



Недавнее появление примы отечественного легкоатлетического спринта Алины Талай в списках призеров чемпионата Европы-2017 в закрытых помещениях в Белграде, без сомнений, стало приятным удивлением для многочисленных любителей спорта. В финальном забеге на 60 метров с барьерами белоруска оказалась одной из главных претенденток на золотую медаль. От заветной цели на самом финише ее отделили мгновения.

Серебряная медаль континентального первенства на старте сезона, в который наша спортсменка вошла спустя время после неудачного выступления на Олимпиаде в Рио, стала очередным этапом в карьере Алины. Впрочем, последняя награда, наверняка, к хорошим переменам в жизни Талай. Ведь теперь уроженка Орши живет в небольшом американском городке Брандентоне, что во Флориде, и тренируется под руководством нового тренера — американца Лорена Сигрейва. Корреспондент «НС» поинтересовался у спортсменки итогами прошедшего первенства континента; с чем была связана смена наставника, а также ближайшими планами.



**белагпромбанк**  
партнер рубрики

## Алина ТАЛАЙ,

бронзовый призер чемпионата мира в беге на 100 метров с барьерами:

# «В спорте нельзя удача улыбнется»

— Алина, честно говоря, уйдя после Олимпиады-2016 в тень на довольно продолжительное время, вы многих любителей спорта заставили поволноваться. Впору было забить в колокола...

— Я никуда не уходила. После того, как я выступила на Играх в Рио ниже своих возможностей, не пробившись из-за ошибки в финальный забег на 100 метров с барьерами, сказала сама себе: надо немного отдохнуть от бега, отвлечься, провести переоценку своих сил. Я уже говорила раньше, что до этой Олимпиады у меня за последние восемь лет не было ни одного сезона, когда не выступала бы зимой или летом. Каждые полгода приходилось выводить организм на пик формы. Поэтому просто хотелось абстрагироваться от спорта и уехать куда-нибудь. Вот на пару месяцев и ушла от посторонних глаз. За это время с друзьями была в Питере, успела проанализировать свое состояние, чтобы решить, что делать дальше.

— Наверняка, многие удивились, что вы уехали тренироваться в Америку к новому наставнику Лорену

Сийгреву, оставив прежнего тренера австрийца Филипа Уингфрида?

— В смене такой обстановки не вижу ничего особенного. С Филипом я решила завершить сотрудничество, потому что на каком-то этапе мы разошлись в методах моей подготовки. Известно, что австриец сторонник силового подхода в тренировочном процессе, который дал результат в первый год совместной работы, когда я стала бронзовым призером чемпионата мира. В итоге Уингфрид просто загонял меня физподготовкой. Я уже неоднократно говорила, что после Олимпиады мы, как взрослые люди, расстались по-дружески, не поднимая лишнего шума. Но жизнь-то на этом не должна сходиться клином. Для того, чтобы идти дальше к намеченной цели, надо попробовать разные варианты в своей подготовке. Мне выпал шанс поработать с американцем Лореном Сийгревом. Я была с ним знакома еще до Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро. Знала его как очень высококвалифицированного специалиста в области спринтерского бега. Он ведь один из лучших «скоростных» тренеров в мире. В свое время

Лорен работал со многими всемирно известными американскими спринтерами — Лашоном Мериттом, Джастином Гэтлингом, Тианой Берталеттой, олимпийскими чемпионами в беге на разные дистанции Донованом Бейли и Паулиной Дэвис-Томпсон, с российской прыгуньей в длину Дарьей Клишиной. Я встретила с Сийгревом еще в Бразилии, когда соревновательная олимпийская программа у меня уже была закончена. Мы пообщались на тему возможного сотрудничества. Он не был против моего переезда в Америку. Так я оказалась в маленьком городке Брандентоне во Флориде, где есть море, пляж и любимое дело...

— Наверное, тренироваться у такого мастера, как Сигрейв — удовольствие не дешевое. Как решается финансовый вопрос?

— Да, в этой жизни за все надо платить, и за подготовку в США в том числе. Но я рада, что меня понимают, и я лишь частично плачу со своих денег. Помогает Белорусская федерация легкой атлетики, наш Республиканский центр олимпийской подготовки, и другие.



## загадывать: кому сегодня, а кому завтра»

— Насколько известно, в Брадентоне в свое время купил дом наш прославленный теннисист Максим Мирный?

— Да, я знаю. Мне даже довелось однажды с Максом и его семьей встретиться. Не могу сказать, что они мои соседи — мы живем не близко друг от друга, но все-таки приятно, что здесь есть свои люди.

— А место для тренировок и подготовки к соревнованиям находится далеко от вашей квартиры?

— На стадион я езжу на велосипеде. Небыстрым темпом расстояние преодолеваю минут за 15. Вот и считайте, далеко это или не очень. Я скажу, что меня там все устраивает.

— Алина, свои три медали на Европейских первенствах в залах вы завоевывали при разных тренерах. С кем было проще или, наоборот, сложнее?

— Наверное, с моей стороны будет некорректно давать такие оценки. С Виктором Мясниковым у меня была победа на чемпионате Европы-2013 в Гетеборге, с Филипом Уинфридом — золото Праги образца 2015, а спустя два года — вто-

рое место в Белграде с Лореном Сийгревом. Мне кажется, что каждый тренер вложил частичку своей души в мой успех. Конечно, по-особенному можно относиться к финальному забегу на «Комбанк-Арене» в столице Сербии. Нам трижды приходилось становиться в колодки, чтобы в конце концов уйти на дистанцию. Понятно, что два фальстарта могут любого выбить из ритма. Я, например, психологически была прекрасно готова стартовать с первой попытки. Вообще, обычно предварительные забеги на таких турнирах у нас проходили с утра, после чего мы ехали на пару часов в отель, чтобы перед решающим стартом отдохнуть. А здесь получилось как-то все смешано в один прием. При этом все равно я смогла настроиться, и была близка к победе, но финиш получился смазанным.

— Так уж получилось, что немка Синди Роледер на последних турнирах вас постоянно преследует, причем не безуспешно.

— Да, мы были вместе с ней в полуфинальном забеге в Рио. Она отобралась в финал с третьего места, финишировав в итоге пятой. Еще мы пересекались

на беговых дорожках на чемпионатах Европы и мира. Спорт есть спорт... И нельзя загадывать, кому удача улыбнется сегодня, а кому завтра.

— На беговой дорожке вы соперницы, а за ее пределами, наверное, совсем другое настроение?

— Я бы не сказала, что со всеми девушками, с которыми соревнуюсь, потом веду тесную дружбу. Когда пересекаемся вне стадиона, то просто здороваемся или приветствуем друг друга жестами. Причем, с европейками такое легкое общение в порядке вещей. А вот с американскими спортсменками по-другому — они более закрыты. Наверное, потому, что реже пересекаюсь на соревнованиях или не вижу вообще, если это европейский турнир. Как, например, недавний в столице Сербии.

— Алина, а в Белграде на медаль рассчитывали?

— Можете не верить, но мысль о бронзе, серебре или золоте у меня не было. Я считала, что в новом сезоне и с другим тренером сразу с удачей может не повезти. Все-таки до этих стартов пришлось проделать очень много технической работы. Да и различные

зимние соревнования показывали: мне для стабильности еще чего-то не хватает, и я вся в процессе достижения оптимальной формы. А когда приехали в Белград, то оказалось, что я со своим наставником попали в точку, оказавшись в отличных спортивных кондициях на этих континентальных состязаниях. Признаюсь, что очень уж хотела стать 3-х кратной чемпионкой Европы в залах. Ведь таких титулов добивались немногие спортсменки. Но, увы, пока это не получилось. Тем не менее, я очень довольна серебром. Эта медаль — первая ступенька в работе с новым тренером.

— **Теперь надо готовиться к покорению новых высот?**

— Безусловно. И главный старт нынешнего сезона — августовский чемпионат мира по легкой атлетике, который впервые пройдет в Лондоне.

— **До этих важных легкоатлетических соревнований еще будут этапы Бриллиантовой лиги в Старом Свете, Китае, Катаре. Собираетесь ли участвовать в указанных коммерческих состязаниях?**



— Конечно, планирую выступить там, где в соревновательной программе Лиги будет спринтерский бег с барьерами. А еще в моих планах — участие в командном чемпионате Европы во французском Лилле, который пройдет во второй половине июня. Правда, я еще не решила: побегу там только 100-метровку с барьерами, или еще буду участвовать в эстафете. В любом случае, к предстоящим стартам нужно серьезно готовиться. И на сегодняшний день в Брадентоне мне комфортно. Все-таки уроки опытного наставника и отличные погодные условия очень много значат в достижении хороших результатов.

— **Поэтому вы нечастый гость в Беларуси?**

— Отчего же? Я была несколько недель в Минске в январе, когда занималась открытием американской визы. Потом после чемпионата Европы в Белграде прилетала еще на две недели, чтобы порешать разные организационные и бытовые вопросы. Как раз на женский праздник 8 Марта на столичном проспекте Независимости проходил «Красивый забег». Я была среди тех, кто вместе с мэром Минска Андреем Шорцем вручала девочкам-участницам призы и медали.

— **Вы себя можете представить в уже действующих спортивных проектах БФЛА — полумарафоне или в женских забегах?**

— Пока только в качестве человека, участвующего в награждении. По своей природе я могу комфортно себя чувствовать в беге на короткие дистанции. Наверное, еще 1 км я пре-

одолею бы без лишнего напряжения. А больше — вряд ли. Мой конек — это спринт.

— **Алина, а какой ответ можно дать талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси — ОАО «Белагропромбанк» — на вопрос о том, как известной спортсменке удается держать себя в отличной спортивной форме?**

— Ежедневно у меня две тренировки. Как правило, уже в 9 утра я на беговой дорожке. Бегаю, ускоряюсь, делаю растяжки. И так изо дня в день. К тому же, как я уже сказала, добираюсь на велосипеде до стадиона.

А что касается еды, то у меня уже несколько лет действует правило: не есть никакого мяса. В моем рационе только рыба, морепродукты, крупы, каши, орехи, овощи, фрукты.

— **Если расписать обычный день Алины Талай с позиции повара, то каким он может быть?**

— На завтрак у меня обычно каша с орехами или сухофруктами. На обед — ризотто с морепродуктами плюс овощи. А на ужин — лосось на гриле. Так что успешно обхожусь без мяса и прекрасно себя чувствую.

— **А что помогает вам чувствовать себя уверенно на беговой дорожке?**

— Нацеленность на результат и хорошая предсезонная подготовка. Надеюсь, что все это позволит мне в самое ближайшее время показать тот максимальный результат, о котором я мечтаю.

Беседовал Владимир ЗДАНОВИЧ

