



белагпропромбанк
партнер рубрики

Золото Универсиады 2015 года, титул чемпионки Европы 2016, небольшая передышка в 2017 и череда успешных выступлений в 2018 году. Так же быстро, как ее копье, белорусская легкоатлетка Татьяна Холодович стремится к новым победам и целям. Она бьет собственные рекорды, вместе с Президентом Республики Беларусь Александром Лукашенко открывает стадион, и не собирается останавливаться на достигнутом.

О своих целях и спортивной жизни Татьяна Холодович рассказала корреспонденту «НС».

Татьяна ХОЛОДОВИЧ,
чемпионка Европы в метании копья:

«Я знаю, зачем прихожу на тренировки»



— Татьяна, Вы неоднократно отмечали, что этот сезон станет для Вас экспериментальным. Судя по успешным выступлениям, эксперимент удался?

— Сложно сказать. Да, есть успешные старты. Например, июньский этап Бриллиантовой лиги в Осло, где я побила мной же установленный национальный рекорд, метнув копье на 67.47 метра. Но некоторые результаты возвращают меня на землю. Мы с тренером работаем так, как и планировали изначально. Зимой я не тренировалась из-за травмы плеча. Но уже восстановилась и сейчас всю готовлюсь выступить на чемпионате Европы в Берлине, который стартует 7 августа.

— На ЧЕ-2018 Вы едете в качестве действующей чемпионки континента. Этот статус подразумевает повышенные требования к себе.

— Я знаю, что готова проявить себя. За последние два года в Европе заметно вырос уровень метания копья.

И сейчас восемь человек показывают примерно одинаковые результаты.

Поэтому сложно предугадать, кто как выступит. На мой взгляд, это будет интересная борьба. Если в Берлине я метну свои 67 м 47 см, то у меня будет серебряная или золотая медаль. Но не хочу загадывать — время покажет.

— На недавнем чемпионате Беларуси Ваш результат был заметно скромнее запланированного — 64 м 77 см...

— Эти соревнования стали отличной тренировкой к континентальному первенству, на которое направлены все силы. Во мне гораздо больше потенциала, чем кажется на первый взгляд. И я чувствую, что могу метнуть еще на 3-4 метра дальше. Это же, вообще, страшные для Беларуси метры!

— Почему страшные?

— Потому что еще два года назад о таких показателях даже и не мечтали. А сейчас, когда я метаю 61-62 метра, это расценивается как неудача. А 61 метр, между прочим, — это уровень мастера спорта международного класса. Я переметнула этот показатель. Поэтому на меня иногда давит то, что обо мне пишут, говорят. Особенно, после Олимпийских игр-2016 в Рио-де-Жанейро и прошлогоднего чемпионата мира в Лондоне.

— Татьяна, после Олимпиады в Рио прошло уже два года. Вас так сильно это задело?

— Да, я до сих пор не могу смотреть свое выступление в финале. Хотя, если порассуждать, то все не так фатально. Это была моя первая Олимпиада. Я выполнила программу-минимум — прошла квалификацию. И 5-е место в финале — это не так уж и плохо. Но эти 20 сантиметров, проигранные третьему месту, меня гложут до сих пор. Возможно, сыграло свою роль и то, что мне заранее «вешали» на шею медаль. Олимпийские игры — это ведь еще та лотерея, предугадать чемпиона нереально. И чтобы что-то себе доказать, нужно ждать четыре года. Но те эмоции я до конца не пережила до сих пор.

— Но ведь для пользы дела их можно направить в нужное русло...

— Я так и поступила. По натуре я максималистка. Поэтому сейчас свою неудачу в Бразилии использую как мотивацию. У меня есть цель. Я знаю, зачем прихожу на тренировки. И когда у меня опускаются руки, я вспоминаю те самые 20 сантиметров. Надеюсь, что на Олимпийских играх-2020 в Токио я покажу все, на что способна.

— Татьяна, совсем недавно вместе с президентом Беларуси Александром Лукашенко Вы открывали реконструированный стадион «Динамо». Это событие произошло в Ваш день рождения. Наверное, лучшего подарка и не придумать?

— Да, было приятно провести свой день рождения таким образом. Вообще, так повелось, что у меня обычно в этот день всегда какие-то соревнования. Уже даже и не помню, каково отмечать праздник с друзьями и близкими. А в этом году хоть немного, но традиция изменилась.

— На матчевой встрече Балканских стран, Прибалтики и Украины, которая прошла на обновленном «Динамо», Вы рассказали историю о том, что спорили «на желание» со своим коллегой-копьеметателем Валерием Изотовым: кто сколько метнет? Какое желание проиграли?

— Валера еще держит интригу и не говорит. Мы, вообще,



На открытии стадиона «Динамо» в Минске

часто так развлекаемся. Например, на сборах в Португалии играли «на желание» в настольный теннис, и я проиграла. В итоге весь день ходила с полотенцем повязанным, как плащ Бэтмена. Не буду говорить о других, но, на мой взгляд, такие споры помогают отвлечься от соревнований, разгружают мысли.

— А как Вы настраиваетесь перед выступлением?

— Я пытаюсь от всего абстрагироваться. Не знаю, откуда во мне столько энергии, но я много хожу, прыгаю, поэтому после соревнований мне ужасно болят ноги. Я знаю, что если присяду, то расслаблюсь, а мне нужно постоянно держать себя наготове бросить снаряд как можно дальше. Пытаюсь представить себе идеальную попытку, прочувствовать каждый шаг, каждый взмах руки. Иногда реальность полностью совпадает с моими представлениями.

— А другими видами спорта интересуетесь?

— Да. Я очень люблю гимнастику: и спортивную, и художественную. Мне нравится также баскетбол. На Олимпийских играх в Рио ходила на полуфинал по настольному теннису поддерживать Владимира Самсонова. Я не могу смотреть легкую атлетику, особенно метательные дисциплины. Сразу начинаю переживать эти эмоции, словно сама выступаю. Отдаю коллегам свою энергетику. А в других видах спорта своя специфика, другие ощущения. И я заряжаюсь этой энергией.

— Татьяна, а когда Вы поняли, что метание копья — дело всей вашей жизни?

— Еще в школе в Пинске, когда я училась в 6-м классе, у меня были самые высокие результаты в метании мячика — 47 метров. Копье впервые увидела на городских соревнованиях, куда меня от учебного заведения отправили выступать. Поначалу даже не очень умело обращалась с этим снарядом. До сих пор помню свой первый результат — 20 м 50 см. А потом поступила в училище олимпийского резерва — и жизнь понеслась по-новому. На самом деле, поначалу у меня сложно строилась карьера. Хорошие результаты начала показывать только во взрослом спорте. Выросла благодаря тому, что начала работать с менеджерами, ездить на соревнования, набираться характера и уверенности в себе. Тренер, конечно, всегда поддерживал.

— Как долго Вы работаете со своим наставником Валерием Оксенчуком?

— С 2005 года. Валерий Дмитриевич всегда рядом и на тренировках, и на соревнованиях. У нас полное взаимопонимание. Вместе работаем над исправлением ошибок или корректируем мои слабые стороны в метании. Например, я не очень меткая. Мне проще забросить снаряд далеко, чем попасть в цель. И часто тренер говорит мне метать близко, метров 30, для того, чтобы сосредоточиться на техническом исполнении. Да и когда на соревнованиях такой профессионал рядом, то гораздо проще выступать.



Золотой успех на чемпионате Беларуси-2018

— А кто, кроме тренера, Вас поддерживает и всегда переживает?

— Мой самый преданный и ярый болельщик — мама. После выступления на Олимпиаде я всю ночь проплакала ей в трубку. В семье я одна профессиональная спортсменка, но папа прекрасно понимает каково мне. Он несколько раз в неделю играет в волейбол. К сожалению, домой приезжаю редко. Родители остались в родном Пинске, а я живу в Бресте.

— Татьяна, а что можно ответить талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси — ОАО «Белагпропромбанк», на вопрос о том, как чемпионка Европы поддерживает себя в хорошей физической форме?

— На самом деле ничего сверхъестественного. Сезон у нас длится с мая по сентябрь, и получается, что девять месяцев в году я работаю, чтобы за три месяца выложиться по-максимуму. Особенно тяжело переезжать со старта на старт. Нужно набраться опыта восстановления организма. Стараюсь следить за питанием. Правда, ввиду постоянных разездов, это непросто делать. Ограничиваю себя в сладком, мучном, гарнирах, ем очень много овощей

и мяса. Если выпадает свободное время, что случается довольно редко, могу даже сама что-нибудь приготовить.

— При довольно плотном тренировочном и соревновательном графике очень важен отдых. Как Вы проводите свободное время?

— У меня ужасный недосып, поэтому я очень люблю поспать. Мой идеальный выходной — воскресенье, когда не нужно рано вставать. Но, вообще, мне очень нравится активный отдых. С друзьями куда-то сходить, выехать на шашлыки — святое дело. Особенно прекрасно, если баня есть. Очень много читаю.

— А что из чтения больше в приоритете?

— В дороге, чтобы скоротать время, по душе может быть разная литература. А вот если для собственной пользы, то очень интересуюсь автобиографиями великих спортсменов. Там, как правило, узнаешь, кто и как стал звездой. Такая информация не только интересна, но кардинально меняет точку зрения на занятия спортом и мотивирует тебя тренироваться еще усерднее. Для достижения самых высоких целей.

Беседовала
Валерия СТЕЦКО