



В январе этого года Белорусская федерация легкой атлетики подвела итоги ушедшего сезона и, по традиции, отметила лучших атлетов. Почетная награда в виде статуэтки «Атлетика» досталась известной спортсменке-барьеристке Алине Талай. Примечательно, что звание лучшей легкоатлетки Алина подтвердила спустя несколько недель после торжественной церемонии, победив на международных соревнованиях в Берлине. В своем плотном соревновательном графике спортсменка нашла время, чтобы пообщаться с корреспондентом «НС». Она рассказала о своих планах на новый сезон, также о том, каково это — быть лучшей.

Алина ТАЛАЙ,
бронзовый призер чемпионата мира по легкой атлетике:

«Для спортсмена важно постоянно ставить себе новые цели»

— Алина, Вы не раз говорили, что этот сезон должен стать определяющим. Можете ли поделиться Вашими планами?

— Уже пошел отсчет второго года работы с моим американским тренером Лореном Сигрейвом, с которым мы начали сотрудничать после Олимпиады в Рио. Первый год мы находили общий язык, я привыкала к его методикам и специфике работы. Но во второй год уже нужно анализировать, как тело реагирует на нагрузки, есть ли результат. А потом делать выводы. И определяющим 2018 должен стать именно в этом плане.

— Вы как-то отмечали, что главная цель в этом сезоне — побить собственный национальный рекорд на 100 метров с барьерами. Получается, что это вызов самой себе?

— Да, это так. До 2016 года предыдущий национальный рекорд держался почти 20 лет. И, конечно, то, что я смогла его улучшить, стало огромным успехом. Для спортсмена важно постоянно ставить себе новые цели. Полгода готовишься к чемпионату мира или Европы, следующие полгода к еще каким-нибудь крупным стартам. То есть каждый год есть во имя чего работать. И именно это будит каждое утро и стимулирует еще усерднее тренироваться.

— Была ли для Вас неожиданностью награда «Атлетика» за 2017 год?

— Наверное, в этом году было больше интриги, чем в предыдущие годы. Когда-то статуэтку получила Марина Арзамасова. Но это не стало сюрпризом — она все-таки чемпионка мира. Сезоном ранее все ожидали, что, как лидера сезона, наградят метательницу копья Татьяну

Холодович. Но приз по праву достался нашей известной бегунье Ольге Мазуренок. В ушедшем году, мне кажется, явного лидера не было, все выступали примерно на одном уровне. Я думаю, решающим фактором был чемпионат мира-2017, где я завоевала 6-е место.

— Насколько это награда значима для Вас?

— Я бегаю на достаточно высоком уровне, но мне постоянно чего-то не хватает. К сожалению, в прошлом сезоне много, чего хотелось, не реализовалось. И признание меня лучшей спортсменкой прекрасно мотивирует и дает ощущение того, что я все делаю правильно.

— В Беларуси сегодня есть две спортсменки, которые показывают стабильные результаты в беге на 60 м и 100 м с барьерами: Алина Талай и Эльвира Герман. Для Вас Эльвира конкурентка или коллега?

— Когда выходишь на дорожку, то любой человек, даже брат или сестра, становятся соперниками. Поэтому во время соревнований Эльвира для меня соперница. Вне стадиона — коллега. Мне только радостно от того, что в этой дисциплине появляются молодые звезды.

— В Америке Вы окончили курсы тренеров. Такое образование — это инвестиция в будущее, если вдруг придется завершить карьеру, или стремление еще более грамотно организовать тренировочный процесс?

— Окончив тренерские курсы, я «убила» сразу двух зайцев. Так как я профессионал в беге с барьерами, то мне важно знать о нем все. Ведь необходимо грамотно распределять нагрузки и время, а также еще лучше научиться понимать свой организм. И, конечно же, это инвестиция в будущее. Я совершенно не знаю, чем буду заниматься, когда все-таки придется завершить карьеру.

— Алина, сложно ли было выстраивать отношения со своим американским тренером. У вас все-таки разный менталитет?

— На самом деле, в мировом спорте, и в легкой атлетике, в частности, работа строится примерно по одинаковому принципу. И поэтому профессионалам найти общий язык совсем не сложно. Конечно, есть нюансы в характерах. Каждый тренер, как и каждый человек, по-разному на все реагирует. Мы достаточно быстро нашли общий язык. У нас





группа из 10 человек и все спортсмены высокого уровня — призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира. Наверное, поэтому, нам без проблем удастся поддерживать теплую атмосферу и выстраивать дружеские отношения.

— Ваш первый старт в этом сезоне оказался домашним — Вы участвовали в легкоатлетическом турнире в Могилеве. Есть ли разница, где начинать спортивный год: на родине или за ее пределами?

— Дома выступать всегда здорово. А вообще, сложно сравнивать домашние и заграничные соревнования. Да, за рубежом традиционно больше зрителей. Но дома приятнее, потому что очень много молодых спортсменов с горящими глазами, которые узнают тебя, стремятся в чем-то подражать, стараются выступать как можно лучше.

— В спортивном мире регулярно обостряются различные допинговые скандалы. На своей страничке в Фейсбуке Вы высказывались об истории с иркутскими спортсменами...

— К сожалению, допинговые истории стали уже обыденным делом. Особенно эта тема обостряется в канун каких-нибудь важных стартов. На самом деле скандалов больше не становится. Просто перед теми же Олимпийскими играми спорт и все, что с ним связано, находятся в центре внимания. Да, я высказывалась по поводу истории с российскими спортсменами, когда три с половиной десятка участников снялись с соревнований в Иркутске после приезда допинг-офицеров. Никто не знает, что там на самом деле. Но надо понимать, что каждый подобный случай влечет за собой большие проблемы и у спортсменов, и у тренеров. Я не представляю, чем руководствуются некоторые наставники, когда начинают внушать детям, что добиться высоких результатов можно только с допингом. Даже дисквалификация не сравнится с тем, какое влияние на организм оказывают запрещенные препараты. Лучше обойтись без них. Достигать

высоких результатов можно с правильной подготовкой, грамотной методикой, верно разработанным режимом, сбалансированным питанием. И таких примеров очень много. Правда, такой путь куда сложнее.

— Но нередко бывает так, что страдают ни в чем не повинные спортсмены. Как не попасть в скандальную историю?

— Да, иногда очень обидно за действительно «чистых» атлетов. Бывают ситуации, когда что-то находят в безобидных добавках... В лекарствах часто встречаются запрещенные препараты. Конечно, немного страшно, что тебя могут обвинить в том, чего ты не делал. Но надо каким-то образом страховать. Я, к примеру, тщательно слежу за своим спортивным питанием, лекарствами и витаминами, которые принимаю.

— В августе 2017 года на чемпионате мира в Лондоне Вы попробовали себя в качестве комментатора телеканала «БТ 5». Какие ощущения испытали, побывав в роли тележурналиста?

— О, это было супер. Я не уверена в своих комментаторских способностях, но, надеюсь, что всем понравилось. Когда ты спортсмен и выходишь на стадион, то оказываешься в центре внимания многих тысяч человек. Ты предельно сконцентрирован, ты здесь на дорожке, и просто не видишь, что происходит вокруг. Когда ты комментатор, ты находишься на позиции, с которой все видно, и можешь почувствовать эту атмосферу в полной мере.

— Алина, а какими другими видами спорта, кроме легкой атлетики, интересуетесь? За кого, к примеру, будете болеть на предстоящих Олимпийских играх в корейском Пхенчхане?

— В моей жизни спорта очень много. И, без фанатизма, я стараюсь быть в курсе всех событий. Все соревнования по-своему интересные, они «цепляют» меня как спортсменку. Я же понимаю, насколько это тяжелый труд и сопереживаю всей душой. Понятно, что во время Олимпиады буду болеть за всю белорусскую сборную.

— Что Вы можете пожелать нашим атлетам-«зимникам» на этих стартах?

— Я желаю всем крепкого характера, веры в себя. Олимпиада может быть один раз в жизни, и получать удовольствие от каждого соревновательного дня — самое главное.

Беседовала Валерия СТЕЦКО

Стимул для будущих побед

Белорусская федерация легкой атлетики уже в четвертый раз провела церемонию награждения лучших спортсменов по итогам ушедшего 2017 года. Торжественное мероприятие с традиционным названием «Атлетика» прошло под сводами столичного культурно-развлекательного комплекса «Falcon Club».

Лучшими среди представителей юношеского возраста (до 17 лет) стали Екатерина Володкевич (метание молота) и Михаил Самусев (толкание ядра). В категории «Юниоры» (до 19 лет) награда досталась Максиму Недосекову (прыжки в высоту) и Виолетте Скворцовой (тройной прыжок). Виолетта Скворцова так же стала победителем в номинации «Поступок года».

Статуэтки для молодежи (до 21 года) пополнили коллекции наград Дмитрия Набокова (прыжки в высоту) и Эльвиры Герман (бег с барьерами). Стоит отметить, что это уже вторая статуэтка у молодой барьеристки. «Атлетика» — это огромный стимул для спортсмена», — отметила Эльвира Герман.

Лучшим спортсменом признан метатель молота Павел Борейша, а лучшей спортсменкой — Алина Талай (бег с барьерами). В 2015 году Алина уступила это звание Марине Арзамасовой (бег на 800 м), в 2016 — Ольге Мазуренок (марафон). В разделе «Прорыв года» лучшим стал бронзовый призер ЧЕ-2017 в закрытых помещениях Павел Селиверстов (прыжки в высоту). Также были отмечены спортсмены и тренеры в других номинациях.

— Медали, которые белорусские атлеты завоевали в 2017-м, — залог будущего нашего вида спорта. В ушедшем году у «королевы спорта» были не только поражения, но и немало побед, которые позволят добиться более значимых результатов в перспективе», — отметил председатель БФЛА Вадим Девятковский.