

ПЕРЕД ГЛАЗАМИ СПРИНТЕРОВ — РОВНАЯ ДОРОЖКА. НО ЕСТЬ И ТЕ, КОМУ В СВОИХ ЗАБЕГАХ НУЖНО ЕЩЕ И БАРЬЕРЫ ПРЕОДОЛЕВАТЬ. ЧЕМ КРУЧЕ ТЫ ИХ «БЕРЕШЬ», ТЕМ ВЫШЕ ШАНСЫ НА ПОБЕДУ. ДМИТРИЙ РУТО ВЫШЕЛ НА СТАРТ С ЧЕМПИОНОЙ МИРА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ЭЛЬВИРОЙ ГЕРМАН, ЧТОБЫ ВМЕСТЕ С НЕЙ ПРЕОДОЛЕТЬ КАРЬЕРНУЮ «СТОМЕТРОВКУ С БАРЬЕРАМИ».

Ч

ерез несколько секунд стартует очередной забег, спортсмены подходят к колодкам, камера выхватывает их глаза.

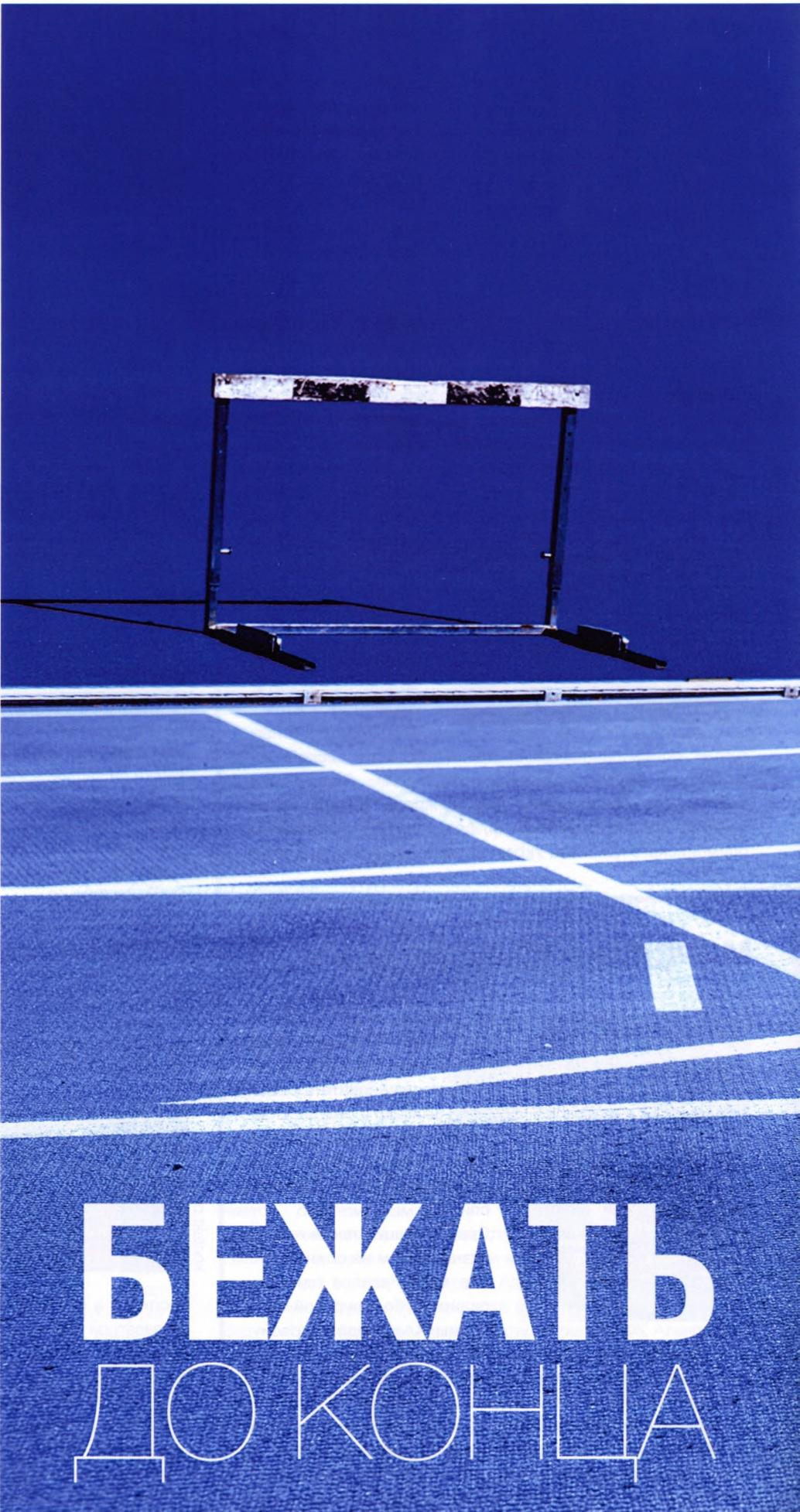
Кажется, что в этот момент в головах бегунов проносится множество мыслей. Но на самом деле все совсем иначе.

Я думаю лишь о том, как выложиться на сто процентов, ведь должна сделать все, ради чего тренировалась. Становлюсь к колодкам и стараюсь обрести полную уверенность. Кто-то, может, для мотивации вспоминает какие-то хорошие моменты из жизни, но меня лично это отвлекает. Я должна думать только о беге, о правильных движениях, о том, что надо успеть «поймать» выстрел.

На тренировках тоже никогда витать в облаках. Студентка Белорусского государственного университета физкультуры вспоминает свои первые шаги в спорте — как в шестом классе ее пригласила в свою легкоатлетическую секцию тренер ДЮСШ Елена Петровна Веренич, как долго не могла определиться с дисциплиной.

Я вообще с самого начала и в высоту прыгала. Получалось, но выше 150 см не смогла подняться. И 500 метров бегала, и 1000 метров... Пробовала абсолютно все. Даже ядро толкала. Потом мне очень захотелось опробовать барьеры. Исключительно для себя.

Понравилось, но серьезной работы в этом направлении не было, просто ограничивалась тренировками. Однажды сама попросила тренера заявить меня на турнир на 60 м с барьерами. Прибежала третьей, правда, из четырех (улыбается). Тогда была самой младшей, но такой результат наоборот подстегнул меня, хотелось заниматься именно барьерами, сконцентрироваться на них.





C

тарт! Атлеты, чувствуя поддержку трибун, набирают скорость и буквально летят к цели. Такая же поддержка важна и на старте карьеры.

Рядом со мной постоянно были друзья, они болели за меня, кричали во время забегов до самого финиша.

Родители? Мама у меня не из спортивной семьи, поэтому больше была за учебу, переживала, не знала, чего ожидать от спорта. Тем не менее, всегда отпускала на соревнования, не была против моего увлечения. И сейчас постоянно подбадривает.

До первого барьера — ровно 8 шагов. И вот он — прыжок, который необходимо сделать максимально четко. Первым «барьером» — серьезным турниром в карьере Эльвиры — стал Европейский юношеский олимпийский фестиваль 2013 года.

За несколько месяцев до старта на тренировке я сильно упала, начало гноиться колено. Когда сгибалась ногу, едва поджившая рана снова кровоточила... Мои родственники, кстати, тогда думали, что это знак, что бегать больше не стоит. Но я спокойно ко всему отнеслась, продолжила работу. А уже на самом старте, на турнире, очень сильно заболел живот. Наверное, что-то не то съела. Мечтала побыстрее закончить забег, потому что тяжело было даже стоять. В общем, тогда мне очень повезло: у спортсменки с лучшим временем случился фальстарт. Если бы этого не произошло, я бы стала четвертой.

Позади — первый барьер и стартовый отрезок дистанции. За спиной осталась та жизнь, от которой пришлось отказаться ради спорта.

А мне особо и не от чего было отказываться. Сама по себе я домашний человек, те же дискотеки никогда не притягивали. Для меня лучше отдохнуть дома, посмотреть фильм, почитать книгу. Да и учеба из-за карьеры не пострадала — все успешно сочеталась.

После окончания школы, на пути Эльвиры Герман встал новый «барьер». Коренной пинчанке пришлось переезжать в столицу.

В 16 лет уехала от родителей. Первое время было тяжеловато, жила в общежитии от РУОРа. Но я знала, что это пойдет мне только на пользу, старалась не унывать, если скучала по дому. Хочу отметить, что этот барьер преодолевать было все-таки тяжелее, чем первый. Потому что я привыкла, что рядом со мной человек, который всегда поддерживает. А тут одна, друзей нет. Больше всего в этот момент мне помог мой парень, который также занимается бегом, и родители.

Разгон взят! На этом этапе ни один бегун уже не может без серьезной причины остановиться. Впереди — дистанция, на которой еще будет немало препятствий.

Третий «барьер» в карьере — это Юношеские олимпийские игры — 2014. Чтобы на них попасть, нужно было пройти отбор, а от Европы квота — четыре человека, один спортсмен от страны. Со мной тренировалась Руслана Ращкован. Вместе с ней показывали одинаковые результаты, поэтому было волнение, что могу не отобраться. Но в итоге в квалификационном забеге я прибежала второй, она — третьей, и я попала на Олимпийские игры. Было столько эмоций, думала, что на этом уже можно заканчивать сезон.

Благодаря определенной карьерной дистанции и опыту, Эльвира Герман удалось взять серебро Юношеских олимпийских игр.

Признаюсь, в тот момент было немного обидно. Если посмотреть видео, можно заметить, что я проиграла на финише. Золото могло бы быть моим! Ошибка в том, что финишировать начала рано и соперница рядом нагнала. На награждении было очень обидно. Да и до сих пор есть чувство досады.

Во время забега, как заметила Герман, спортсмены боковым зрением контролируют тех, кто бежит рядом. Так же и в карьере — рядом находятся те, кто позволяет ускоряться, — друзья-соперники.

Если честно, на тренировках я на них не смотрю. Полностью сконцентрирована на себе. Мне так легче. А когда встречаемся на дорожке — определяем, кто сильнее. Здесь мы все соперники, а в жизни — команда. Мы из Беларуси, боремся за одну страну.

Если на тренировках Эльвира не равняется на время соперниц, то в спорте, в принципе, не обошлось без примеров для подражания.

Если говорить о нашей стране, то это, конечно, Алина Талай. Что касается зарубежных, то тут отмечу Кенду Харрисон из США. Она на этапе «Бриллиантовой лиги» сломала палец, но умудрилась пробежать со временем 12,59. Это просто непобедимый человек. Есть еще такие, как австралийка Салли Пирсон. Так что есть на кого равняться.

Не секрет, что кумиры и примеры для подражания вмог могут упасть в глазах своих поклонников. Иногда смотришь на забег и удивляешься скорости атлета. А затем оказывается, что причина побед — допинг.

Я вообще не уважаю таких людей. Не знаю, как комментировать такие поступки. Обидно, что кто-то сражается честно, но проигрывает мошенникам. Так нельзя. Что движет спортсменами, которые употребляют допинг? Возможно, хочется потешить самолюбие, доказать, что он крутой, и надеяться, что никто не уличит в обмане.

Что бы ни случалось, юная белоруска находит в себе силы двигаться дальше, идти к поставленной цели. Но чем ближе финиш, тем меньше остается сил и тем тяжелее преодолевать новые препятствия.

Улучшаются результаты, поэтому растут и требования тренеров, болельщиков и федерации. Нужно подтверждать свой уровень, а иногда это крайне сложно. Как мне, в моем возрасте, справляться с этим давлением? Может быть, просто игнорировать? Я пытаюсь не думать. Если чего-то ожидают, то пусть ждут. Я, конечно, выложусь на сто процентов, отдам все силы, но сверхожидания не всегда смогу оправдать.

Бывает и так, что спортсмен понимает: отстал, впереди — множество соперников. Вот тут и проявляется характер! Многие опускают руки и, по сути, перестают бороться.

Очень тяжело морально было этой зимой. Поехала на чемпионат Европы в помещениях. Когда вышла на старт в полуфинале, не услышала выстрела. Все убежали, а я осталась стоять. Не понимаю, что произошло. Может, мысли витали где-то. Заняла 16-е место. Но я спортсменка — должна бежать до конца. Не важно, какое место, главное — финишировать.

Эта неудача стала для Эльвиры очередным уроком, который она преодолела и продолжила путь. Путь к своим целям и новым достижениям. Только справившись с серьезным препятствием, атлет обретает уверенность в себе, и берет новую вершину. В случае с Герман — золото юношеского чемпионата мира.

Я рассчитывала тогда максимум на бронзовую медаль. Глядя на время соперниц, просто отпустила мысли о том, что должна сделать что-то сверхъестественное, понимала, что необходимо просто показать свой лучший результат. Немного расслабилась. Победила в полуфинале, но показанное время меня не очень-то устраивало...

Перед финалом мне приснился сон, что я финиширую в финале третьей. Подумала, что так и будет. А в итоге выиграла. Полгода не могла понять, как так вышло. С медалью не спала, все награды отдаю маме в Пинск. Ведь это победа и родителей.

3

вание чемпионки мира — не конец забега. Впереди еще долгая дистанция длиною в жизнь.

Для меня настоящим «барьером» являются все коммерческие старты. В этом сезоне их было два. Сейчас стало легче, но в прошлом году было непривычно быть одной из самых молодых спортсменок. И вот в июне поехала в Турцию и заняла там второе место.

В Финляндии, кстати, Эльвира определила Алину Талай. В карьере каждого спортсмена случается, что ему приходится выходить на старт и соревноваться с человеком, некогда бывшим его кумиром.

Я стараюсь быть со всеми на равных. Пока желания взять автограф у кого-либо не было. А вот Усэйна Болта я бы попросила расписаться. Все-таки живая легенда... Взяла бы автограф у Харрисон, я о ней уже говорила.

Чувствуя «запах» славы, многие спортсмены перестают чувствовать почву под ногами. Звездная болезнь — очередной барьер, который для многих становится серьезной проблемой.

Если честно, мне с известностью тяжеловато справляться. Дергают то туда, то сюда. И после чемпионата мира на протяжении нескольких месяцев звонили, просили приехать, дать интервью. Стараюсь справляться и отношусь к этому с пониманием, ведь я подаю пример тем, кто, как я когда-то, хочет заниматься спортом. А вот когда первый раз автограф дала, и не вспомню. Прикольно было, когда после чемпионата мира приехала в Минск, встретилась с группой детей, человек 20, и каждому расписывалась на карточке. Интересный опыт. Впрочем, должна признаться, все же приятно, когда узнают, просят сфотографироваться.

Хочется добиться успехов во взрослом спорте. До этого соревновалась среди юниоров, детей, молодежи, а тут перешла на новый уровень. Потихонечку вляиваюсь во взрослый спорт, езжу на международные старты. С этого года я в числе взрослых спортсменов. Разгон взят!

И для этого разгона, безусловно, важны не только силы спортсмена, но и условия.

В Беларусь все создано для спортивной карьеры. У меня хороший тренер, сделали отличный стадион, предоставляют всю экипировку, у меня с 18 лет личный контракт с одной известной фирмой. Знаю, что кто-то уезжает в другие страны, чтобы там тренироваться, но мне комфортно дома. Работая здесь, можно стать олимпийской



чемпионкой, что доказала та же Юля Нестеренко. Для белорусских легкоатлетов это своего рода идол. Знаете, когда я была маленькая, мама случайно включила трансляцию тех самых Игр и я увидела победу Юлии. Это знак!

Барьеры за спиной, и вот он — финиш. Как бы он ни закончился, хочется поделиться эмоциями с родными и близкими.

Я звоню маме и папе. Это два человека, с которыми я всегда буду делиться радостями, и бедами. Они очень важны. Как и их поддержка. Мне для мотивации, кстати, важнее именно поддержка, потому что я сама по себе очень самокритична, всегда кажется, что бегаю плохо. Тренер успокаивает, я ему верю и все уравновешивается.

Мои цели на этот сезон — чемпионат Европы среди молодежи и Всемирная универсиада.

Все-таки у меня там больше шансов показать хороший результат, чем на том же чемпионате мира среди взрослых в Лондоне. Но туда я тоже собираюсь ехать. В следующем году — на взрослый Евро. И самый важный барьер для меня, ради которого хочется отдать все силы, — это Олимпиада. Я не люблю загадывать, но, думаю, через три года все будет нормально.

Если Олимпиада в Токио — это новый забег, то Европейские игры-2019 в Минске — своеобразная разминка и тренировка.

Очень рада, что этот турнир будет у нас. Всегда хотелось, чтобы крупные спортивные соревнования принимала Беларусь, а уж тем более те, которые связаны с легкой атлетикой. Выступить на них — большая честь. Приложу все усилия, чтобы попасть на Европейские игры и победить.