

Эльвира ГЕРМАН: здорово, что есть за кем тянуться



Последние недели полторы стали богатыми на события для молодой барьеристки Эльвиры ГЕРМАН. В начале месяца она установила рекорд страны среди молодёжи, потом участвовала в домашних соревнованиях в Бресте, где проходил Кубок Беларуси.



Эльвира ГЕРМАН рада стабильностью демонстрируемых результатов

А на выходных стартовала в рамках «Бриллиантовой лиги» в Стокгольме и вновь была неплоха (12,74). «СП» застала Герман между двумя последними соревнованиями, чтобы спросить о том, как ей удаётся выдерживать столь серьёзный график. Также мы поговорили о межсезонье и конкуренции в группе, в которой тренируется Эльвира.

— Не могу не начать с темы недавно установленного вами рекорда страны среди молодёжи. 12,69 — хороший прорыв!

— Не скажу, что он был для меня неожиданным. Мы с моим наставником активно работали и понимали, на какой результат я могу пробежать. По тренировкам это видно. Так что надеюсь на подобные секунды и была рада увидеть их в начале летнего сезона.

— Позитив наверняка ещё и потому, что получилось показать хорошее время за рубежом. Не всем нашим легкоатлетам удаётся выступать там столь же успешно, как дома...

— Вот в этом сезоне и хотела показывать свои лучшие результаты на зарубежных соревнованиях, чтобы доказать себе и всем, что действительно могу хорошо бежать.

— В прошлом летнем сезоне вы не смогли улучшить свой личный рекорд на дистанции 60 м с барьерами. Зато этой зимой задали новый уровень уже в январе.

— Считаю, отработала зимний отрезок достаточно успешно. Залогом этого стала стабильность показанных результатов. Раньше я могла пробежать успешно один старт, а потом время ухудшалось. Теперь же получилось показывать приблизительно одинаковые секунды от старта к старту. Самое главное — это то, что на основном соревновании зимнего сезона мне удалось продемонстрировать близкое к пиковому время.

— В Бирмингеме были кое-какие надежды на выход в восьмёрку сильнейших?

— В любом случае хотелось этого, и, когда вышла в финал, надежда окрепла. С показанным мною результатом можно было претендовать на выход в финал. Но лидеры пробежали настолько быстро, что восьмёрку замкнула спортсменка с результатом 7,91. Это достаточно серьёзное время для 60 м с барьерами.

— На что делали упор во время подводки к зимнему сезону?

— Наверное, на общую силу. Старались исправить ошибку на старте. Если посмотреть отчёты с соревнований, то, именно отрываясь от колодок, я прилично проигрывала. Работала над этим, и потихоньку видим прогресс в данном компоненте.

— После активного зимнего отрезка вы вскоре приступили к подготовке к летнему. Хватило времени?

— Провела хорошие сборы со своей группой. Могу так говорить хотя бы потому, что другие ребята тоже показывают хорошие результаты. Была проделана большая работа, которая начинает давать свои плоды. Скажем, чуть менее недели назад барьерист Виталий Парахонько опять побил личный рекорд (13,54), ездил на чемпионат мира в помещении. Его коллега по дисциплине Виктор Синковец выполнил норматив мастера спорта. На слуху спринтеры на гладких дистанциях — Максим Грабобенко (21,01) и Стас Дорогокупец (21,23). Так что в целом у нас сильная группа.

— Получается, друг друга подстёгиваете?

— Да. Думаю, это один из факторов прогресса. Конкуренция всегда нужна и важна.

— Не могу не спросить про недавний национальный рекорд Алины Талай — 12,41. После её неудачи на чемпионате мира в помещении вдвойне можно порадоваться за спортсменку!

— Это действительно очень крутой результат. Всегда рада, когда конкуренты, в частности соотечественники, показывают хорошие секунды. Это подталкивает к тому, чтобы стремиться к, казалось бы, заоблачному времени. Мне есть за кем тянуться, и это здорово.

— Понятно, что об Алине у вас всегда много спрашивали и спрашивают. Может быть, удалось потренироваться с ней в этом сезоне, раз она чаще стала работать в Минске?

— На тренировках вижу её достаточно редко. Графики не всегда совпадают. Плюс я меньше бываю в столице. Езжу то на соревнования, то на сборы.

— После выступления на Кубке Беларуси в Бресте вы рассказывали о не лучших погодных условиях. Помню, год назад на первенстве страны тоже с ней не повезло...

— Конечно, всегда хочется, чтобы ветер был попутным. Но каждый раз, как приезжаю соревноваться в Брест, поток в лицо. Конечно, когда хорошо готов, всё равно пробежишь достойно, но время будет хуже, чем в спокойную погоду.

— Мотивация выступления в Бресте?

— Это домашний старт. Хотелось выступить за свою область. Да и привыкла часто соревноваться. Возможно, пару лишних дней помогли бы мне лучше подготовиться, но что есть.

— Дальнейшие планы?

— Зарубежные старты, в том числе и этапы «Бриллиантовой лиги». Матчевая встреча в Минске? Да-да! Будем выступать вдвоём с Алиной. Так что призываю всех прийти и поддержать нас и других спортсменов.

— В конце мая вы дебютировали в рамках «Бриллиантовой лиги». Отличаются эти турниры от других зарубежных?

— Да. Я бы поставила их на один уровень с чемпионатами Европы и мира. Скажем, в Риме я соревновалась на олимпийском стадионе. Он был заполнен практически до отказа. Зрители кричали, постоянно подбадривали. Это, конечно, отличает «Бриллиантовую лигу» от других соревнований. В такой атмосфере и при сильной конкуренции, безусловно, трудно-вато бежать.

— Возможно, ещё пару подобных стартов — и совершенно другое отношение будет к ним?

— Думаю, что так. Ко всему привыкаешь.

КУБОК БЕЛАРУСИ

БРЕСТ. 7.06. МУЖЧИНЫ. Высота. 1. А.Скобейко (Гродненская обл.) — 2,23 м. **Эстафета 4х100 м.** 1. Гродненская обл. — время 41,42. **Тройной.** 1. Д.Плотницкий (Брестская обл.) — 16,00. **Копьё.** 1. П.Мелешко (Гродненская обл.) — 79,28. **3000 м.** 1. П.Небыт (Гродненская обл.) — 8,18,90. **8.06. Шест.** 1. В.Чемармазович (Гродненская обл.) — 5,20. **800 м.** 1. И.Карнаухов (Могилёвская обл.) — 1,49,97. **400 м с/б.** 1. С.Серков (Могилёвская обл.) — 51,63. **Ядро.** 1. А.Ничипор (Гродненская обл.) — 20,23. **200 м.** 1. С.Дорогокупец (Минск) — 21,01. **Молот.** 1. П.Борейша (Гродненская обл.) — 76,83. **Эстафета 4х400 м.** 1. Могилёвская обл. — 3,17,60. **Длина.** 1. А.Чигоревский (Гомельская обл.) — 7,45.

ЖЕНЩИНЫ. 7.06. Эстафета 4х100 м. 1. Брестская обл. — 46,70. **8.06. 3000 м.** 1. О.Мазурёнок (Гродненская обл.) — 9,18,42. **800 м.** 1. О.Немогай (Гомельская обл.) — 2,04,96. **Молот.** 1. П.Борейша (Гродненская обл.) — 76,83. **Ядро.** 1. А.Дубицкая (Гродненская обл.) — 19,14 (личный рекорд). **400 м с/б.** 1. Е.Беланович (Брестская обл.) — 58,72. **Длина.** 1. О.Сударева (Гомельская обл.) — 6,38. **200 м.** Е.Живаева (Брестская обл.) — 24,59. **Шест.** 1. А.Шлак (Минск) — 4,00. **Эстафета 4х400 м.** 1. Брестская обл. — 3,45,56.

Итоги командной борьбы. 1. Брестская обл. — 205 очков. 2. Гродненская обл. — 181. 3. Могилёвская обл. — 169.

Юрий СНИЦКИЙ