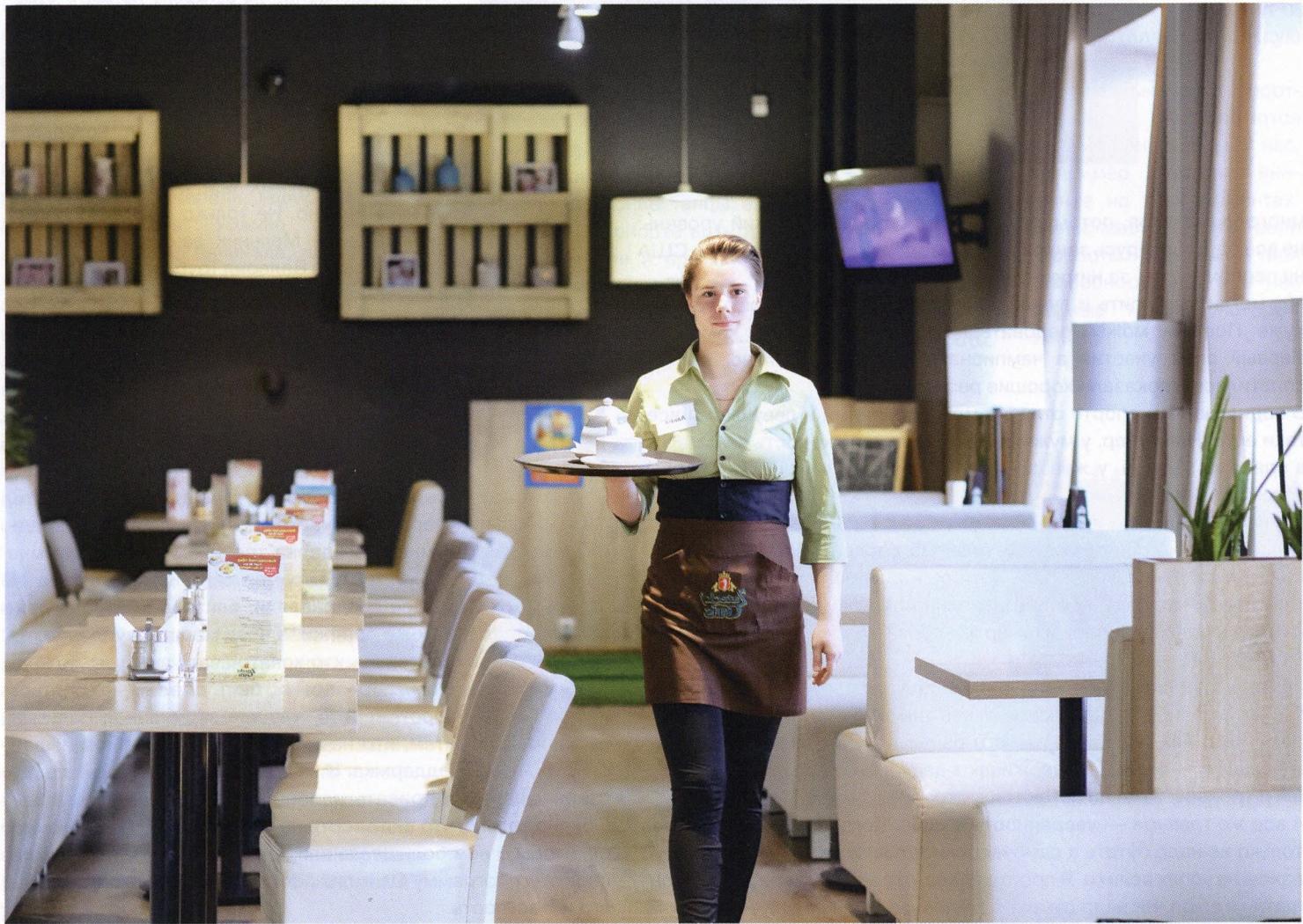


ГВОЗДЬ ЕСТЬ ГВОЗДЬ

В СВЕТЛОГОРСКЕ ПИЦЦЕРИЯ «PIZZA SMILE» ЗНАКОМА КАЖДОМУ.

ИМЕННО ЗДЕСЬ РАБОТАЕТ ГЕРОИНЯ НАШЕЙ СЕНТЯБРЬСКОЙ РУБРИКИ «МОТИВАЦИЯ» ТАЭКВОНДИСТКА **АЛИНА ГВОЗДЬ**. ДВА ЧЕРЕЗ ДВА — ОНА ОБЫЧНАЯ ОФИЦИАНТКА, ПО ТАКОМУ ЖЕ ГРАФИКУ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ. КАК МОЖНО СОВМЕЩАТЬ РАБОТУ И СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ, ДЕВУШКА РАССКАЗАЛА, НЕ ОТХОДЯ ОТ РАБОЧЕГО МЕСТА.



жного министерства. Я же, в свою очередь, не могу отказать в помощи. Помимо этого, я участвую в различных спортивных соревнованиях, в которых участвуют спортсмены из разных регионов страны. У меня есть своя команда, в которую входят мои друзья и я. Мы занимаемся спортом, чтобы поддерживать здоровье и быть в хорошей форме.



Сегодня у Алины Гвоздь необычный день: сразу два журналиста приехали к ней на интервью. Как только девушка подсаживается ко мне, гости за соседним столиком сразу отмечают: моя собеседница очень приятный официант, всегда готовый помочь. Чуть позже администратор добавит, что многие приходят в пиццерию, чтобы сфотографироваться со спортсменкой. Она здесь местная знаменитость.

Директор пиццерии при устройстве на работу шутила, мол, ты в случае конфликтных ситуаций только клиентов не бей. Коллеги тоже постоянно подшучивают. Прохожу мимо бара, а бармен мне: «Крутани вертушку!» Многие сразу начинают шутить, задавать вопросы, но я к этому отношусь совершенно спокойно. В школе, кстати, часто встревала в драки с мальчиками. Одноклассники мне до сих пор припоминают это, когда встречаемся.

Почему решили работать здесь?

В нашем городе не такой уж и большой выбор. Когда я искала работу в декабре прошлого года, особых вариантов не было. Это сейчас уже открываются новые заведения.

Полгода назад я поняла, что хочу съехать от родителей и жить самостоятельно. А чтобы это осуществилось, нужны средства. Тогда и решила крутиться. Работа занимает много времени: два через два дня по 12 часов. Тяжело совмещать. Но это того стоит. К тому же мне нравится здесь. Я очень общительный человек. А пиццерия — то место, где можно наговориться с людьми и за это еще и заплатят. Неплохой вариант, согласитесь.

При этом вы еще и студентка?

Да, учусь в Белорусском государственном университете физической культуры на тренера. Я в спорте с детства. Всегда хотелось посвятить ему свою жизнь. Совсем недавно мне напомнили один случай. Когда я училась в четвертом классе, мы писали на бумажечках, кем хотим стать. Написала, что хочу быть тренером. Сейчас в другом направлении себя не вижу. Это хороший вариант, чтобы и самой заниматься, и других тренировать.

ЕСЛИ БЫ ТРЕНЕРЫ ИЗ ВСЕХ ШКОЛ ПОМОГАЛИ НАЙТИ ДЕЯМ МОТИВАЦИЮ, ВЕЛИКИХ СПОРТСМЕНОВ БЫЛО БЫ БОЛЬШЕ. А КОГДА ТРЕНЕРУ ДОСТИЖЕНИЯ НЕ НУЖНЫ И УСПЕХ ВОСПИТАННИКОВ НЕ ВАЖЕН, ВРЯД ЛИ ЭТО БУДЕТ ИНТЕРЕСНО ДЕЯМ

СТАТЬ КАК ОНИ

Как вы попали в таэквондо? Не самый типичный выбор для девочки.
Я была очень энергичным ребенком, которого нужно было чем-то занять. У моего

отца был знакомый тренер по таэквондо Сергей Леонидович Атрашенок. Он предложил отдать меня в спорт в 6 лет. Я пошла.

Когда дети приходят, они же постепенно учатся. Сразу их не ставят биться со старшими на даянг. Я стала смотреть и брать пример со взрослых. Захотела стать как они. Так началась моя профессиональная карьера. Через год тренер Инна Янченко сказала обо мне: «Вот из этой девчонки точно что-то выйдет».

Вы в спорте уже 13 лет. Это образ жизни?

Когда я вижу, как сверстники проводят время, понимаю, что не смогла бы жить по принципу «дом — учеба — дом». Всегда хотелось большего. Очень нравилось ездить на соревнования и сборы, общаться с людьми и знакомиться. Никогда не нравилась монотонность жизни. Это подначивало тренироваться. Когда ездила на турниры только по Беларуси, в свое время увидела больше, чем мои ровесники.

Спорт, работа, учеба — это тоже своеобразная рутина.

Одноклассники, которые пошли работать после 11 класса, не хотят учиться. Потом без диплома они вряд ли будут кому-то нужны.

Сейчас молодежь в принципе не думает о будущем, о том, что может случиться завтра—послезавтра. Я же учусь заочно, меня это не напрягает. На данном этапе жизни времени хватает на все.

Это правда, что вы побеждали в «Снежном снайпере»? А это соревнования по биатлону, на минуточку...

В школьные годы я выступала на всех соревнованиях. Часто становилась первой. Успела поездить и на областные, и на



республиканские турниры, не говоря уж о районных.

На «Снежного снайпера» я ездила несколько раз. Успела выступить во всех возрастах и победить. У меня есть три или четыре кубка с этого турнира, много медалей.

Когда приходишь в спорт, ты физически готов ко всему, и должно получаться везде. Но возможно, так не у всех.

ЗОЛОТАЯ ЖИЛА

Многие уходят из спорта в переходном возрасте. На вас он как-нибудь сказался?

Думаю, что я упустила свой переходный возраст, когда отдалась спорту. Иногда хочется погулять, но это не такое сильное желание, как сходить на тренировку. Когда была маленькая, мне хотелось путешествовать. Я понимала, что если не будет спорта, до 18 лет ничего не увижу, кроме отдыха с родителями. Спорт — это

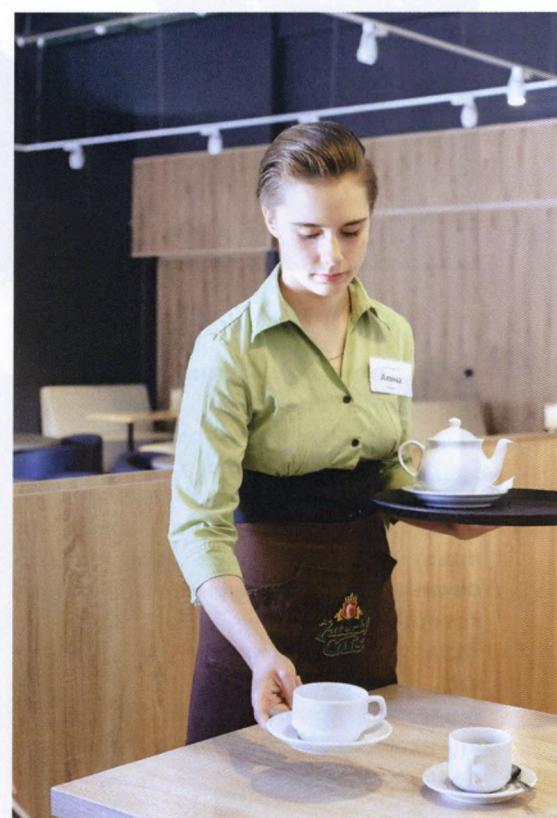
золотая жила для осуществления своих желаний.

Как к вашему выбору относятся родные? На них времени хватает?

Когда-то был период, когда училась в минском училище олимпийского резерва. Это было непросто, мы редко виделись. Приезжала на два дня раз в три месяца. Сейчас такой проблемы не существует. Думаю, все уже привыкли. Понимают, что выбрала такую жизнь. Обратного пути нет. Меня все устраивает.

Вы живете одна?

С Саймоном. Полтора года назад шла, уставшая, с тренировки. В подъезде мяжал



котенок. Стою, смотрю на него и думаю: «Будет же орать». Я ему и говорю: «Идем со мной». Он и пошел, правда, ступеньки на три только поднялся. Занесла его на руках домой. Так и остался со мной.

«НУ ВСЕ, ПОБЕГАЛ? ИДИ ОТСЮДА»

Воспитанники светлогорской спортивной школы «Химик» регулярно становятся призерами турниров.



Ваша школа настолько сильная?

Думаю, все зависит от подхода тренера к детям. Если есть общий язык в этом тандеме, то почему бы детям не становиться победителями? Если бы тренеры из всех школ помогали найти детям мотивацию, великих спортсменов было бы больше. А когда тренеру достижения не нужны и успех воспитанников не важен, вряд ли это будет интересно детям.

Вашему тренеру Инне Янченко ваш успех важен?

Когда я пришла в спорт, меня тренировал друг отца, но параллельно со мной работала и Инна Анатольевна. Я привыкла, что они всегда вместе трудились с нами.

Спустя где-то год она уехала в Гомель. Мне было тяжело принять ее отъезд. Во время ее отсутствия я ходила на тренировки, но страсть к спорту пропала. А потом она вернулась в Светлогорск и более внимательно стала относиться ко мне как к спортсменке. Я здоровалась, но на сближение не шла, внутри жила обида.

Она заметила это и взялась за мое «воспитание».

В 12 лет она и еще несколько взрослых спортсменов становились со мной в пару. В спарингах они меня не жалели. Когда сильно били, хотелось отвечать также. Это меня раскаляло. Страсть к спорту вернулась снова благодаря ей. Когда обсуждаем случившееся сейчас, до сих пор говорю ей про обиду. Думаю, если бы она не вернулась тогда, я бы ушла из спорта.

Она для вас больше чем просто тренер?

Инна Анатольевна очень близкий мне человек. Она как вторая семья для меня. Потому что с любыми проблемами иду к ней, а не к подругам. Я знаю, что она всегда поможет и поддержит. Наши отношения не похожи на общение матери и дочери. Мы скорее сестры или очень близкие подруги. Это тот человек, который всегда показывает ребенку, что можно чего-то добиться. Ей важна не только спортивная составляющая, а еще и учеба, семья, настроение. Она не из тех, кто после часовой тренировки скажет: «Ну все, побегал? Иди отсюда».

15 КМ ЗА ДЕНЬ СТАБИЛЬНО ПРОБЕГАЮ

Что вам дал спорт?

Закалил характер и сформировал его. Знаете, можно прийти просто тренироваться, а со временем появятся цели, желания, мечты. Хочется чего-то добиться в жизни. Начинаешь думать иначе. Смотришь в будущее и видишь

реальные цели. Например, кто-то ставит себе цель стать через год чемпионом Европы и добивается этого. У спортсменов в принципе другое мышление. Другая жизнь.

Например, ему надо выбирать: выпить и покурить или не делать этого, посидеть с друзьями или сходить на тренировку. Взрослеешь раньше. Делаешь главный выбор: спорт или обычная жизнь. А у спортсмена выходных нет. Он всегда чем-то занят.

В вашем графике два тренировочных дня и два рабочих. В рабочие дни нагружаете себя как-то еще?

Нет. За день пробегаю по 15 километров. Знаю, потому что шагомер на телефоне есть. Это та же тренировка, только длится 12 часов без перерывов. Работа пошла мне на пользу. У меня ушел вес. На тренировках не получалось сбросить, потому что приходилось восполнять энергию едой. А здесь иногда нет возможности поесть. Так что даже легче поддерживать физическую форму.

«ПРОПСИХОВАЛА»

Какая вы по характеру?

У меня есть сила воли. Если я захочу чего-то добиться, то приложу все усилия. Пытаюсь в плохих ситуациях вытягивать максимум пользы. Не люблю киснуть. Думаю, что спорт особо не менял меня. Скорее подкорректировал и закалил.

Как относитесь к поражениям?

Если от слабых соперников, то очень расстраиваюсь. А если от сильных, то нет злости. Заряжаешься энергией, чтобы выиграть в следующий раз. Один раз был случай, когда электронный подсчет ударов только навредил. Моя соперница ударила меня в руку, за это не должны начисляться баллы, но система подвела и ей начислили 3 балла, я уравняла счет. Но за несколько секунд до конца боя она снова ударила в руку, ей засчитали 2 балла. Это было очень обидное поражение. Потом уже тренеры сказали, что я просто «пропсиховала» возможную победу.

Вы столько лет выступали на республике, но ни разу до этого года не заняли первое место. Что изменилось?

В национальном чемпионате принимаю участие уже в третий или четвертый раз, но победа будто уходила от меня, постоянно занимала второе или третье место. В этом году ехала на чемпионат, даже не рассчитывая ни на что. На все вопросы тренера отвечала: «Время покажет». Было безумно приятно стать, наконец, абсолютной победительницей.

P.S. В ближайших планах у Алины Гвоздь — тренироваться и побеждать. А с переходом на третий курс начать самой воспитывать молодое поколение светлогорских таэквондистов.