

Алина ТАЛАЙ,

чемпионка Европы по легкой атлетике:

«К любой цели надо идти постепенно»

Мартовский взлет белорусской легкоатлетки Алины Талай был сродни взрыванию космического аппарата в космос. В Праге на первенстве континента в залах уроженка Орши смогла не только взять золото на дистанции 60 м с барьерами, но и установить новый рекорд Беларуси — 7,85 сек. Прежнее достижение, с разницей в одну сотую секунды, принадлежало Лидии Юрковой и продержалось 25 лет.

Оценивая результаты Талай в нынешнем сезоне, главный тренер национальной команды по легкой атлетике Игорь Сиводедов подчеркнул, что человек, который установил высшее национальное достижение, это настоящий лидер команды, и не случайно на протяжении зимнего сезона она побеждала практически во всех соревнованиях.

Понятно, что звездный статус Алины Талай заставил ее изменить ритм жизни, главной целью которой стали интенсивные тренировки и подготовка к важнейшим стартам сезона — чемпионату мира по легкой атлетике в Пекине с перспективой на Олимпиаду в Рио-де-Жанейро. Естественно, что вызвать приму женского спринта на откровенный разговор оказалось делом непростым, но возможным. Голос белоруски через мировую «паутину» донесся с экрана компьютера с далекого испанского острова Тенерифе, где спортсменка тренировалась почти месяц.



Старты Алины Талай в сезоне-2015

- 25.01. Вена. Международный турнир. 60 м, 1-е место — 7,43
- 25.01. Вена. Международный турнир. 60 м/б, 1-е — 8,00, рекорд сезона
- 29.01. Дюссельдорф. Международный турнир. 60 м/б, 1-е — 7,96, рекорд сезона
- 01.02. Москва. Международный турнир. 60 м/б, 1-е — 8,02
- 06.02. Линц. Международный турнир. 60 м/б, 1-е — 7,94
- 14.02. Вена. Международный турнир. 60 м/б, 1-е — 7,88, рекорд сезона и личное достижение
- 20.02. Могилев. Чемпионат Беларуси. 60 м, 1-е — 7,31, личное достижение
- 21.02. Могилев. Чемпионат Беларуси. 60 м/б, 1-е — 7,88, повторение рекорда сезона
- 25.02. Мальме. Международный турнир. 60 м/б, 2-е — 7,93
- 06.03. Прага. Чемпионат Европы. 60 м/б, 1-е — 7,85, рекорд Беларуси



— Алина, зарубежные сборы в последнее время стали частью вашей жизни. Ощущения от звания чемпионки Европы еще не улетучились?

— Знаете, я не сторонник изо дня в день любоваться своими заслугами и установленными рекордами. Да, на протяжении последних двух лет передо мной маячила цель — побить рекорд континента в беге на 60 метров с барьерами. И я это сделала, завоевав золото европейского первенства. Перед финальным забегом в Праге я ощущала психологическое давление. Но в то же время видела, как вся моя команда желала, чтобы я победила. Да и самой хотелось, наконец, обменять свои бронзовые и серебряные медали на более качественный металл. Можно сказать, что сразу после финиша я испытывала счастье и огромное облегчение, что еще одна ступень покорена, можно идти дальше и готовиться к новым достижениям. У меня такое ощущение присутствует и теперь: ведь покорился национальный рекорд, которому почти столько же лет, сколько и тебе. Для меня это было достаточно амбициозно — побить его. Ведь 7,86 секунды — это все-таки достаточно быстро. Я очень рада, что все получилось! Но нельзя жить заслугами, которые уже стали достоянием истории, — нужно двигаться вперед.

— Ваш нынешний тренировочный график и уклад жизни похож на тот, что был перед чемпионатом Европы? Или новый тренер из

Австрии Филипп Унфрид привносит что-то новое?

— Но если говорить в общем и целом, то в марте, пожалуй, я впервые ехала на первенство континента с таким сильным желанием. Причем, не просто поучаствовать и побороться за медаль, а реально выиграть, очень уж этого хотелось. Но, как и любой другой топ-турнир, чемпионат Европы — это же не просто несколько дней выступлений. Ему должна предшествовать планомерная серьезная подготовка. Поэтому сразу же, как я переехала тренироваться в Австрию к новому тренеру, а это осень прошлого года, новый наставник поставил задачу: поднять абсолютную скорость бега, в которой я уступала своим главным соперницам. Для этого нужен принципиально новый уровень силовой подготовки. Тренировки стали объемнее и продолжительнее — в среднем четыре часа в день. Понятно, что после таких нагрузок валилась с ног. Так что победа в Праге — это результат тяжелых занятий. Думаю, что рецепт ко всем спортивным вершинам одинаков — только через упорный, изнурительный труд...

— Под руководством специалиста-профессионала...

— Считайте, что так. Хотя я не считаю, что два предыдущие наставника не являлись таковыми. Вспоминаю, например, своего первого тренера Александра Гудина, у него было интересно заниматься.

— Талант, наверное, трудно было не выделить из когорты школьников?

— Никогда не причисляла себя к великим талантам. Наверное, так судьба сложилась. С детства очень любила уроки физкультуры. Однажды я участвовала в соревнованиях по четырехборью, которые проводились между общеобразовательными школами в Орше, где я родилась и училась. В



программе значились бег на короткую и длинную дистанции, прыжки в длину и метание мяча. На удивление я хорошо справлялась со всеми этапами. Особенно мне удавались «забеги» на стометровке. Вот тогда-то мои результаты и заинтересовали моего будущего тренера Александра Гудина. Как сегодня помню, что он трижды приходил в школу и приглашал меня в группу по легкой атлетике. Я согласилась. Тренироваться у него было интересно: футбол, эстафеты, игры. Специальной работой занимались как бы между прочим. Вообще, до выпускного класса я относилась к спорту не очень серьезно, хотя в 14 лет впервые стала лучшей в Беларуси: на первенстве ДЮСШ была сильнейшей в спринте-прыжках.

— А каким выдался путь ко второму наставнику?

— Еще в 2008 году я едва не выиграла медаль на юниорском чемпионате мира-2008 в польском Быдгоще. В своем полуфинальном забеге показала лучшее время в полуфинале, а вот в финале стала четвертой. Но продолжала работать над собой. Правда, лишь после того, как в 2009-м завоевала третье место на молодежном ЧЕ, поняла: спорт будет профессией. В то время

я уже заочно училась в столице — в университете физкультуры. Успешные соревнования в Каунасе стали своеобразной точкой отсчета в моей спортивной карьере. После бронзовой медали на молодежном первенстве континента мной уже заинтересовались в Минске. Однако ехать в столицу я не решалась по банальной причине: опасалась высоких нагрузок и травм. Но спустя год судьба расставила все по своим местам. На чемпионате Беларуси-2010 в Гродно я впервые разменяла 13 секунд — 12,87. И тогда решила, что пора ехать в Минск. Уже осенью я перешла к новому наставнику — Виктору Мясникову.

— Алина, столичный период спортивной карьеры можно считать удачным или не очень?

— В любом случае жаловаться не приходится. На то время под руководством Виктора Николаевича тренировались известные в Беларуси спринтеры и барьеристы — Максим Лынша, Юлия Балькина, Александр Линник. Естественно, что на меня тоже обрушились высокие нагрузки. Появились результаты, чередой пошли медали. Но чего-то мне не хватало...

— Наверное, трудно было смириться с позицией лидера на топ-турнирах в

Спортивно-оздоровительный комплекс «Веста» это:

- спортивные площадки, активный отдых и развлечения;
- релакс — сауна-люкс, боулинг, бильярд;
- широкий комплекс медицинских услуг;
- конференц-залы до 120 мест;
- рестораны, кафе белорусской и европейской кухни.

Приглашаем приятно отдохнуть, окунуться в атмосферу спорта и здорового образа жизни. И все это в живописном зеленом уголке в 30 км от Минска.

Контактные телефоны: +375291601539; +375447788562; +375171667011





залах и ролью середняка на знаковых международных стартах под открытым небом?

— Может быть. Мой второй тренер прививал своим подопечным универсализм. Но я ощущала в себе неостребованный потенциал. Хотя, казалось, что все в моей жизни идет нормально. Многочисленные награды на европейских и мировых первенствах в залах, победы и успехи на разных международных этапах.

— Вы кардинально могли изменить ситуацию в свою пользу на Олимпиаде-2012 в Лондоне?

— Могла, да не все так получается, как хочется. Всего за четыре месяца до игр в Лондоне, в марте 2012-го, мне удалось выиграть бронзу чемпионата мира в залах в Стамбуле. Да и начало Олимпиады выдалось шикарным: 12,71 — личный рекорд уже в забеге! Но не получилось себя показать — что называется, перегорела еще до старта, и в итоге 13-е место. Удача обошла меня стороной и на московском чемпионате мира-2013.

— Специалисты в один голос начали говорить, что неудачи на стометровке не случайны — не достаёт скоростной выносливости. Очевидно, что бег на 60 метров с барьерами и барьерная стометровка — далеко не одно и то же?

— Рассуждать со стороны, конечно, всегда легче. Но справедливости ради

скажу: утверждения о том, что в залах на 60 метрах Талай на равных соревнуется с суперзвездами, а летом бежит с ними лишь две трети барьерного пути, а на заключительном отрезке они ускользают, имеют место быть.

— Алина, в жизни всегда непросто принимать кардинальные решения. Тем не менее, за две недели до начала чемпионата Европы-2014 в Цюрихе вы приняли рискованное решение расстаться с тренером Мясниковым.

— Знаете, не люблю ворошить прошлое. Что сделано — то сделано. Время покажет, кто был прав, а кто ошибся в своем выборе. Но мне кажется, что мне судьба дала шанс проявить себя в спорте — в Цюрихе я познакомилась с австрийским специалистом Филипом Унфридом.

— В одном из недавних интервью он заявил, что верит: Алина станет самой быстрой в мире.

— Спасибо за комплимент и кредит доверия, оказанный мне моим тренером. Постараюсь оправдать его ожидания.

— А как же извечная проблема — обыграть чернокожих спортсменов?

— Думаю, что проблема не в цвете кожи соперниц, а в собственной готовности к ответственным соревнованиям. Ведь сегодня куда ни глянь — везде конкуренция. Среди основных соперниц можно назвать австралийку Салли

Пирсон, американок Дон Харпер, Лоло Джонс, Квинн Харрисон, Брайана Роллинс, а так же ряд других мастеров женского спринта мирового уровня. Так что буду готовиться. На горизонте чемпионат мира в Пекине, который пройдет в августе. А перед ним предстоит пройти немало тренировок и официальных международных стартов. Но главная задача — завоевание путевки на Олимпийские игры в Бразилию и достойно там себя представить.

— Время еще есть, чтобы добиться свое цели?

— Безусловно. К тому же наскоком, как показывает жизнь, ничего не добьешься. К преодолению любой ступеньки нужно основательно готовиться, а к любой цели надо идти постепенно.

— У вас есть какие-нибудь ритуалы или негласные правила, которые в обязательном порядке нужно соблюдать, чтобы добиться успеха?

— Лично у меня нет никаких ритуалов перед ответственными стартами. Я не суеверный человек. Просто делаю свое дело и наслаждаюсь: легкой атлетикой, да и жизнью в целом. И не по календарю или праздничным дням, а просто тогда, когда того требует душа.

Что касается слагаемых успеха вообще, особенно в спринте. На мой взгляд, очень важны нужные слова и поддержка тренера, самых близких людей, чтобы отвлечь тебя от стресса. А еще в нашей дисциплине очень важно хорошо, но без фальстарта, уйти на дистанцию. Нельзя дать волю нервам. Но в тоже время от быстрого старта зависит 65 процентов успеха. Вот такие раскладки на удачу у нас, спринтеров.

— Алина, журналисты и болельщики всегда видят вас улыбочкой. Вы же позитивны и на тренировках?

— Человек, который действительно любит свою работу, любит приходить на тренировки, бегать и получать от этого удовольствие, должен излучать позитивное настроение. Даже когда на тебя выпадают серьезные нагрузки. Знаете, это помогает. Ведь положительные эмоции позволяют преодолевать все трудности на пути. А что может быть важнее уверенности в себе, вере в своем выборе и своих силах.

Со звездой беседовал
Владимир ЗДАНОВИЧ