

# ЭЛЬВИРА ГЕРМАН: «Я СЕБЯ ЗАСТАВИЛА: "ВОЗЬМИ ЗОЛОТО!"»



«ОПЯТЬ ПРЕССА К ЭЛЬВИРЕ ПОЖАЛОВАЛА? НЕ НАДО НАС БАЛОВАТЬ ИЗЛИШНИМ ВНИМАНИЕМ. ТАК ЛУЧШЕ БУДЕТ ДЛЯ ВСЕХ», — КОММЕНТИРУЕТ НАШ ПРИЕЗД ТРЕНЕР ВИКТОР НИКОЛАЕВИЧ МЯСНИКОВ.

КАК ЭТО НЕ НАДО? ВЕДЬ ЭЛЬВИРА ГЕРМАН, К ВСЕОБЩЕЙ РАДОСТИ, ПОСТОЯННО ДАЕТ ПОВОД ДЛЯ ВСТРЕЧ: БУДЬ ТО ЗОЛОТЫЕ МЕДАЛИ НА ЮНИОРСКИХ И МОЛОДЕЖНЫХ ЧЕМПИОНАТАХ МИРА И ЕВРОПЫ, СЕРЕБРЯНАЯ НАГРАДА НА II ЮНОШЕСКИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ИЛИ ЖЕ ПРИЗНАНИЕ ЕЕ «ЧЕЛОВЕКОМ 2017 ГОДА» В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА ГОРОДА ПИНСКА. В 2018 ГОДУ ОНА ТРИУМФАЛЬНО ВЫШЛА НА ВЗРОСЛЫЙ УРОВЕНЬ, СРАЗУ ВЗЯВ ЗОЛОТО ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ В БЕГЕ НА 100 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ.





**Твой личный тренер категорически против пиара...**

Это отнимает много сил. И я на самом деле не очень люблю привлекать внимание. Если бы можно было вообще не давать интервью, то я бы так и делала. По образу жизни мне это как-то не подходит. После юниорского чемпионата мира журналисты звонили чуть ли не каждый день (раз в неделю точно) с подобными просьбами. Сейчас я решила немножко отгородиться. Если есть желание, то говорить буду, если нет — откажусь. То есть сегодня разговариваю не со всеми подряд.

**Журналисты обижаются?**

Об этом ничего не знаю.

**Оказывается, разговоры разговаривать не проще, чем барьеры брать?**

Я вообще человек закрытый. Открываюсь только близким людям. Могу даже маме не рассказывать то, что меня очень сильно волнует.

**Свое первое интервью помнишь?**

Я его давала, когда училась в 6-м классе. Тогда еще в Пинске тренировалась. Приехало наше местное телевидение. Моему выступлению отвели совсем мало времени в передаче, но я этот эпизод запомнила навсегда.

**Потому что в Пинске на улицах стали узнавать?**

Да нет. Меня и теперь там не узнают, хоть и почти 10 лет уже прошло.

**Видимо, на Пинщине много хороших спортсменок развелось.**

На самом деле уже прославились метательницы Вика Колб, Таня Холодович, Юлия Леонтьук и Света Куделич, выступающая в забегах с препятствиями.

**Как ты общалась с прессой в Берлине?**

Сразу после финала мы проходили через микст-зону. Там-то я и застряла часа на полтора. Ко мне подошел и приобнял мой довольный тренер, тогда и его подключили тоже.

**Виктор Николаевич финал наблюдал с трибун?**

Нет. Он не успел дойти до входа на стадион, который был ближе всего к разминочному полю. Поэтому ему пришлось смотреть наш забег по телевизору в рабочей будке.

**На старте ты не пыталась найти его глазами?**

Я искала хоть кого-нибудь из белорусской команды в принципе. Знала, что где-то должен быть мой молодой человек, который приехал меня поддержать. Сначала я никого не нашла. Потом увидела нашего фотографа, работников федерации, двух подруг по команде, своего парня. Но это уже было после финиша.

**Немудрено «потеряться» при таком скоплении народа. Ты впервые выступала в подобной обстановке?**

В прошлом году на чемпионате мира в Лондоне то же самое было. Да и на соревнованиях «Бриллиантовой лиги» собирается много людей. Уже через все прошла.

**Испытываешь шок на старте?**

Сейчас нет. Я об этом даже не думала. Мысленно отгородила себя от окружающих. И если честно, сейчас даже не помню, что на том старте было. А когда пробежала, почувствовала колоссальную поддержку.

**Ты попала в финал со вторым временем. Предчувствие было, что можешь выиграть? И что планировал тренер?**

Не знаю, что думал Виктор Николаевич, но я настраивала себя только на золотую медаль.

Но это не говорит о том, что если бы я завоевала серебро, то от него отказалась бы. Я просто заставила себя: «Возьми золото!» В общем, так себя настроила: или золото, или ничего.

В тот день у меня было хорошее предчувствие. Знала, что главное — сделать хороший старт (у меня с этим проблемки), и если с колодок выйду вместе с фаворитками, то я им не проиграю. В принципе, у меня это получилось. И сам бег был хороший. Результат 12,67 при ветре минус 0,5 метра в секунду — это здорово! Ведь я же до этого бегала 12,7 с ветром плюс 1 метр в секунду, а для моего веса это помощь.

**Действительно, более миниатюрные финалистки как-то не просматривались. И сколько же весит чемпионка?**

Теперь, уже после чемпионата Европы, я вешу 53,5 кг. В Берлине похудела. Когда приехала, была 55 кг.

**Казалось, что ты добежала боком. Следила за главной конкуренткой?**

Было такое. Мне показалось, что Памела Дуткевич могла раньше влезть плечом за финишную черту. А мне, конечно, этого совсем не хотелось. Я прибежала, посмотрела в сторону и с нетерпением стала ожидать информацию на табло.

**Победа над немками в Германии дорогого стоит.**

Я не могу сказать, что сотворила сенсацию. В Германии болельщики очень отличаются от наших. Они горячо приветствуют абсолютно всех. И на самом деле это очень здорово! Меня публика принимала как человека, который выиграл. Но, конечно, поддержка своих соотечественников была в шестикратном размере.

**На этом чемпионате появилось очень много перспективных молодых атлетов.**

Больше всего меня потряс шестовик Арманд Дуплантис из Швеции. Мальчику всего 18 лет, а он уже прыгает 6,05 м. Это очень крутой результат — просто космос! Мировой рекорд среди юниоров.





До взрослого мирового рекорда Сергея Бубки осталось 9 см.

Еще были сюрпризы в победах норвежского бегуна на 1500 и 5000 м Якоба Ингебригтсена и нашего серебряного прыгуна-высотника Максима Недосекова. Молодежь произвела переворот в легкой атлетике.

#### **У тебя еще есть возможность выступать в соревнованиях в категории среди молодежи?**

В следующем году планирую участие на чемпионате Европы.

#### **И оно тебе надо?**

Конечно!

#### **Правильно, медалей и славы много не бывает. Но старты бывают главные и восторженнейшие.**

Действительно, сейчас я прикинула, и получается, что в следующем году у меня очень много стартов. И все главные. Европейские игры важны? Естественно, тем более что они будут проходить в Минске. Молодежная Европа — тоже в приоритете. А еще в Минске будет проходить матчевая встреча Европа — США, туда тоже хотелось бы отобраться и выступить. Ну и, конечно же, чемпионат мира. Просто по сезону будет видно, какой старт важнее.

#### **Насыщенный график. Остается радоваться, что ты не бегаешь марафон. В том случае вряд ли ты смогла бы добежать до финиша сезона.**

В этом сезоне уже позади 10 соревнований и 4 или 5 впереди. В итоге получается около 15 стартов. По сравнению с марафоном это, конечно, много. Марафонцы не смогут на высоком уровне столько выступать. После каждого забега нужно восстанавливаться по полгода.

А специализацию «бег с барьерами» и короткую дистанцию на самом деле я для себя выбрала сама. Когда только начала тренироваться, прыгала в высоту. 150 см — это было совсем неплохо для того возраста. Но мне всегда хотелось бе-

гать с барьерами. На своем первом старте я постоянно зудила тренеру:

«Можно я пробежусь, можно я пробежусь?..» Но Александр Алексеевич Синкевич предостерегал: «Нет. Ты маленькая. В три шага брать барьер не сможешь. Упадешь. Разобьешься».

В итоге я его все-таки уговорила. Встала, пробежала. Вот тут тренер и понял, что у меня получается. И с тех пор я начала бегать.

А насчет марафона, так я думаю, что вообще не смогла бы пробежать все 42 км. Такое в состоянии сделать только герои. А Оля Мазурёнок — редкая трудяга. До последнего времени я не представляла, с какой скоростью девочки преодолевают длинную дистанцию. Думала, пример-

но так, как я на разминке бегаю. И тут впервые на чемпионате увидела, как они мчались, и очень удивилась. А потом увидела по телевизору, что у Оли еще и кровь из носа текла. Такая победа — это что-то невероятное!

#### **Сделать много стартов равносильно переживанию множества стрессов...**

В этом сезоне мне все время хотелось только соревноваться и совсем не хотелось тренироваться. С 12 мая по 10 июня каждые 4 дня я стартовала. Я бегала, бегала и бегала. Потом мы сделали небольшой перерывчик. Выступила в Минске на международной матчевой встрече на открытии стадиона «Динамо». Следом поехала еще на два старта. А затем был уже большой перерыв, потому что я «упала в яму», из которой долго не могла вылезти. И если бы в этот момент я поехала еще на какие-нибудь соревнования, то к чемпионату Европы не восстановилась бы точно. Мне кажется, отдыхать от стартов тоже нужно.

#### **На матчевой встрече в Минске ты уступила лидеру европейского сезона Алине Талай. Не сильно расстроилась за явный проигрыш соотечественнице в очной борьбе?**

Во-первых, меня очень порадовало, что за нас пришло поболеть так много людей. Когда я пробежала, ничуть не расстроилась. Правда, я не очень хорошо сделала старт, но сам бег меня вполне устроил, да и результат приличный.

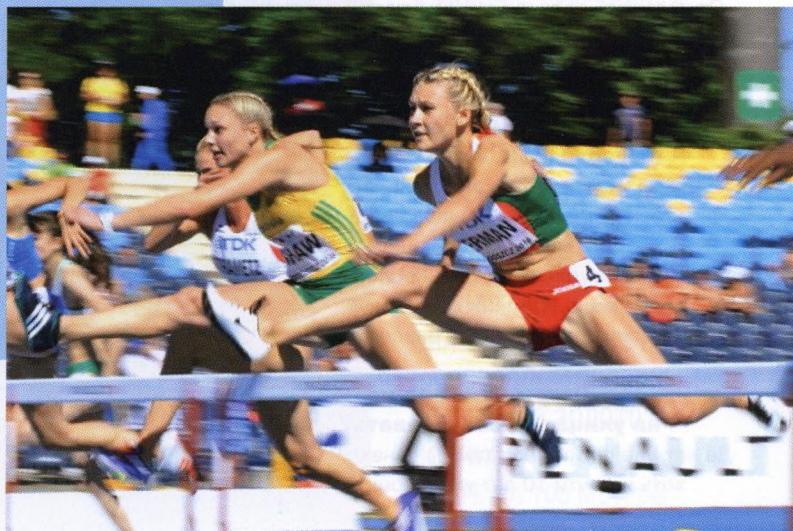
А еще было очень здорово, что на соревнования приехали мои родственники: мама, сестричка, маленький племянник Родиончик и родители моего парня.

#### **Замуж не собираешься?**

Пока нет.

#### **И что это за загадочная личность — твой парень?**

Максим Граборенко. Он тоже приехал из Пинска, сейчас вместе со мной тренируется у Виктора Николаевича Мясникова, мастер спорта, до международного чуть-чуть не хватает, бегают 100 и 200 метров.





**В 2016 году ты планировала поступать в БГУ, а потом оказалась студенткой университета физкультуры. Почему так резко поменяла вектор?**

Наверное, в тот момент не думала еще о спорте как о профессии. Потом пересмотрела планы. Мне нечего было терять. Теперь для меня спорт — это профессия. Важно, чтобы не мешали тренироваться. Так и получается. Живу в общежитии рядом со стадионом. Что еще надо?

**А если бы не спорт?**

Пошла бы учиться на бухгалтера. После 9-го класса так и собиралась сделать. Но мои первые тренеры в Пинске Елена Веренич и Александр Синкевич предупредили, что сделают все возможное, чтобы этого не случилось. Мы же с мамой (она работает мастером в ЖЭСе) не прислушивались и настаивали на своем. А сейчас благодарны им за то, что они не позволили мне тогда сделать выбор.

**Современные молодые люди стремятся стать бизнесменами, а девушки мечтают с детства о профессии отнюдь не бухгалтера.**

Недавно мне показали видеозапись со мной, сделанную еще в детском садике. На вопрос: «Кем ты хочешь стать?» я ответила банально: «Фотомо-делью». Но, как видно, мечта не реализовалась.

**Думается, что у тебя еще есть шанс.**

В школьном возрасте я совсем не думала о каких-то гонорах. Считала, что у меня хорошо идет математика, поэтому следует идти в бухгалтеры. Родственники мне давали денежку, а я тщательно пересчитывала и аккуратно собирала в копилочку. Я вообще очень экономный человек. Заметила, что другие дети, как только брали в руки деньги, тут же бежали в магазин что-нибудь вкусненькое покупать. А я откладывала. Потом помогала маме. К примеру, она говорила: «Надо купить письменный стол» И я ей: «Вот пожалуйста». Я собирала, сэкономила, а потом делала подарки семье. Может, поэтому мама мне всегда и внушала: «Пойдешь на бухгалтера». Очень долго другие варианты я даже не рассматривала.

**Ты так и осталась экономной?**

## СЕЙЧАС Я ПРИКИНУЛА, И ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО В СЛЕДУЮЩЕМ ГОДУ У МЕНЯ ОЧЕНЬ МНОГО СТАРТОВ. И ВСЕ ГЛАВНЫЕ

Пожалуй, да. Сейчас не экономлю только на еде.

**По твоей комплекции этого не скажешь.**

Перед летним сезоном я месяца два-три просто соблюдала режим. Не ела ничего жирного и калорийного и только потом, когда начались соревнования, поняла, что если буду продолжать себя ограничивать, создам дополнительный стресс для организма. А стрессов и без того хватает. Таким образом все может вылиться в очень нехорошую историю. Поэтому, к примеру, захотелось съесть пиццу — взяла и заказала. Вообще-то я фаст-фуд не люблю, но иногда могу зайти в «МакДоналдс» и съесть гамбургер.

**А тренер по этому поводу не ругается?**

На самом деле он очень серьезный человек, но ко мне относится хорошо. Может быть, даже слишком. Иногда позволяет мне расслабиться. Но я не наглею. Я человек неконфликтный. Виктор Николаевич может повозмущаться,

пошуметь, поспорить, мол, где, к примеру, моя форма или почему не готова тренировочная дорожка. Но, с другой стороны, он же меня и защищает, потому что знает, что я спорить не буду.

**Живешь в столичном общежитии для спортсменов, а дома ждет собственная комната?**

Скорее кровать или угол. На самом деле меня всегда ждет мама. Она рада меня видеть и очень много готовит вкусной еды к моему приезду. Со своими подарками встречает всегда маленький племянник. А еще у меня есть дедушка, который не признает никакого другого места, кроме первого. Летом он живет в деревне Ставок, а зимой тоже в Пинске. У меня в деревне самая большая группа поддержки: крестный, его семья, две троюродные сестрички, которые летят сломя голову, когда я приезжаю, а когда уезжаю, плачут. Жду не дожусь, когда поеду домой всех навестить. Страшно соскучилась. Хочу поблагодарить всех за поддержку. Это моя настоящая команда. Родственники никогда не предадут, только помогут. Раньше в деревне я бывала частенько. С двоюродным братом Вадимом, который сейчас в армии, постоянно проводила там лето. Так продолжалось, пока я не стала заниматься спортом. Деревня — это самое родное место. Туда всегда хочется приезжать. Мне сейчас 21 год и о чем я мечтаю? Надеть грязные штаны, подготовить удочки и отправиться на рыбалку!

