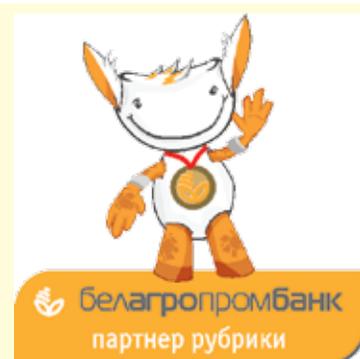




Многие из нас привыкли восхищаться титулованными взрослыми спортсменами. Но в белорусской легкой атлетике есть молодая девушка, которая разбивает этот стереотип. На счету 21-летней Эльвиры Герман золото чемпионата мира U-20 в беге на 100 м с барьерами (2016 год), главный приз юниорского первенства Европы-2015. Также у спортсменки серебро II летних юношеских Олимпийских игр 2014, бронза Европейского юношеского олимпийского фестиваля 2013. А еще Эльвира — лауреат специальной премии Президента «Белорусский спортивный Олимп» и обладательница двух наград «Атлетика». Перед началом нового сезона известная молодая спортсменка побеседовала с корреспондентом «НС».



## Эльвира ГЕРМАН,

чемпионка молодежного чемпионата мира по легкой атлетике:

# «Меня восхищают люди, которые не сдаются перед трудностями»

— Эльвира, поделись, пожалуйста, планами и целями на будущий сезон?

— Как всегда, планы грандиозные, цели высокие. В этом сезоне хочу окончательно влиться во взрослый уровень. Сначала буду штурмовать европейский, затем — мировой, и стараться на равных конкурировать со взрослыми спортсменами.

— Неужели до сих пор не привыкла? На мартовском чемпионате мира в закрытых помещениях в английском Бирмингеме ты выглядела уверенно...

— На самом деле, уже почти привыкла. И понимаю, что взрослые турниры — это моя категория. Ведь в прошлом сезоне у меня был только

один молодежный старт — чемпионат Европы (U-23) в польском Быдгоще. Что касается мирового первенства в Бирмингеме, то, конечно, мне хотелось бы выступить лучше. Но, заняв итоговое 10-е место с результатом 8,06 секунды, я все-таки осталась довольна тем чемпионатом. И сейчас еще раз убеждаюсь: у меня еще не было такого стабильного сезона за всю мою спортивную карьеру. А еще я там поняла, что могу спокойно выступать на взрослом уровне, как у нас в стране, так и на мировых первенствах.

— А как ты относишься к тому, что от тебя, как от достаточно сильной и титулованной спортсменки, на каждом первенстве ждут высоких результатов?

— Раньше это немного смущало, пугало. Сейчас я уже к этому отношусь спокойно. В какой-то момент я поняла, что высоких результатов и медалей будут ждать всегда. А я просто должна выходить, и не думая об этом делать свое дело. И делать его хорошо.



— Два года подряд ты была удостоена специальной награды «Атлетика». Звездная болезнь тебе не грозит?

— Я думаю, что все зависит от человека. Если ты по жизни считаешь себя «впереди планеты всей», то звездная болезнь может развиваться мгновенно. У меня другое мнение. И в мыслях нет такого, что, если я выигрываю, то сразу звезда. Я это делаю для себя, для своей семьи.

— **Все же, какими основными качествами, на твой взгляд, должен обладать спортсмен, чтобы в 21 год добиться всего, чего уже добились ты?**

— Ой, только не перехвалите меня! Повторюсь, что я не считаю себя какой-то супердевушкой, снимающей звезды со спортивного небосклона. Каждый день, идя на тренировку, я понимаю и твержу себе: чтобы добиться значимых успехов на топ-соревнованиях, нужны настойчивость, сила воли, бешеное желание побеждать и самоконтроль.

— **Наверное, когда ты профессионально начинала заниматься бегом с барьерами, то у тебя были другие чувства. Вообще, как ты связала свою жизнь с легкой атлетикой?**

— Чувства могут быть каждый день разные — все зависит от твоего настроения. Я всегда очень хотела бегать с барьерами. Но мой тренер почему-то мне не разрешал. Однажды в Бресте проходила матчевая встреча, и я упрямилась его разрешить мне пробежать 60 метров с барьерами. Наставник долго не соглашался. Наверное, боялся, что я упаду или еще что-то случится. Но в итоге он сдался. Я нормально выступила, и тренер понял, что я не зря настаивала на своем. Так и началась моя карьера барьеристки.

— **Был ли момент, когда ты поняла: это спортивное увлечение навсегда?**

— Жизнь всегда сложнее, чем кажется со стороны. И моя карьера могла ведь и не начаться. После девятого класса я хотела завязать со спортивным увлечением, и поступать учиться. Но тренеры переубедили. Они предложили мне свой вариант, чтобы мне остаться в большом спорте: отобраться на Европейский юношеский олимпийский фестиваль 2013 в голландском Утрехте. Наставники объяснили, что если там я завоюю



медаль, то в Беларуси смогу получать неплохую стипендию. Не буду скрывать, что такое предложение меня сильно заинтересовало. И я начала усердно тренироваться, готовиться. Тогда же поняла, что бег с барьерами — это уже на всю жизнь. А когда привезла из Нидерландов бронзовую медаль, убедилась окончательно в своем правильном решении.

— **А как родители отнеслись к твоему выбору?**

— Мне повезло, что родители мне никогда ничего не навязывали. Мама меня всегда поддерживала, успокаивала, помогала. Родители были за мой переезд из Пинска в Минск. Они прекрасно понимали, что в столице гораздо больше перспектив. Я думаю, родительская поддержка внесла огромный вклад во все мои успехи и победы. Без нее у меня бы ничего не получилось. Поэтому я всегда тренируюсь и выступаю, чтобы поддерживать и радовать свою семью.

— **Эльвира, однажды в разговоре с журналистами, свой успех на чемпионате Беларуси 2017 ты объяснила тем, что в тот день рядом не было Алины Талай. Получается, что на сегодня Алина — твоя единственная конкурентка?**

— Не буду это утверждать. Ведь на данный момент со мной тренируются Руслана Рашкован, Кристина Гачко, Светлана Губенко. И они бегают достаточно хорошо. Мне кажется, что совсем скоро они смогут конкурировать и со мной, и с Алиной. Просто сейчас так получается, что мы в

лидерах. Но, признаюсь, что Талай на сегодня сильнее меня. Ведь результат Алины 12,70 на дистанции 100 м с/б гораздо «сильнее» моих 12,90 сек. Я работаю над тем, чтобы приближаться к ее цифрам и конкурировать абсолютно на равных. Конечно, выступай Алина на том чемпионате, она вряд ли бы дала мне шанс выиграть.

— **Но все же на недавнем мировом первенстве в Бирмингеме тебе удалось показать результат лучше, чем у Талай...**

— Там я показала свой максимальный результат. Безусловно, если бы Алина смогла показать свое лучшее время, то она была бы выше меня. Вообще, в данном случае я не прельщаюсь тем, что выиграла. Меня мотивирует то, что я и на взрослом уровне могу бежать так же, как и на молодежном.

— **А что вообще тебя вдохновляет, когда выходишь на старт?**

— Мне кажется, что в первую очередь меня настраивает на большие дела моя семья. Я всегда хотела чего-то лучшего для своей мамы, сестры, своего племянника. Сейчас у меня появилась еще одна мотивация: доказать всему миру, что и белокожие девушки могут бегать быстро и побеждать темнокожих спортсменов.

— **Волнение одолевает, когда ждешь выстрела стартового пистолета?**

— Я очень сильно переживаю, когда болею за кого-то. А за себя никакого волнения не испытываю. Просто выхожу на беговую дорожку и стараюсь максимально качественно сделать то, что я умею. Правда, открою небольшую



Эльвира со своим тренером Виктором Мясниковым

тайну: у меня есть свой талисман. Молодой человек несколько лет назад подарил мне игрушку, и теперь я везде вожу ее с собой. Можно сказать, на удачу.

— **За кого из отечественных спортсменов обычно болеешь?**

— Стараюсь скрестить пальцы «на удачу» за всех белорусских атлетов. Во время Олимпиады в Пхенчхане волновалась за наших олимпийцев. Всегда хочется, чтобы у белорусов было как можно больше медалей. Я тогда находилась у папы в Украине, и там были проблемы с интернетом.

И все-таки всеми возможными путями старалась узнать, как там наши атлеты выступают. В 2016-ом году пристально следила за Олимпийскими играми в Рио. Не спала ночами, смотрела трансляции, мониторила сайты, старалась узнать максимум информации.

— **Ты учишься в БГУФК по специальности «Тренер по легкой атлетике».**

**В спортивной среде укрепилось устойчивое выражения, что тренер для спортсмена, как еще один родитель?**

— Не буду спорить, наверное, в большинстве своем так оно и есть. К примеру, у меня с моим наставником Виктором Мясниковым абсолютное взаимопонимание. На тренировках могу предложить что-то свое, и он поддержит. Мне легче, когда тренер со мной на соревнованиях или на тренировках. Вне спортивного зала или стадиона я стараюсь действовать самостоятельно. Хотя Виктор Николаевич пытается быть в курсе всего, кон-

тролировать, что я делаю «вне рабочее время». Вообще, не люблю, когда меня контролируют. Тренер всегда интересуется моим настроением, моими делами. Но я очень закрытый человек и даже самым близким людям не всегда рассказываю, что у меня на душе.

— **Знания, полученные в университете, на тренировках применяешь?**

— Конечно, зря учусь что ли?! Я пытаюсь и свою работу оценивать с тренерской точки зрения, чтобы понять, что у меня не так, и улучшать свою технику. Стараюсь ребятам в группе помогать.

— **Эльвира, кто твой кумир?**

— Раньше я считала своим кумиром американскую барьеристку Кендру Харрисон — мировую рекордсменку в спринте. Очень нравилась олимпийская чемпионка в беге на 100 м с/б австралийка Салли Пирсон. Сейчас у меня нет определенной путеводной звезды. Я поняла, что это точно такие же люди, которые отлично бегают, и мне хочется бежать так же. Нет человека, на которого я хочу быть похожей во всем. Есть просто крутые люди, на которых хочется равняться. Меня восхищают люди, которые не сдаются перед трудностями.

— **Девиз Эльвиры Герман?**

— У меня есть цели, стимулы, а девиза нет.

— **Эльвира, а что ответишь талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси —**

**ОАО «Белагпропромбанк», на вопрос о том, как чемпионке молодежного чемпионата мира удается держать себя в хорошей спортивной форме?**

— Стараюсь соблюдать режим сна. Ложусь где-то в 10-11 часов вечера и в 8-9 утра встаю. Я очень люблю чипсы, но стараюсь ограничивать себя от такой еды, равно как от мучного и сладкого. После 18.00 могу только продегустировать что-то из молочного ассортимента или морепродуктов. Вообще, стараюсь меньше кушать. Я не люблю готовить, поэтому особых проблем с этим нет. Да, и времени свободного практически всегда минимум — все забирают тренировки и соревнования.

— **Как проходит твой обычный трудовой день?**

— В трех словах: тренировка, магазин, дом. Я очень домашний человек, поэтому с тренировки сразу еду домой. Иногда могу погулять по магазинам. Но, все-таки мне хочется больше отдыхать, а времени на отдых всегда не хватает.

— **А что для тебя лучший отдых?**

— Все, что связано с домом. В последнее время часто играю на приставке. А так, книги, фильмы.

— **В таком случае, твоя любимая книга и любимый фильм?**

— Очень люблю роман Маргарет Митчел «Унесенные ветром». Недавно прочитала «Пролетая над гнездом кукушки» Кена Кизи. Опять же, книги о сильных людях, достойных восхищения. Из фильмов люблю романтические «Винноваты звезды». Обожаю «Титаник».

— **Как ты считаешь, в чем секрет успеха в спорте?**

— Мне кажется, что каждому спортсмену всегда нужно ставить перед собой определенные цели: сначала маленькие, затем большие. И всегда двигаться по выбранному пути, никуда не сворачивая. Как бы трудно тебе не было.

— **Любой спортсменке рано или поздно нужно сделать выбор: продолжение карьеры или создание семьи? Что у тебя в приоритете?**

— Для меня карьера и семья всегда были на одном уровне. Но пока все мысли о большом спорте, где еще много нереализованных планов. А сколько понадобится время для их воплощения в жизнь — пока сказать невозможно.

Беседовала  
Валерия СТЕЦКО