спортсменів. Як на мене, у Павла – дуже великі перспективи, тому що у нього гарний зріст, він уже багато тягне, у нього Log lift добрий і в цілому у нього є всі показники для того, щоб змагатися на відборах на World's Strongest Man. Я думаю, що ми це зможемо зробити.

**Ти вважаєш, що йому треба ще масу тіла підняти, до якого рівня?**

Я думаю, що йому треба просто почати виступати на міжнародних змаганнях. Ви ж бачите, наразі у мене маса тіла менша, ніж у Павла. У світових турнірах потрібна сила і у Dead Lift, і у Log Lift. Тут, мені здається, найважливішим є досвід, який ти здобуваєш на кожних змаганнях. Бо, мандраж, який я побачив у Павла на Arnold Classic серед аматорів, власне, й збив, його налаштування на перемогу. Він був найпідготовленішим спортсменом серед усіх, але його неготовність до публіки, неготовність до масштабу відіграли свою роль. Мені так здається.

**Психологія, безумовно, визначальна. Але все ж таки, погодься, програш на «Богатирі року» став для Тебе холодним душем. Це тебе дещо збудило і мотивувало.**

Тільки так, без сумніву. Якби я й надалі тренувався у режимі – «карантин, відпочинок і так далі», це було б, відверто кажучи, непрофесійно. Через цей програш я спочатку засмутився, а пізніше, вже буквально через годину, зрозумів: «Так і потрібно було. І зараз я почну тренуватися. До наступних змагань World's Strongest Man підготуюсь максимально, і там мене щось чекає дуже цікаве». Я не помилився: справді, я зробив абсолютно все на 100 відсотків – від тренування до режиму, від психології до духовного настрою, абсолютно всі пункти, які можливо підтягнути, я все зробив.

**От зараз ти – World’s Strongest Man, але в Україні у тебе не буде автоматичного місця на «Богатир року», тобі треба буде виступати і на внутрішніх змаганнях – будеш?**

Побачимо, у мене в пріоритеті міжнародні змагання, де для мене зручні вправи, в яких менше шансів травмуватися. У чому специфіка українських змагань і які моменти мені в них не подобаються – це те, що для того, щоби вигравати, мені треба вибігати уже з 9 секунд. А це – велика швидкість і сильні удари по зв’язках і колінах. Такий ризик мені зараз абсолютно не потрібний, тому що я хочу виступати, як мінімум, ще 5-10 років. Тому логічно, що мені треба берегти ключові м’язи і зв’язки.

**Отож, виходить, що дорога до титулу Найсильнішого в Україні для інших атлетів Тобою відкрита. Тут виникає певний конфлікт інтересів – між спортом і здоров’ям...**

І це нормально.

**До речі, питання цікаве, але дискусійне, чи держава почала підтримувати стронгменів, що ти на це?**

Тут, справді, спірне питання. Мене підтримує держава – багато українців, які пишуть мені повідомлення, зустрічають, вітають мене. Мене підтримує моя сім’я, Федерація стронгмену України, мій тренер і так далі. Є люди, які причетні до влади – і вони мене підтримують також. Приємно було почути привітання у новорічну ніч від Президента країни, «Квартал-95» мене запросив, це можна назвати підтримкою. Фінансово у мене жодних нагород і премій немає на даний момент. Але ми працюємо у цьому напрямку, зокрема мій тренер займається цими питаннями. Вірю, що у нас все вийде, і ми досягнемо консенсусу з державою, і це буде велика синергія: класно для всіх інших і великий плюс для українців, які побачать наступного року прапор нашої держави на п’єдесталі.

**Це так, але стронгмен – неолімпійський вид спорту, у ньому не так просто отримати державну премію, навіть коли досягнення говорять самі за себе. У рейтингу АСЖУ Ти посів третє місце, це доволі високо, вище лише дві легкоатлетки – Марина Бех та Ярослава Магучіх, які дуже добре зараз виступають, але твоє третє місце досить високе. Як ти сам його сприйняв?**

Звичайно, я зрадів. Я дуже вдячний вам та усім журналістам за роботу, за вашу думку, за те, що заслуговую на таке місце, величезне дякую. Пізніше мені сказали, чому саме так, пояснили, що олімпійські види спорту в пріоритеті. Якщо це так для держави, то – о'кей, це не якийсь величезний показник, але, в цілому, визнання таких людей як українські спортивні журналісти – це приємно, за що я дуже вдячний.

**Друже, скажи, як ти зустрів Новий рік? Що ти собі загадав на 21-ий, якщо це не таємниця.**

Я загадав, щоб усі мої мрії збулися. А зустрів Новий рік я у колі друзів і близьких людей. Це було дуже приємно, на наступний день я приїхав до своїх батьків, привітів їх і провів чудово час. Це таке свято, мені здається, сімейне. Знаєш, я так насолодився, бо, коли живеш сам, не у батьківському домі, а окремо, у тебе – своє життя, і коли ти приїжджаєш з подарунками, тебе сприймають і зустрічають уже по-іншому. Це дуже класно, я кайфую від цього, це є розвиток і це класно для мене.

**Так і є. Хочеться також відзначити Твій світовий рекорд у тязі під час фіналу World`s Strongest Man! 537,5 кілограмів – ця вага видається просто неймовірною! Однак я чув твої висловлювання, що це ще не межа.**

Абсолютно. Я вам зараз скажу, можливо дещо шокуючий момент. Думаю, що, в цілому, можу підняти і 600 кілограмів.

**Ух, це дуже багато!**

Так, дуже багато, у багатьох зіниці розширюються від такої інформації, але я знаю, скільки у мене є запасу і що не був у найкращій формі на WSM. На тязі 18 дюймів можу набагато-набагато більше піднімати.

**Ми віримо в це, друже, і бажаємо Тобі цього! Хай тобі щастить, хай Бог береже тебе від травм, щоб усе було добре і крокуй впевнено! Дякуючи тобі, Україна може відчувати себе найсильнішою нацією на планеті. Це дуже класна естафета, яка передається від попередніх стронгменів, які здобували цей титул, від Вірастюка, від усіх інших хлопців.**

Я дуже радію від того, що можу робити людей щасливими своїми перемогами. Люди висловлюють свої привітання і дякують, що я українець, що зробив це. Це мене максимально мотивує. Своєю роботою я можу зробити когось щасливим, підняти настрій і, загалом, це дуже класно.

3. <https://uspa.com.ua/news/4592-a-na-snidanok-sogodni-rekord/>

А на сніданок сьогодні... рекорд!

Найсильніша людина планети Олексій Новиков у рамках спецпроекту «Сніданок з Чемпіоном», організованому АСЖУ спільно з брендом Parimatch, не тільки поснідав, але й встановив черговий рекорд України.

Цього разу World's Strongest Man проніс «Супер-йок» (коромисло) із живою вагою – на конструкції розмістилися шестеро дівчат. Загальна піднята вага склала 495 кг, дистанція – 10,5 метрів. Нове досягнення спортсмена зафіксували представники «Книги рекордів України».

«Коли ти найсильніша людина планети – ти не маєш права програвати, адже всі звикли до твоїх перемог. Це марка, бренд. Ти мушиш працювати на всі 100 відсотків, не маєш права чогось не зробити», – сказав Олексій Новиков одразу після встановлення рекорду.

До привітань долучилися представник Parimatch Вадим Місюра, президент Федерації стронгмену України Сергій Конюшок і Найсильніша людина світу 2004 року Василь Вірастюк.

«Вітаю зі встановленням ще одного рекорду. Усе пройшло чудово, але, мені здалось, що для Олексія це було не надто важко, принаймні так виглядало», – зауважив Вірастюк. Він також розповів про зміни у стронгмені, які відбулися з його часів. Найперше – це вага самих спортсменів, тоді вона була значно більшою, за 150 кг. Зараз же частіше перемагають завдяки техніці виконання вправ. Підтвердженням цього, звісно ж, слугував сам рекордсмен: «Сьогодні я доводжу те, що не обов'язково бути гігантом, аби ставати найсильнішим на планеті», – запевнив чемпіон.

Не оминули увагою й питання розвитку цього виду спорту на території України. Тут, щоправда, нам є на кого рівнятися і куди рухатися. За словами Олексія у нашій країні всього близько 500 атлетів, а у США, наприклад, 200 тисяч. «Успішний кейс нашої федерації – це командна робота. Як би важко не було, у тому числі й фінансово, ми намагаємося організувати всі турніри, які запланували перед початком сезону. За всі 10 років існування федерації ми готові звітувати перед громадськістю, ми досягли гарних успіхів. У нас є перспективні хлопці», – сказав Сергій Конюшок.

А за одну з найважчих справ для цього виду спорту – популяризаторську, взявся сам Новиков. Він повідомив, що став власником прав на трансляцію змагань найсильніших планети. І саме зараз повну версію перекладають українською мовою і готують для показу на телебаченні.

Що ж до майбутніх планів, то тут усе ясно – вигравати знову, а це, як сказав Василь Вірастюк, не легше ніж здобувати титул вперше. Адже після перемоги чемпіон стає ласим шматком для усіх. Кожен має за честь перемогти такого.

Нагадаємо, Олексій Новиков став Найсильнішою людиною планети 2020 року. 24-річний силач уперше у своїй кар'єрі переміг на змаганнях World's Strongest Man і одразу встановив рекорд – став наймолодшим спортсменом, який здобув цей титул від 1984 року.

4. <https://uspa.com.ua/news/4693-olimpiada-v-tokio-pytannya-yakym-chynom-a-ne-yakshho/>

Олімпіада в Токіо: питання – «яким чином», а не «якщо»

Чим менше часу залишається до початку Олімпійських ігор у Токіо, тим більше питань виникає щодо формату їхнього проведення. Під час онлайн-конференції «Let's talk about Tokyo Olympics», організованою Міжнародною асоціацією спортивних журналістів AIPS, її президент Джанні Мерло, голова медіа-операцій Міжнародного олімпійського комітету Лючіа Монтанарелла, виконавчий директор прес-центру Олімпійських та Параолімпійських ігор Шінзукє Кобаяші та інші члени колегії відповідали на найбільш хвилюючі питання.

### ***Олімпіада неодноразово долала кризові періоди***

На переконання президента AIPS Джанні Мерло, важливо бути більш оптимістичними щодо майбутньої Олімпіади і бачити «світло у кінці тунелю», адже спорт охоплює абсолютно всі покоління, і проведення змагань – це збереження ідеалів на майбутнє.

Він назвав коронавірус новим викликом, що не повинен зупиняти олімпійський рух, який, за словами очільника AIPS, перебуває під загрозою вже не вперше. 1972 року Олімпіаду в Мюнхені ледь не зупинили через теракт, 1980-го у Москві і 1984-го у Лос-Анджелесі – зіткнулися з бойкотами США і СРСР.

- “Цьогорічні Ігри мають відбутися і для цього робиться все можливе. Скасування Олімпіади стане колапсом, який неодмінно призведе до закриття міжнародних та національних федерацій різних видів спорту через брак коштів. Я знаю, що провести Олімпійські Ігри у нинішніх умовах – завдання не з простих, але якщо якась країна це може зробити, то це Японія”, – резюмував президент AIPS.

### ***Медіа на відстані 2 метрів від атлетів***

Очільник медіа-операцій МОКу Лючія Монтанарелла підтвердила, що жодного плану «Б» немає, натомість є кілька можливих сценаріїв, як буде проходити сама подія і її висвітлення журналістами.

- “Ми зараз активно співпрацюємо з органами влади Японії та Всесвітньою організацією охорони здоров’я для проведення найбільш безпечних Олімпійських ігор. Але, коли мова заходить про ЗМІ, ми розуміємо, що ці змагання будуть відрізнятися від усіх попередніх. Обмеження руху будуть впроваджені для безпеки японців, спортсменів та всіх, хто має акредитацію на захід – не з метою обмеження преси, звичайно, а для безпеки Ігор. Ми переробили майданчики, і всі зони преси тепер пристосовано відповідно до вимог фізичного дистанціювання: 2 метри від спортсменів та 1 метр від решти зацікавлених сторін. Застосовуючи ці обмеження, ми, очевидно, втратили величезну кількість позицій для журналістів, особливо для фотографів”, – сказала голова департаменту медіа-операцій Олімпіади.

### ***Playbook для роботи медіа на Іграх і складність у створенні «бульбашки»***

4 лютого Міжнародний олімпійський комітет розповсюдить «Playbook» – посібник із усіма правилами та обмеженнями для акредитованих медіа, а 10 лютого відбудеться онлайн-брифінг за участю представників МОКу та оргкомітету Токійської Олімпіади – для обговорення запроваджених заходів.

Лючія Монтанарелла також нагадала, що 19 лютого закінчується термін підтвердження акредитації, що необхідно для розуміння точної кількості представників ЗМІ, які планують відвідати Ігри в Японії.

Велике питання виникає і щодо організації так званої «бульбашки» (bubble) в олімпійському містечку. Одна справа створити його для змагань з одного виду спорту, а зовсім інша – для Олімпіади, де значно більше спортсменів. Якщо для атлетів це ще можливо, то для журналістів – ні. Вони мешкають у різних готелях міста і пересуваються громадським транспортом.

- “Ми робимо все можливе, щоб переконатися, що той, хто хоче поїхати у Токіо, зможе висвітлювати Ігри, але є деякі рекомендації, яких ви повинні дотримуватися до, під час та після заходу з точки зору санітарних вимог. Таких днів, коли кожен вирішував, яку подію відвідати, не буде – слід буде вибирати старту для висвітлення заздалегідь”, – повідомила Лючія.

### ***Пріоритет мас-медіа на місці події***

Але були й гарні новини для представників акредитованої преси. Лючія Монтанарелла анонсувала, що вперше відео прес-конференцій з медалістами будуть доступні для завантаження, але віртуальної акредитації для дистанційного висвітлення Ігор не буде.

- “Ми хочемо дати більший пріоритет тим журналістам, які докладають зусиль для подорожей, з усіма труднощами та інвестиціями, яких це вимагає, таким чином, щоби запропонувати їм більше можливостей, оскільки нам потрібно мати належний баланс”, – пояснила очільниця медіа-операцій.

### ***Песимістичні настрої японців***

Вирішальним моментом для Олімпійських ігор усі учасники конференції назвали перший місяць весни, оскільки саме тоді починаються випробувальні

заходи, а 25 березня стартує естафета олімпійського вогню. На даний момент в 11 регіонах Японії впроваджено надзвичайний стан, який, за очікуваннями, мають скасувати 8 лютого.

Виконавчий директор прес-центру Олімпійських та Параолімпійських ігор Шінзуке Кобаяші називає позитивним розвитком подій те, що число хворих в країні-гоподарці, порівняно з Європою й США, значно нижче. Але поки що це не змінює настроїв японців, які з побоюваннями ставляться до майбутньої події: майже 50 відсотків учасників національного опитування висловилися за перенесення Ігор.

Оптимістично споглядає у майбутнє член пресового комітету МОКу Цзе Чжоу, адже саме його країна – Китай, вже за рік прийматиме зимову Олімпіаду. Тож цьогорічні Ігри він називає не фінішною лінією, а стартовою.

А найбільш проникливі та життєствердні слова пролунали з вуст дворазової олімпійської чемпіонки та багаторічної зірки американського спортивного телебачення Донни де Варони, яка підкреслила важливість проведення Олімпійських ігор у Токіо:

- “Ці Ігри дадуть світові, який бореться, надію. Можливість людей зібратися разом на глобальній події – це найважливіше послання, яке ми можемо дати планеті, що шукає спільної мови. Попри те, що ми настільки розділені й поляризовані, вірус, якимось дивовижним чином, об’єднав нас для боротьби з невидимим ворогом”.

5. <https://uspa.com.ua/news/4741-golova-orgkomitetu-tokio-2020-jde-u-vidstavku-cherez-vyslovlyuvannya-shhodo-zhinok/>

Голова оргкомітету Токіо-2020 йде у відставку через висловлювання щодо жінок

Голова оргкомітету Олімпійських ігор у Токіо Йоширо Морі 12 лютого оголосив про свою відставку через критику його сексистських висловлювань, що принижують гідність жінок.

Під час засідання організаційного комітету на початку лютого Морі сказав, що жінкам складно говорити коротко: «Коли ви збільшуєте число жінок-виконавчих членів, якщо їх час виступів не обмежений до певної міри, їм важко закінчити, що дратує».

Такі зневажливі висловлювання 83-річного чиновника щодо жінок викликали бурю негативних коментарів у соціальних мережах, а вже за день у Twitter з'явився хештег “Морі, будь ласка, подай у відставку”.

Відомий своїми публічними конфузами, особливо під час перебування на посаді прем'єр-міністра з 2000 по 2001 рік, Морі одразу ж вибачився за свої слова, визнавши їх недоречними і такими, що суперечать олімпійському духу.

## **ЗАЯВИ МОК**

Міжнародний олімпійський комітет 9 лютого опублікував заяву, в якій засудив коментарі Морі як “абсолютно недоречні”, зазначивши, що “він вибачився”:

«Нещодавні коментарі президента Токіо-2020 суперечать зобов'язанням МОК та реформам Олімпійської програми-2020».

## **ЗАКЛИКИ ДО ВІДСТАВКИ**

Результати опитування, проведеного “Kyodo News”, вказують на те, що чинний голова оргкомітету Олімпійських ігор втратив підтримку та довіру суспільства. Майже 60 відсотків опитуваних в Японії вважають, що Морі недостатньо кваліфікований для своєї посади. А понад 140 000 людей

підписали петицію, у якій закликали олімпійський комітет Японії та уряд вжити заходів щодо чиновника.

Як наслідок, «питання Морі» очолило порядок денний негайно скликаного позачергового засідання оргкомітету, яке відбулося через 9 днів після скандальної заяви.

Прем'єр-міністр Японії Йошіхіде Суга та губернатор Токіо Юріко Коїке визнали, що висловлювання Морі були зайвими. А сама Коїке назвала ситуацію, що виникла, “головним питанням” Олімпійських та Паралімпійських ігор.

## **КОНТРОВЕРСІЙНІ ЗАЯВИ**

За даними газети “Asahi Shimbun”, 83-річний екс-прем'єр-міністр радив жінкам багато говорити на зустрічах, бо їм “важко сказати стисло”. Ось кілька цитат з його виступу:

“Зустрічі, на яких присутньо багато жінок, забирають чимало часу. Якщо їхнє число збільшувати і не обмежувати їхні виступи у часі, то виникають проблеми із завершенням промов. Це дратує».

«Жінки відчувають конкуренцію. Якщо хтось із них піднімає руку, то інші, мабуть, думають, що їм теж потрібно щось сказати. Тому всі говорять».

“Ви повинні певною мірою регулювати час виступу, інакше ми ніколи не закінчимо”.

На сьогодні у виконавчому комітеті НОКу Японії п'ятеро із 24 членів – жінки. 2019 року японський олімпійський комітет ставив собі за мету збільшити представництво жіноцтва до 40 відсотків.

## **ВИБАЧЕННЯ**

На поспішно організованому прес-брифінгу 4 лютого Морі заявив, що «глибоко шкодує» і «хотів би відмовитись від сказаного», але «не думає про відставку» зі своєї посади.

“Мої нещодавні зауваження на засіданні Ради Японського олімпійського комітету були невідповідними, а також суперечили олімпійському та паролімпійському духу”, – сказав він.

“Я глибоко шкодую про свої коментарі і хотів би щиро вибачитися перед тими, кого образив».

«Гендерна рівність є важливим елементом Олімпійського та Паралімпійського руху. Я вдячний за активну участь жінок, як спортсменів, так і чиновників, і їх неоціненний внесок в успіх Ігор».

“Мені особливо шкода, що мої слова пролунали у такий важливий час для нас усіх, коли до початку Ігор у Токіо-2020 залишилось менше півроку”.

Але на питання, чи жінки, справді, занадто багато говорять, він відповів: «Останнім часом я не так багато слухаю жінок, тому не знаю».

## **ПРОЧУХАНКА ВІД СІМ'Ї**

Газеті “The Mainichi” Морі повідомив, що за свої суперечливі висловлювання він також отримав “прочуханку” від дружини, доньки та онучки.

Триразова чемпіонка Grand Slam Наомі Осака, котра є головним обличчям презентаційних постерів Олімпійських ігор Токіо-2020 –

охарактеризувала заяву Морі як “невігластво”: «Той, хто робить схожі заяви, повинен більше розумітися на тому, про що він говорить».

## **НЕСВІДОМА УПЕРЕДЖЕНІСТЬ**

Юко Іназава, котра стала першою жінкою-членом правління Японського футбольного союзу з регбі (JRFU), поділилася з “Kyodo News”, що за весь час її перебування на посаді президента JRFU, Морі не виявляв до неї жодної дискримінаційної поведінки. Він працював президентом регбійного союзу протягом 10 років, а потім був почесним головою Кубка світу-2019, що відбувся в Японії.

“Це сталося через те, що існує несвідоме упередження”, – сказала Іназава, яка зараз є однією з п’яти жінок-членів правління JRFU.

“Для японського суспільства вкрай важливо помітити це глибоко вкорінене упередження і почати його змінювати”.

## **ВОЛОНТЕРИ ТІКАЮТЬ**

Організатори змагань у Токіо надіслали усім волонтерам Олімпійських та Паралімпійських ігор електронні листи з вибаченнями за слова Морі. Як повідомляє “Kyodo News”, у листах висловлювалися “найглибші вибачення” та підкреслювалося бачення оргкомітету у сенсі “різноманітності та гармонії”.

«Ми хочемо організувати подію, яка ствердить наше прагнення приймати суспільство зі всіма численними природними відмінностями», – йдеться у листі.

За інформацією ЗМІ, близько 390 волонтерів відмовилося від участі в Іграх після коментарів Морі.

Така неприємність – найменше, що потрібно організаторам і Міжнародному олімпійському комітету, оскільки й так існує певна невизначеність у проведенні цьогорічних Олімпійських Ігор на тлі поширення коронавірусу та дуже низької підтримки японським суспільством ідеї проведення Олімпіади через пандемію.

## **МОРИ ВІДХОДИТЬ УБІК**

Відставка Морі була просто необхідним кроком, щоби зупинити стрімке падіння олімпійського рейтингу в Японії. 12 лютого під час промови, в якій він оголосив про свою відставку, Йоширо Морі зауважив:

«Найважливішим нині є проведення Олімпіади в липні, тому я не можу заважати підготовці. Якщо я буду створювати проблеми, залишаючись на роботі, всі наші зусилля підуть намарно «.

Визнавши, що його “невідповідні коментарі спричинили великий хаос”, колишній прем’єр-міністр Японії наполягав на тому, що “не мав наміру нехтувати жінками”.

## **ХТО БУДЕ НАСТУПНИКОМ?**

Тепер правлінню Токіо-2020 необхідно терміново знайти наступника Морі, менш ніж за півроку до церемонії відкриття перенесених Олімпійських ігор. Нового очільника буде обрано “якомога швидше”, запевнив на прес-конференції генеральний директор НОКу Японії Тоширо Мутто, при цьому не вказавши конкретні часові рамки.

Японські ЗМІ вказують на кваліфікованих жінок, які можуть обійняти вакантну посаду. Однак Муто відмовився сказати, чи заміною Морі буде жінка. “Як на мене, обираючи президента, нам не потрібно дискутувати щодо статі,- сказав Муто, – нам просто потрібно вибрати правильну людину”.

За повідомленнями місцевих мас-медіа, 56-річна Сейко Хашимото, котра нині є міністеркою уряду з олімпійських питань, а на Іграх в Альбервілі 1992 року здобула «бронзу» у ковзанярському спорті, є головною кандидатурою на посаду нового голови оргкомітету.

## **ПРОБЛЕМА ГЕНДЕРНОЇ НЕРІВНОСТІ В ЯПОНІЇ**

Оргкомітет Токіо-2020 пообіцяв забезпечити призначення наступника “швидко і прозоро, щоб обмежити вплив на підготовку до Ігор”. Організатори також оголосили про плани створити групу зі сприяння гендерній рівності та збільшити число жінок-членів Виконавчого комітету Токіо-2020.

Принизливі зауваження Морі про те, що жінки-члени правління занадто багато розмовляють і мають “сильне почуття конкуренції”, поставили у центр уваги питання гендерної нерівності в Японії, яка “на сьогодні є найбільшою серед усіх розвинених економік світу” – така твердження пролунало на Всесвітньому економічному форумі 2020 року під час звіту “Глобальна гендерна нерівність». За цим звітом Японія посідає 121 місце зі 153 країн.

6. <https://uspa.com.ua/news/4801-umhl-fundament-novogo-ukrayinskogo-hokeyu/>

УМХЛ – фундамент нового українського хокею

Нарешті, дочекалися! Другий в історії сезон Української молодіжної хокейної ліги стартував цими вихідними.

72 команди з 17 міст України, а це понад півтори тисячі учасників, почали перегони за найвищими нагородами національної першості, які розігруватимуться у семи вікових дивізіонах. Минулого року змагання «молодіжки» довелося завершити достроково у зв'язку з пандемією, а цьогооріч початок відкласти. Проте, за словами президента Федерації хокею України – Георгія Зубка – всі радіють, що сезон врешті-решт стартував.

Урочисте відкриття відбулося на столичній «Льодовій арені», після якого одразу за справу взялися юні хокеїсти. Матч-відкриття провели команди дивізіону U17 імені Олексія Житника – київська «Крижинка» приймала білоцерківський «Білий Барс». Перша шайба залетіла у ворота столичного клубу на 11-ій хвилині стартового періоду, відзначився «барс» Сергій Стецюра. «Крижинка» намагалася відігратися, закинувши 2 шайби, але гості за рік скучили за офіційними іграми і здаватися не збиралися. Поєдинок завершився з рахунком 5:2 на користь «Білого Барсу».

У майбутньому всі вони мріють стати гравцями старших команд, які змагаються в елітному дивізіоні – Українській хокейній лізі, до якої не так просто потрапити, адже на місця у клубах претендують легіонери. Питання ліміту іноземців у вітчизняних командах президент федерації обіцяє підняти вже наступного року.

«Коли приїжджають до країни гравці вищого класу – вони піднімають в цілому якість гри, якість чемпіонату України. Але це не може бути шляхом нівелювання національних інтересів. Ми повинні піклуватися про українського спортсмена і сприяти умовам, щоб він грав і розвивався. Тому на моїй останній зустрічі з клубами я наголосив на тому, що наступного року ми

будемо переглядати питання кількості легіонерів у командах національного чемпіонату – Української хокейної ліги», – резюмував Георгій Зубко.

7. <https://uspa.com.ua/news/4885-lyudy-z-rozumovymy-vidhlyennyamy-potrebuyut-pidvyshhenoyi-uvagy-j-lyubovi/>

Люди з розумовими відхиленнями потребують підвищеної уваги й любові

Інформаційне агентство «Укрінформ» стало майданчиком для обговорення дуже важливої й актуальної теми: «Спеціальна Олімпіада України – інклюзія та здоров'я людей з інвалідністю в умовах пандемії». Участь у пресконференції взяли: Сергій Комісаренко, президент СОУ, Посол України, академік НАН України; Володимир Артамонов, заступник голови Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України; Євген Чеглаков, директор Фонду соціального захисту інвалідів; Денис Силантьєв, член Виконкому НОК України, срібний призер Олімпійських ігор з плавання; Олег Дурбала, голова Правління Української федерації флорболу; Олександр Гливинський, президент Асоціації спортивних журналістів України; Євген Гончаренко, директор спортивних програм Спеціальної Олімпіади України. Модерував медіа-захід Виконавчий директор СОУ Андрій Підварко.

Метою зібрання стало привернення уваги громадськості до руху Спеціальної Олімпіади в Україні, нагадування суспільству про те, що люди з інвалідністю внаслідок інтелектуальних відхилень заслуговують на увагу та підтримку, як держави так і свідомих громадян. Особливої актуальності і турботи такі люди потребують сьогодні, під час карантину, викликаному COVID-19, і їхньої необхідної вакцинації, адже внаслідок генетичних особливостей небезпека вірусу у них майже удесятеро вища.

Президент СОУ, Посол України, академік НАН України Сергій Комісаренко наголосив на тому, що люди з вадами розумового розвитку

потребують особливої уваги під час пандемії, адже перебувають у групі ризику, а також наголосив на необхідності законодавчих змін.

«У законі України про фізичну культуру, якщо порівнювати з іншими країнами, немає Спеціальної Олімпіади. А без цього, на жаль, держава не може у повній мірі фінансувати заходи на підтримку людей з розумовими відхиленнями, зокрема Спеціальну Олімпіаду», – повідомив президент СОУ.

За словами Посла України, люди, які допомагають атлетам СО, роблять добру справу не лише для спортсменів, їхніх родичів, друзів, але й для себе.

«Бути причетним до цього – значить допомагати самому собі у розумінні своєї ролі у суспільстві, у проблемі гуманізму. Це те, що відрізняє нас від усіх інших істот», – заявив Сергій Комісаренко.

Під час зустрічі панові Комісаренку було вручено нагороду фонду Голісано за лідерство у галузі охорони здоров'я людей з розумовими вадами.

На необхідності широкого висвітлення Спеціальної Олімпіади наголосив і президент Асоціації спортивних журналістів України Олександр Гливинський. Він зазначив, що спорт у цілому переживає нелегкі часи, адже кількість змагань, які транслюються у відкритому доступі, зменшується, що серйозно ускладнює популяризацію занять спортом.

Детально розповів про пілотний проект «Здорові громади», який зараз проходить у двох українських областях у Вінницькій і Херсонській, директор спортивних програм Спеціальної Олімпіади України Євген Гончаренко.

«Здорові громади» – це комплексний, величезний проєкт, у рамках якого реалізується низка різноманітних оздоровчих програм», – резюмував він.

За словами пана Гончаренка, складнощі виникають у пошуку фахівців і забезпеченні необхідного обладнання. А однією з найважливіших складових реалізації програми назвав співпрацю між СОУ, лікарями, громадськістю та батьками.

Подібні обговорення вкрай важливі, адже привертають увагу громадськості до потреб людей з інтелектуальними відхиленнями. Особливо це важливо зараз у період пандемії, викликаній COVID-19.

8. <https://uspa.com.ua/news/4894-novi-normy-vysvitlennya-chempionatu-svitu-za-umov-pandemiya/>

“Нові норми”: висвітлення чемпіонату світу за умов пандемії

Італійський курорт Кортіна д’Ампеццо прийняв 46-й чемпіонат світу з гірськолижного спорту. Чітка робота організаторів дозволила сотням журналістів знову працювати на міжнародному старті.

Поняття “чемпіонат світу” ледь не зникло зі словникового запасу спортивних журналістів. Скільки міжнародних заходів було скасовано за останній рік? Певно, що ніхто навіть не вів рахунку, бо кількість надзвичайно велика. Тим не менш, гірськолижний курорт Італії Кортіна -д’Ампеццо зумів провести 46-ий чемпіонату світу з гірськолижного спорту з 7 до 21 лютого.

**МІНІМАЛІСТИЧНЕ ШОУ** Два тижні тому відбулася церемонія закриття змагань на схилі Друсьє, де і проводилися змагання у слаломних дисциплінах. «Шоу» було мінімалістичним, оскільки на трибунах не було нікого, лише кілька VIP-персон, чиновників та волонтерів. Прапор FIS вручили Мішелю Віону, президенту Федерації гірськолижного спорту

Франції. Наступні змагання у 2023 році прийматиме Куршевель-Мерібель. Але хто-зна, як виглядатиме світ спорту за два роки.

**МОДЕЛЬ НОВОГО ЗВИЧАЙНОГО** Італійський оргкомітет організував досить велику подію – дозволив 600 спортсменам, які представляють 70 країн, змагатись серед захоплюючих пейзажів Доломітових Альп. «Кортіна-2021 стала зразком «нової моделі» міжнародних спортивних подій під час пандемії», – йдеться у прес-релізі, надісланому усім журналістам, акредитованим у «Віртуальному медіа-центрі», а це понад 1000 осіб. За словами організаторів, півмільярда фанів стежили за перегонами по телевізору або у соціальних мережах.

Протягом двох тижнів журналісти з усього світу мали змогу працювати за оптимальних умов. Медіа-центр був побудований за кількесот метрів від фінішної зони. Лише дві слаломні траси були трохи далі – п'ять хвилин машиною, але медіа-шатли швидко доставляли туди репортерів. Пересування від центру міста до схилів було так само зручним завдяки автобусам для медіа.

**АНТИБАКТЕРІАЛЬНИЙ ДУШ** Біля входу у медіа-центр поставили антибактеріальний «душ», подібний до тих, що є в аеропортах. У перший день роботи температурний скринінг був обов'язковим. Наступного дня його також радили проходити, але на третій – лише нагадували про таку можливість. Тим не менш, усі акредитовані журналісти повинні були пройти тестування на Covid після прибуття до Кортіни і повторювати процедури кожні три дні. Якщо результат був негативний, його можна було отримати вже через півгодини. Так, ніс все ще болів, очі плакали, але бажаний результат дозволяв полегшено видихнути.

**ХАРЧУВАННЯ** Вперше бар у медіа-центрі пропонував спеціальну послугу – після оформлення замовлення офіціант приносив їжу чи напої акредитованому журналісту до робочого столу, а згодом повертався, щоби усе прибрати.

**НОВИЙ НАЙКРАЩИЙ ДРУГ** У вітальній сумці для медіа ми отримали невеликий електронний пристрій, який дзвонив у тому випадку, якщо двоє людей перебували надто близько один від одного (менше 1,5 метрів). “Дівайс” потрібно було постійно носити у зоні перегонів, але, насправді, вкрай мало журналістів брали свого нового “найкращого друга” з собою, контроль майже не проводився.

**НОВІ НОРМИ** Санітарні вимоги, постійні тести, маски – це частина “нових норм”, з якими наша професія повинна ладнати. Тим не менш, ці технічні нюанси не позбавляли гострих відчуттів на фоні дивовижних Доломітових Альп, і особливо, коли працюєш на “чемпіонаті світу”. А ми майже забули, як це.

9. <https://uspa.com.ua/news/4982-sportyvni-media-svitu-borotba-za-svoyi-prava/>

Спортивні медіа світу: боротьба за свої права

*Очільники національних асоціацій спортивних медіа провели традиційну онлайн-зустріч під головуванням президента AIPS Джанні Мерло.*

«Незважаючи на події у світі – спорт не зупиняється. Разом з ним відстоюють своє право на професію і спортивні медіа. Цього літа, можливо, ми побачимо найяскравіше світло в кінці тунелю, хоч і не у всіх країнах, проте, я сподіваюсь, у більшості», – заявив президент Міжнародної асоціації спортивної преси Джанні Мерло.

## *Відстоювати право на професію*

За словами керманіча спортивних медіа планети, у деяких країнах лімітують кількість журналістів, як на прес-конференціях, так і безпосередньо на спортивних змаганнях.

«Для нас це погана новина, адже багато хто може втратити роботу, а криза дедалі глибшає», – констатував невтішний стан речей Джанні Мерло.

Він також наголосив на тому, що вірус – проблема всесвітня, незалежно від країни, всі перебувають у приблизно однакових умовах. Тож Міжнародна асоціація AIPS чекає від кожної країни доповіді щодо епідеміологічної ситуації.

## *22 березня – онлайн-вручення Sports Media Awards*

Пан Мерло на зустрічі також анонсував щорічну церемонію нагородження, яка цього року пройде 22 березня в онлайн форматі та попросив поширити цю інформацію.

«Наша церемонія – це інвестиція у культуру і можливість показати, що журналістика жива, її не зруйнували соціальні мережі». Третя едіція номінації Sports Media Awards зібрала рекордну 1871 журналістську роботу зі 129 країн світу. Два українських конкурсанти увійшли до шорт-листів у відповідних номінаціях: Володимир Мула з документальним фільмом «ЮКІ» та Владислав Дунаєнко з відео-репортажем про поїздку на єврокубковий матч.

## *E-college: нові виклики і розширення географії*

Розповів президент і про досягнення e-college, який AIPS організував торік у віртуальному режимі. У рамках проєкту відбулося 17 онлайн-лекцій, в

яких взяли участь понад 1000 учасників з 54 країн. До слова, серед випускників прем'єрного AIPS e-college і уже згаданий член АСЖУ Влад Дунаєнко.

Цього року AIPS ставить собі за мету розширити географію учасників віртуального медіа-курсу. «Ми будемо проводити по одній лекції на тиждень на певну тему з кількома гостями топ-рівня», – поділився синьйор Мерло. Лекції будуть доступні одразу 4 мовами, тож доєднатися зможуть ледь не всі бажаючі.

«Час від часу люди з Південної Африки чи франкомовних країн не могли брати участь через складнощі з англійською мовою. Але тепер лекції будуть відбуватися також іспанською, французькою і арабською мовами. Тобто ми організуємо таку собі всесвітню школу – це наш цьогорічний челендж», – резюмував голова асоціації.

#### *Євро-2020: які країни будуть господарями*

Упродовж зустрічі Мерло також відповів на найбільш хвилюючі питання, одне з яких – проведення Євро 2020.

«Зараз надзвичайно складно щось спланувати. Велика Британія чи Німеччина, наприклад, легко могли б провести чемпіонат Європи з футболу, у них достатньо досвіду. Проблема у тому, що жодна з країн не хоче повністю брати на себе всі фінансові питання і приймати людей з усього світу. До Німеччини, наприклад, багато хто зможе дістатися власним автомобілем, а проконтролювати всіх у такому разі буде вкрай важко. Набагато легше, якщо фани прибуватимуть в аеропорт чи на вокзал», – повідомив Джанні Мерло.

Представник Асоціації спортивних журналістів Німеччини Еріх Лазер, взагалі, важко собі уявляє проведення Євро у себе в державі.

«Не готовий поки нічого сказати. Будемо дивитися. Я поки не уявляю цьогорічний турнір ні в одній країні, ні в різних», – резюмував Еріх.

Джанні пояснив, що вартість проведення змагань такого рівня цьогоріч висока як ніколи, адже треба забезпечити максимальну безпеку не лише футболістам, але й уболівальникам, яких треба буде обов'язково тестувати на Covid.

### *Позитивна динаміка в Ізраїлі*

Втішними новинами поділився ізраїльський спортивний журналіст Яір Каттан.

«Ситуація з пандемією в Ізраїлі, справді, налагоджується, багато громадян уже вакциновані – 4 чи 4,5 мільйони. Так, у нас ще діють зони, як «зелені», так і «червоні», але це не завадило провести турнір «Grand Slam» з дзюдо у Тель-Авіві. Ми прийняли понад 1000 атлетів і тренерів. До речі, ми також запропонували УЄФА провести деякі матчі Євро-2020, адже у нас найбільше вакцинованих громадян», – поділився думками представник Ізраїлю.

Але поки що питання залишається відкритим.

10. <https://uspa.com.ua/news/5679-aips-sport-media-awards-2021-yak-podaty-zayavku/>

AIPS Sport Media Awards 2021: як подати заявку

**100 днів до кінця подачі заявок, 100 речей, які ви мусите знати про премію AIPS Sport Media Awards 2021**

*До кінця подачі заявок на щорічну премію AIPS Sport Media Awards 2021 залишилося вже менше 100 днів! І ось усе, що ви мусите знати, аби позмагатися за найпрестижнішу міжнародну премію у спортивній журналістиці:*

1. Реєстрація абсолютно безкоштовна.
2. Просто зареєструйтесь на [www.aipsawards.com](http://www.aipsawards.com), куди ви, створивши власний профіль, зможете надіслати свою роботу.
3. Кожен може надсилати заявки у двох категоріях.
4. Час подачі обмежений – до 4 жовтня 2021 року.
5. Усі роботи мають бути опубліковані у період з 10 листопада 2020 року до 4 жовтня 2021 року.
6. Категорії поділені на «Друковані роботи», «Фотоконтент», «Аудіоконтент», «Відеороботи» (старша категорія) та «Юні репортери до 30».
7. «Друковані роботи» поділяються на дві підкатегорії: «Найкраща колонка» і «Найкраща кольорова композиція».
8. «Найкраща колонка» – це стаття, що демонструє обізнану думку, дослідження, актуальність, та оригінальний погляд на тему.
9. «Найкращий кольоровий твір» – це стаття, що передає емоції, події зі світу спорту та навколо нього, демонструє підготовку, креативність, видатні репортажі та хист розповідати історії.
10. Немає жодного обмеження з кількості слів друкованих матеріалів, якщо це статті. Розділи книг та прологи заборонені. Допускаються уривки з них, якщо вони опубліковані у формі статті в засобах масової інформації. Мова написання будь-яка, проте переклад англійською схвалюється.
11. Категорія «Фотороботи» поділяється на дві підкатегорії: «Фото у русі» (1 фото) і «Портфоліо» (3, 4 або 5 фото).

12. «Фото у русі» – зображення у момент руху, що відображає спортивну майстерність, зроблене під час певної спортивної події.

13. «Портфоліо» – не менше трьох, але не більше п'яти фото спортивної тематики. Ці фотографії можуть бути з одного виду спорту або однієї і тієї ж події, або вони можуть бути з різних подій та різних видів спорту.

14. Фотографії можуть подавати лише професійні фотографи. Їх можуть попросити надати підтвердження свого професійного статусу.

15. Фотографію можна надсилати не більше одного разу, тобто, якщо фото заявлене до категорії «Фото у русі», воно не може брати участь у категорії «Портфоліо» і навпаки. Заявки на участь у команді не приймаються.

16. Категорія «Відеоконтент» поділяється на 3 підкатегорії: «Короткометражний фільм», «Портрет спортсмена» і «Документальний фільм».

17. «Короткометражний фільм» – десятихвилинна відеоробота на будь-яку спортивну тему з інноваційними зйомками та журналістською актуальністю.

18. «Документальний фільм» – відеоробота, в основі якої лежить переконлива та показова історія зі спортивного світу, що демонструє якісні дослідження та редакторський внесок у поєднанні з якісним створенням фільмів.

19. «Портрет спортсмена» – відеоробота довжиною більше 10 хвилин, яка розкриває історію про певний аспект світу спорту, демонструє якісні дослідження та редакторський внесок у поєднанні з якісним створенням фільмів.

20. Мінімальна тривалість документального фільму та портрета спортсмена – 11 хвилин.

21. Усі відеоматеріали слід завантажити на платформу AIPS Sport Media Awards у коректному форматі.

22. Якщо документальний фільм є частиною документального серіалу, будь ласка, виберіть один епізод, який братиме участь у конкурсі.

23. Відео, опубліковане на платформі для обміну матеріалами (YouTube, Vimeo тощо), буде вважатися коректним до тих пір, поки воно відповідає решті правил.

24. У категорії «Аудіоконтент» можуть брати участь радіорепортажі, подкасти, коментарі та інші аудіоматеріали, які демонструють технічні інновації та дослідження.

25. 11 членів журі зі спортивної медіа-індустрії, а також президент AIPS Джоанні Мерло як голова журі, відберуть трьох фіналістів у кожній категорії або підкатегорії.

26. З членами журі та їх професійними досвідом роботи у сфері спортивної журналістики можна ознайомитися за посиланням: <https://www.aipsawards.com/jurors>

27. Призовий фонд конкурсу – 104 000 \$.

28. Переможці 8 основних категорій отримують грошові винагороди. За перше місце – 8000 \$.

29. За друге місце – 3000 \$.

30. За третє місце – 2000 \$.

31. У категорія “Юні репортери” можуть брати участь усі, кому не виповнилося 30 років (дата народження 1 січня 1992 року або пізніше).

32. Категорія «Юні репортери» поділена на підкатегорії: 1) «Фотоконтент», 2) «Друковані матеріали», 3) «Відео- & аудіоматеріали».

33. Переможці категорії «Юні репортери» отримають можливість для кар'єрного росту: стипендію на висвітлення великої міжнародної спортивної події.

34. У категорії «Юні репортери» призери, що посіли друге та третє місце, призів не отримують.

35. З двох поданих заявок від однієї особи лише одна може брати участь у категорії «Юний репортер», але все ще можна брати участь в одній з інших основних категорій.

36. Нагородження переможців відбудеться на початку 2022 року, дата та місце проведення будуть залежати від ситуації з пандемією.

37. Жодних мовних обмежень для участі у конкурсі немає. Матеріали приймаються будь-якою мовою.

38. Журналісти, які беруть участь в конкурсі, можуть бути як працівниками ЗМІ, так і фрілансерами. Ми закликаємо всіх фахівців брати участь, незалежно від їхнього робочого статусу.

39. Що робити, якщо ви не знайшли категорію, яка відповідає вашій роботі? Зв'яжіться з нами через електронну пошту або соціальні мережі. Будемо раді допомогти!

40. Для участі у конкурсі потрібно підтвердити, що матеріали опубліковані. Це може бути посилання PDF, MP4 або аудіофайл, залежно від категорії. Якщо це посилання, перегляд матеріалів має бути безкоштовним.

41. Для визначення переможців голосування проводиться у 5 етапів. Ми серйозно ставимося до суддівства, тому залучаємо понад 40 фахівців з усього світу.

42. AIPS – це орган, який представляє різні міжнародні спортивні ЗМІ: веб-сайти, газети, радіо та телебачення на всіх континентах.

43. До складу AIPS входить 161 асоціація.

44. Станом на зараз у світі налічується понад 9500 членів AIPS.

45. AIPS – це незалежна міжнародна організація, яка фінансується за рахунок членських внесків, внесків міжнародних органів та федерацій у всьому світі.

46. Започаткування AIPS Sport Media Awards у 2018 році стало черговим кроком в еволюції AIPS, перший конгрес якої відбувся у 1924 році напередодні Олімпійських ігор у Парижі 1924 року.

47. AIPS Sport Media Awards проводиться за підтримки QSPC (Катарського комітету з питань спортивної преси), як частина спільного завдання – інвестувати в культуру та спортивну журналістику для цілеспрямованого захисту цілісності професії.

48. Учасникам, що не дійшли до фіналу, журі може видати сертифікати про участь.

49. У 2020 році через надзвичайні події у світі – поширення пандемії, президент журі запровадив вручення сертифікатів за найкращі звіти про ковід-19 у кожній категорії.

50. Після оголошення переможців AIPS Sport Media Awards публікується континентальний рейтинг.

51. Розуміючи цінність цієї премії та позитивний вплив на національному та регіональному рівнях, континентальний рейтинг, заснований на голосуванні у 5 етапів, відзначає найкращих у кожній категорії. Кожна континентальна або національна асоціація може його використовувати.

52. Лідери континентального рейтингу також отримують дипломи.

53. Для подачі робіт, журналісти та фотографи повинні зареєструватися та створити профіль на [www.aipsawards.com](http://www.aipsawards.com), що так само просто, як створити електронну пошту.

54. Матеріали приймаються лише за адресою [www.aipsawards.com](http://www.aipsawards.com) до 4 жовтня 2021 року до 18:00 за центральноєвропейським часом.

55. Матеріали, надіслані поштою, через соціальні мережі чи будь-яку іншу платформу, участь у конкурсі не беруть.

56. На першому етапі судді аналізують подані матеріали та складають список учасників.

57. На другому етапі цей список учасників представляють Виконавчому комітету AIPS (24 члени), які звужують його у шорт-лист.

58. Останні три етапи проводить журі AIPS Sport Media Awards: спочатку проводиться голосування за 5 найкращих робіт, потім за 3 найкращі і за день до церемонії – за переможців.

59. Інформація, що міститься у заявці (включаючи супровідні документи), повинна бути отримана законним шляхом, не повинна порушувати будь-які авторські права чи інші права інтелектуальної власності, не повинна містити наклепу або порушувати будь-який закон про конфіденційність, а також не повинна порушувати інші закони та положення.

60. Фотографії, що беруть участь у конкурсі, повинні бути зроблені фотографом, який є власником авторських прав на фото.

61. Командні заявки для участі у категорії «Фото» не розглядаються.

62. Внесення значних змін у кольорі фото, контрастності чи видаленні елементів забороняється. Допускається лише обрізання або видалення пилу та подряпин.

63. Якщо у вас виникають запитання щодо подачі заявки на участь або правил, ви завжди можете з нами зв'язатися. Також ми рекомендуємо подивитися відповіді на поширені запитання, які ми регулярно публікуємо.

64. У першому конкурсі AIPS Sport Media Awards змагалися учасники зі 119 країн світу.

65. Перша урочиста церемонія нагородження AIPS Sport Media Awards відбулася у Лозанні у січні 2019 року. Вступну промову виголошував президент МОКУ Томас Бах у 2018 році.

66. Друга церемонія відбулася у Будапешті, у лютому 2020 року. Номінантів зі сцени вітав Президент ФІФА Джанні Інфантино.

67. Третя церемонія нагородження проходила у середньовічному замку італійського міста Віджевано в онлайн-форматі, пряма трансляція була доступна на Youtube.

68. У конкурсі беруть участь ще дві спеціальні категорії, на які заявки не приймаються: «Журналістські розслідування» та «Життя у спорті». Ці категорії не матимуть фіналістів – журі безпосередньо повідомляє переможців, для яких грошові призи не передбачені.

69. У разі участі у фіналі учасник може попросити повну стенограму аудіо чи відео.

70. Усі фіналісти будуть оголошені AIPS заздалегідь. Вони мають бути присутніми на церемонії, щоб претендувати на приз.

71. Усім учасникам станом на 10 листопада 2020 року має виповнитися щонайменше 18 років.

72. Для участі у конкурсі не обов'язково бути членом AIPS. Однак заявки приймаються лише з тих країн, які є частиною AIPS, а саме 161 держава. Переглянути повний перелік країн можна на сайті [www.aipsawards.com](http://www.aipsawards.com).

73. У 2020 році був представлений перший онлайн-коледж від AIPS – двомісячний дистанційний курс, що навчає майбутнє покоління журналістів.

74. У 2021 році коледж став інноваційнішим – глобальні лекції з синхронним перекладом на 4 мови, а також окремими регіональними навчальними посібниками, перекладеними англійською, іспанською, арабською чи французькою мовами.

75. Переможці попередніх років були гостями лекцій коледжу.

76. AIPS Sport Media Awards пропонує визначати кращого оповідача на всіх медіа-платформах – від фотографій до відео, від друкованих матеріалів до цифрових.

77. На участь у першому конкурсі Aips Sport Media Awards було подано 1273 заявки.

78. На другий рік заявок надійшло більше – 1746 зі 120 країн.

79. Третій конкурс встановив рекорд – 1871 заявка зі 129 країн.

80. Для подачі заявки учасники повинні зареєструватися та створити профіль на [www.aipsawards.com](http://www.aipsawards.com). Просто виберіть «LOGIN», а потім «Create new account».

81. Після входу натисніть кнопку «Add submission», оберіть категорію та підкатегорію. Додайте заголовок, опис, посилання для завантаження, PDF або файл. Подано.

82. Ви можете надіслати ще одну заявку, повторивши процедуру. Майте на увазі, дві заявки в одній формі не приймаються.

83. Зверніть увагу, зміни до заявок можна вносити в усіх полях, окрім «категорії» та «підкатегорії».

84. Ви можете обирати, якою мовою буде ваша робота. Якщо вона не англійською мовою ви можете представити власний переклад роботи. Якщо

цього не буде, вашу заявку спочатку перевірятиме носій мови оригіналу експертної групи AIPS, а також національна асоціація AIPS.

85. У категорії «Юні репортери» приймається лише одна заявка.

86. У цій заявці мусить бути лише один файл (одне фото/одна стаття тощо).

87. Участь у поточному конкурсі беруть роботи, які опубліковані з 10 листопада 2020 року до 4 жовтня 2021 року. Тобто вікно участі включає Олімпійські та Паралімпійські ігри, чемпіонат Європи з футболу, Копа Америка серед чоловіків і решту регулярних турнірів, що проводяться щороку.

88. Ознайомитися з переможцями минулорічних конкурсів та їхніми роботами можна на сайті.

89. Podium 2018 Edition, Lausanne ceremony  
– <https://www.aipsawards.com/podium>

90. Podium 2019 Edition, Budapest ceremony  
– <https://www.aipsawards.com/podium2020>

91. Podium 2020 Edition, Vigevano castle ceremony  
– <https://www.aipsawards.com/podium2021>

92. Ознайомитися з додатковою інформацією та повними правилами можна на сайті [www.aipsawards.com](http://www.aipsawards.com)

93. Усі правила на [www.aipsawards.com](http://www.aipsawards.com) опубліковані різними мовами. Ви можете писати нам мовою, якою говорити, і ми з вами зв'яжемося.

94. Не забувайте стежити за нашими сторінками у соцмережах: @AIPSMedia у Twitter, Facebook та Instagram.

95. Організатори можуть самостійно перенести вашу заявку до іншої категорії, якщо вона не відповідає нормам або зв'язатися з вами, щоб

відредагувати її (тобто відсутні файли чи документи, що підтверджують публікацію тощо).

96. Жоден контакт для обговорення Вашого подання з членами ЄС або членами присяжних не приймається.

97. Співробітники AIPS Awards будуть присутні в Токіо. Ви зможете знайти нас у медіа-центрі.

98. Найпрестижніший приз міжнародної спортивної журналістики може змінити вашу кар'єру.

99. До кінця подачі заявок залишилося 100 днів! Щороку нам доводилося відхиляти десятки заявок, які надходили надто пізно. Не прогайте!

100. Реєструйтеся просто зараз!

### Пости у соціальних мережах:





## Асоціація спортивних журналістів України



Опубліковано: Diana Mykhailuk

10 ноября в 00:56 · 🌐

Валентин Щербачов: «10 років до Олімпійських ігор для нашої країни – це замало».

Відомий спортивний журналіст і коментатор Вале... Ещё



👍❤️ 12

1 коментарий Поделились: 1

👍 Нравится

💬 Комментировать

➦ Поделиться

Охват: 296 >

Продвигать публикацию



Асоціація спортивних журналістів України



Опубліковано: Alex Glyvynskyu

3 листопада в 22:31 · 🌐

Про спорт, журналістику та екстрим - Валентин Щербачов в Інстаграм-ефірі ukrsportmedia 5 листопада о... Ещё



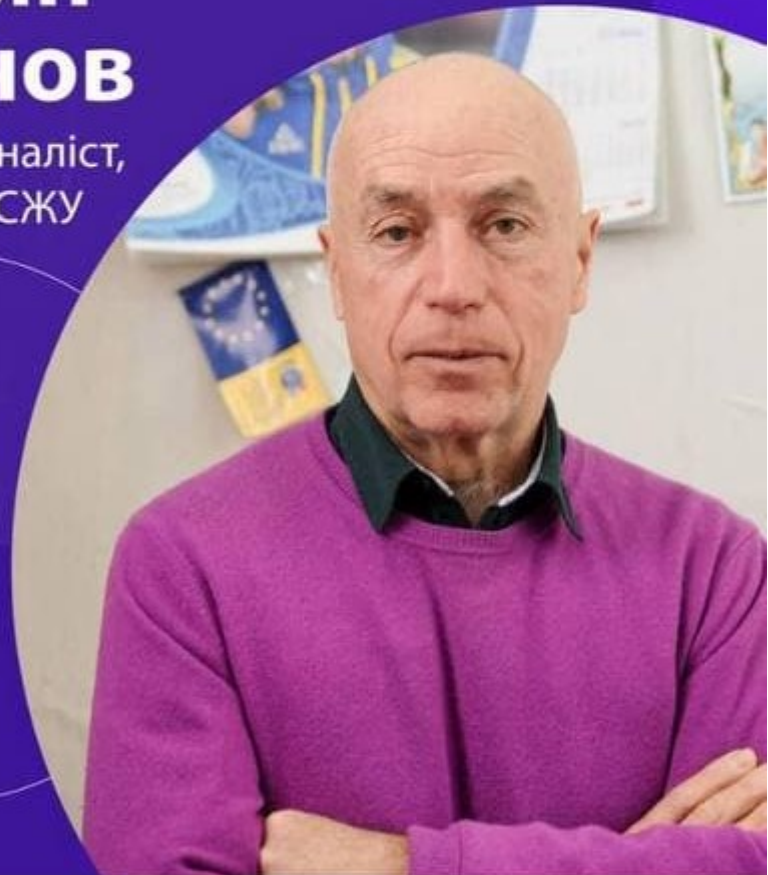
АСОЦІАЦІЯ  
СПОРТИВНИХ  
ЖУРНАЛІСТІВ  
УКРАЇНИ

**LIVE**

5 листопада, 19:00

# Валентин Щербачов

легендарний журналіст,  
член правління АСЖУ



ukrsportmedia

Вы и ещё 10

Поделились: 2

Нравится

Комментировать

Поделиться





Асоціація спортивних журналістів України  
сейчас с Сергій Савелій и ещё 8.



Опубликовано: Alex Glyvynskyu

6 июля · 🌐

100 днів до кінця подачі заявок, 100 речей, які ви мусите знати про премію AIPS Sport Media Awards 2021

... Ещё



**100 DAYS  
TO GO**

SUBMIT BEFORE **OCTOBER 4, 2021, 18:00 CET**  
[www.aipsawards.com](http://www.aipsawards.com)

[uspa.com.ua](http://uspa.com.ua)

AIPS Sport Media Awards 2021: як подати заявку -  
Асоціація спортивних журналістів України



2

Поделились: 1



Нравится

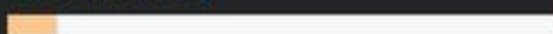


Комментировать



Поделиться

Охват: 116 >



Продвигать публикацию



## Асоціація спортивних журналістів України



Опубліковано: Alex Glyvynskyu

12 марта · 🌐

🙄🌍 - Незважаючи на події у світі – спорт не зупиняється. А разом з ним відстоюють своє право на професію і спортивні медіа. Цього літа, можливо, ми побачимо найяскравіше світло в кінці тунелю, хоч і не у всіх країнах, проте, я сподіваюсь, у більшості, – заявив президент Міжнародної асоціації спортивної преси Джанні Мерло.

👉 За словами керманіча спортивних медіа планети, у деяких країнах лімітують кількість журналістів, як на прес-конференціях, так і безпосередньо на спортивних змаганнях.

😞 - Для нас це погана новина, адже багато хто може втратити роботу, а криза дедалі глибшає, – констатує багаторічний кореспондент видання «Гадзетта делло спорт».

Більше про проблему - у статті Діани Михайлик на сайті АСЖУ 👉 👉 👉





## Асоціація спортивних журналістів України

Опубліковано: Diana Mikhailyk

28 лютого · 🌐

Пандемія – це час гуманізму, час добрих справ, час людяності 🙏

Сьогодні нашої особливої уваги потребують люди з вадами розумового розвитку, у яких внаслідок генетичних особливостей небезпека вірусу майже удесятеро вища.

Інформаційне агентство «Укрінформ» стало майданчиком для обговорення дуже важливої й актуальної теми: «Спеціальна Олімпіада України – інклюзія та здоров'я людей з інвалідністю в умовах пандемії».

Деталі зустрічі за посиланням 🖱️

<https://uspa.com.ua/news/4885-lyudy-z-rozumovymy-vidhylennyamy-potrebuyut-pidvyshhenoyi-uvagy-j-lyubovi/>



uspa.com.ua

Люди з розумовими відхиленнями потребують підвищеної уваги й любові - Асоціація спортивних



## Асоціація спортивних журналістів України



Опубліковано: Diana Mikhailyk

19 февраля · 🌐

Українська молодіжна хокейна ліга прокинулася! 🏒  
Як стартував другий сезон, хто закинув першу шайбу і  
яких змін чекати в УХЛ - усі деталі читайте на сайті  
АСЖУ 🖱️ 🖱️ 🖱️

<https://uspa.com.ua/news/4801-umhl-fundament-novogo-ukrayinskogo-hokeyu/>



uspa.com.ua

УМХЛ - фундамент нового українського хокею -  
Асоціація спортивних журналістів України

👍 Вы и ещё 6

Поделились: 2

👍 Нравится

💬 Комментировать

➦ Поделиться

Охват: 127 >

Продвигать публикацию





## Асоціація спортивних журналістів України



Опубліковано: Alex Glyvynskyu

13 лютого · 🌐

Голова оргкомітету Олімпійських ігор у Токіо Йоширо Морі 12 лютого оголосив про свою відставку через критику його сексистських висловлювань, що принижують гідність жінок.

Під час засідання організаційного комітету на початку лютого Морі сказав, що жінкам складно говорити коротко: «Коли ви збільшуєте число жінок-виконавчих членів, якщо їх час виступів не обмежений до певної міри, їм важко закінчити, що дратує».

Реакція японського і світового суспільства була миттєвою - уже через 9 днів після своїх висловлювань Морі подав у відставку.

Про підводні камені скандалу та проблему гендерної нерівності в Японії - у статті Діани Михайлик 👉👉👉

<https://uspa.com.ua/news/4741-golova-orgkomitetu-tokio-2020-jde-u-vidstavku-cherez-vyslovyuvannya-shhodo-zhinok/>





## Асоціація спортивних журналістів України



Опубліковано: Alex Glyvynskyu

3 февраля · 🌐

Олімпіада у Токіо - бути чи не бути? Точної відповіді поки не дає ніхто. Хоча члени МОКу все ж схильні вважати, що Ігри точно відбудуться - питання, в якому форматі. Тим часом AIPS організував онлайн-конференцію за участю керівника медіа-операцій МОКу та представ...



## Асоціація спортивних журналістів України



Опубліковано: Anastasiya Volobuyeva

27 января · 🌐

💪🌍 «Коли ти найсильніша людина планети – ти не маєш права програвати, адже всі звикли до твоїх перемог. Це марка, бренд. Ти мусиш працювати на всі 100 відсотків, не маєш права чогось не зробити», – зазначив 🇺🇦 Олексій Новиков у рамках «Сніданку з Чемпіоном», організованому АСЖУ спільно з Parimatch.UA, одразу після встановлення Рекорду у перенесені "живої ваги".

Деталі знає Діана Михайлик 📌



uspa.com.ua

А на сніданок сьогодні... рекорд! - Асоціація спортивних журналістів України



7

Поделились: 3

👍 Нравится

💬 Комментировать

➦ Поделиться





## Асоціація спортивних журналістів України



Опубліковано: Alex Glyvynskyu

4 янв. · 🌐

🇺🇦 ❤️ - Я молода дівчина... Нині, у свої 25 років, я – на етапі золоті середини своєї кар'єри. Вважаю, поки ти можеш, потрібно виражати себе, адже час мине, п... Ещё



uspa.com.ua

Марина Бех-Романчук: «У секторі намагаюся насолоджуватися процесом» - Асоціація спортивних...

👍❤️ 14

Поділились: 4

👍 Нравится

💬 Комментировать

➦ Поделиться

Охват: 144 >

Продвигать публикацию