

«Научилась  
меньше  
думать.

Мысли  
съедают»

В ИЮЛЕ **КАРИНА ТАРАНДА**  
СТАЛА ЧЕМПИОНОЙ МИРА СРЕДИ  
ЮНИОРОВ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ  
И УСТАНОВИЛА НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
РЕКОРД U20 — 1,92 М.  
СПУСТЯ ПОЛМЕСЯЦА ВЗЯЛА ЗОЛОТО  
НА ЧЕМПИОНАТЕ БЕЛАРУСИ.  
В КОПИЛКЕ ДЕВУШКИ СЕРЕБРО  
ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ — 2017,  
УСПЕШНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ  
НА УНИВЕРСИАДЕ.  
ЕЕ ТРЕНАР ВИДИТ В НЕЙ БУДУЩЕЕ,  
А СПОРТСМЕНКА ПРЕДПОЧИТАЕТ  
ЖИТЬ В НАСТОЯЩЕМ.  
ОНА ДЕЛАЕТ ТО, ЧТО УМЕЕТ,  
И НЕ ЗАДАЕТ СЕБЕ ЛИШНИХ  
ВОПРОСОВ. ЭТИ ВОПРОСЫ  
ЗАДАЕМ ЕЙ МЫ!  
«СПОРТTIME» ВСЕГДА  
В ПОИСКАХ ФОРМУЛЫ УСПЕХА.



## «ПЕРЕРОСЛА»

Я занималась акробатикой с 7 до 10 лет. Выгнали из-за высокого роста. Отмечали хорошие физические данные, но когда заметили прогресс роста, сказали маме, что профессионально заниматься не смогу. Я не расстроилась. Начала пробовать другие виды, остановилась на атлетике, королеве спорта. Почему атлетика? Было ощущение, что зашла в ту комнату, в которую нужно. Сколько тренировалась, никогда не возникало мыслей: зачем, для чего, почему?

На прыжках стала квалифицироваться только в классе десятом. До этого могла и 200 м бегать, и барьеры. В спортивной школе все дети одинаковые и делают то, что могут.

Прыгать получилось не сразу: часто падала, боялась, конечно. В Барановичах были другие прыгуньи хорошие, на меня не обращали внимания. Еще проблемы со здоровьем: росла очень быстро, организм не успевал. Не каждый тренер захочет взять себе такого ребенка и отвечать за него. «Переросла»! Сейчас ничего не беспокоит.

В Барановичах я стала мастером спорта и первый раз прыгнула 180 см, но серьезно ко мне не относились. Когда выполнила норматив, особо не хвалили. Тогда первый раз заплакала от счастья. Это было в мой день рождения. На тот момент уже знала, чем буду заниматься. А звание стало подтверждением того, что я на правильном пути.

## МОЙ ВЫБОР

В Барановичах меня много раз выгоняли с тренировки. Я достаточно прямолинейный человек. Если что-то не нравится, скажу это в лицо, не промолчу. Кому это понравится? Плюс проблемы со здоровьем. Говорили, что если продолжу заниматься, то сяду в инвалидную коляску. В 13 лет стиралась сустав, рисковала перестать ходить. Лежала в больнице с реактивным артритом тазобедренного



ДО СИХ ПОР НЕТ  
ОСОБЕННЫХ  
ЦЕЛЕЙ В СПОРТЕ.  
ВАЖЕН САМ ПУТЬ,  
ЕГО ПРОХОЖДЕНИЕ  
И ЕСТЬ ЦЕЛЬ

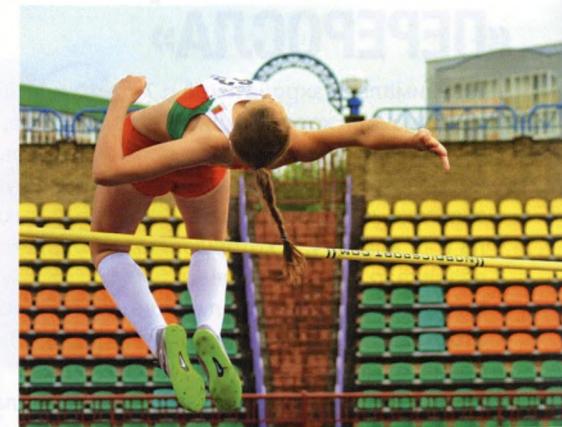
## «НЕТ, МАМА, ПОЕДУ В МИНСК...»

Я хотела поступать в медицинский университет. По результатам ЦТ проходила на бюджет в Гомель. В тот год еще плохо выступила на чемпионате Европы. Но потом что-то «стрельнуло», и я сказала: «Нет, мама, поеду в Минск, попробую начать тренироваться у Валентина Васильевича Курдюка и поступить в БГУФК». Она два дня не могла прийти в себя, плакала и говорила, что я ломаю свою судьбу. С детства все твердили, что из меня получится настоящий врач. Когда тетя лежала в больнице со сломанной ногой, я приходила и помогала ей, не боялась и не брезговала.

ТО, ЧТО Я СТАЛА ЧЕМПИОНКОЙ МИРА, НИЧЕГО НЕ ИЗМЕНИЛО. КАЖДЫЙ СЛЕДУЮЩИЙ СТАРТ – ЭТО НОВОЕ, ВСЕ, ЧТО БЫЛО ДО, – ПРОШЛОЕ

Любила находиться в больнице и не чурались никакой работы. Думала стать хирургом, но выбрала спорт. Хотя учусь я в БГУФК на факультете оздоровительной физической культуры и туризма. На первом курсе программа практически не отличалась от медуниверситетской. Со временем переубедила маму, что сделала правильный выбор, она доверились мне. Профессия очень нравится! Планирую поступить в магистратуру. После выпускника хочу работать в сфере реабилитации, может быть, даже открыть что-то свое, помогать с реабилитацией инвалидам-колясочникам. Люблю эту работу и не боюсь ее. У моей бабушки было онкологическое заболевание, я ухаживала за ней. Знаю, что это, и всегда готова помочь.

Валентин Васильевич для меня очень многое делал, помогал. У него спрашивала, можно ли куда-то сходить. Иногда он говорил: «Здесь я твой отец». Слышать это невероятно приятно: оказывается, не я одна так думаю, он тоже так чувствует. Понятно, что отца никто не заменит и на тренера возлагать ожидания в стиле «да, вы мне как отец» — некорректно. К нему отношусь уважительно, он авторитет для меня.



## «ТРЕНЕР, ПОЧЕМУ ВЫ МЕНЯ ВЗЯЛИ?»

Первые полгода были очень сложными! Подготовка колоссально отличалась: казалось, что впервые пришла в атлетику. Старалась не задавать лишних вопросов, сразу делать правильно то, что сказал тренер. Была одна мысль: «Лиши бы от меня не отказались. Я покажу все, на что способна. Возьмите меня».

Когда только пришла, тренер сказал, что я слегка полновата для «высоты» и надо похудеть. Были и голодание, и слабительные, и лимоны натощак — что только не делала из того, что делать нельзя. Желаемого добилась: за полгода сбросила 6 кг.

Неуверенность присутствовала, потому что в группе я одна девочка: внимания по-любому больше. Тренер никогда не тренировал девочек. Он мне сразу сказал: «Я не знаю, как работать с девчонками». Сейчас уже все время говорит, что я такой же боец, как все остальные. Влилась в их компанию.

Иногда спрашиваю: «Тренер, почему вы меня взяли? Помню, когда приезжала на сборы, вы во мне особенно не были заинтересованы». До этого приезжала два раза на сборы в качестве запасной, фактически за компанию. Было обидно, но я знала, что это шанс. Он говорит: «Неправда. Я видел в тебе будущее. Ты очень цикличная и быстрая». Валентин Васильевич, наверное, сам до сих пор не знает. Может, не смог отказать Елене Алексеевне, а может, просто почувствовал перспективу.

вонили и сказали, что умерла бабушка. Это был удар. Тяжело в очередной раз терять близкого человека. Из родных у меня осталась только мама, тетя, дядя и сестры. Сразу почувствовала еще большую ответственность за маму. Она была младшей дочкой и не представляла жизни без бабушки. Не знаю, как она с этим справилась, до сих пор плачет по ночам.

Мама сходила с ума от горя, а я понимала, что есть младшая сестра. У нас с ней разница — 9 лет. Половина ее воспитания легла на меня. И до сих пор чувствую ответственность. Тогда отказалась ехать на чемпионат Европы. Ответили, что выбора нет. На меня какие-то надежды возлагали, а мне было все равно. Хотелось сказать: «Вы понимаете, что у меня бабушка умерла? Какой результат?»

Поехала с личным рекордом, под руководством Владимира Леонидовича Фомичева. Могла быть медаль. Во время соревнований на меня никто не обращал внимания. В квалификации 175 см взяла со второй попытки, а в финал прошли те, кто справился с первого раза. Не получилось по глупости, из-за моих психов. Заявила Фомичеву: «Почему вы на меня не смотрите? Могли бы и подсказать что-то».

Я ведь маленькая была, ничего не понимала, прыгала совершенно одна, никто не смотрел, а вечером на собрании начали кричать: «Да ты могла пройти квалификацию! Сама с себя медаль сняла!» Разозлилась, в присутствии всех тренеров сильно поругалась с Владимиром Леонидовичем.

В Минск я переехала как раз после неудачного чемпионата Европы. Тогда и обратилась к Валентину Васильевичу Курдюку, а встречи с Фомичевым сознательно избегала. В итоге Владимир Леонидович позвонил моему тренеру и спросил: «Ты знаешь, где Таранда? Я ее найти не могу. Она у тебя?» Тренер сказал: «Да».

## «НАДО У ПАПЫ СПРОСИТЬ»

Мой папа умер в 2004 году, мне было 5 лет. В детстве наворачивались слезы, когда сверстники на какой-нибудь вопрос отвечали: «Надо у папы спросить». Я не представляла, каково это — иметь папу. Было обидно, непонятно, почему так произошло и что теперь делать.

Помню черты лица отца, его характер. Мужчины и парни, в которых нахожу похожее, симпатичны мне. Мой тренер чем-то похож на папу внешне: темноволосый, высокий, смуглолицый, и по характеру: мужественный, спокойный и заботливый. Частично тренер заменил отца, поэтому было несложно уезжать из дома, я чувствовала, что попала под опеку.

ЕСЛИ БЫ  
НА ЧЕМПИОНАТЕ  
РЕСПУБЛИКИ  
БЕЛАРУСЬ  
ПРОИГРАЛА,  
НЕ ВОЗНИКЛА БЫ  
МЫСЛЬ:  
«КАК ТАК, Я  
ЧЕМПИОНКА МИРА  
И ПРОИГРАЛА».  
МЫСЛИ СЪЕДАЮТ!

## «ГДЕ ТАРАНДА?»

В 2016 году я была в Минске на сборах перед чемпионатом Европы, когда поз-

Владимир Леонидович Фомичев — единственный тренер, с которым не здороваюсь, а он не здоровается со мной. Нас друг для друга не существует. Легкая стычка — и возгорается пламя. С победой на нынешнем чемпионате мира он меня не поздравил.

## ТОЛЬКО ПРЫГАТЬ

На чемпионате мира ощущения победы не было, о национальном рекорде не думала, о мастере спорта международного класса тоже. Просто работала: следующая высота — 195 см, подошла к тренеру, узнала ошибки и продолжила соревноваться.

Вспоминаешь все, через что прошел, когда тебе бросают флаг. Тогда наворачиваются слезы, понимаешь, что получил то, чего хотел, и все сложилось максимально хорошо.

Тренер всегда говорит, что я сама не знаю, сколько могу прыгнуть. Он во мне очень уверен, в отличие от меня. Сказал, что по квалификации видел, что прыгну хорошо. Со мной ездил мой молодой человек. До финала он был рядом, поддерживал. Их уверенность на подсознательном уровне передалась и мне. Они все условия создали. Мне осталось только прыгать.

Соперницы попались очень сильные, давно такого уровня не было (серебро у Соммер Леки: 1,90 м, новый национальный рекорд Ирландии в возрастной категории U20, бронза у представительницы Колумбии Марии Фернанды Мурилло: 1,90 м, национальный рекорд Южной Америки U20. — СТ.). Все прыгали хорошо, первое место — это как бонус.

## «НЕ МОЯ ПРОБЛЕМА»

На чемпионате мира от меня ждали результата, спрашивали: «Ну что, ты готова завоевать медаль?» Я отвечала: «Готова пройти квалификацию». Дальше даже не смотрела. Завышенные ожидания — это не моя проблема. У меня своя точка зрения: сначала попытаюсь пройти квалификацию и взять заявленную высоту. Все постепенно.

Не люблю, когда на меня обращают много внимания. Корреспонденты набрасываются после прыжка с вопросами, а я готова сквозь землю провалиться. На тренировках люблю, когда со мной

просто работают.

За несколько минут до финала на чемпионате мира все начали суетиться: кто заплести меня хочет, кто барьер принести, кто помочь размяться. Настолько опекать стали, что я взмолила: «Валентин Васильевич, не нужно!..» Он сразу все понял: «Нет так нет». Раньше так не было, и сейчас не надо. Все как обычно.

Валентин Васильевич — востребованный тренер. У него еще и Павел Селиверстов есть, и другие ребята, если потребую больше внимания, это может оказаться на его здоровье. Не хочу, чтобы с ним что-то произошло только потому, что я «звезда» и со мной надо много работать. Мне нужно, чтобы тренер был здоровым и смог меня тренировать, пока не закончу карьеру.

## НИЧЕГО СТРАННОГО

То, что я стала чемпионкой мира, ничего не изменило. Каждый следующий старт — это новое, все, что было до, — прошлое. Каждый день начинаю сначала. До автоматизма доведенный режим дня и ренировок сохраняется, а психологическое: воспоминания, мысли, ощущения — остается позади. Если бы на чемпионате Республики Беларусь проиграла, не возникла бы мысль: «Как так, я чемпионка мира и проиграла». Это было бы нормально: значит, недостаточно подготовилась или плохо настроилась. 181 см взяла только с третьей попытки, проиграть могла легко и не видела в этом ничего странного.

## ЧТО ЕЩЕ НУЖНО?

Сделала прыжок. Пока иду к тренеру, сама анализирую. Если понравилось, говорю: «Тренер, мне понравился прыжок». Потом он высказывает свою точку зрения. В первую очередь мне важна своя оценка. Я прыгаю в высоту, потому что умею. Если закончу со спортом, для меня это не будет концом жизни. У меня есть семья, профессия, которая нравится и которой собираюсь посвятить себя.

До сих пор нет особых целей в спорте. Важен сам путь, его прохождение и есть цель. Просто стремлюсь сделать то, что зависит от меня: прыгнуть столько, сколько сможет мое тело, тренироваться до той поры, пока смогу, взять высоты, которые позволит организм. Важна психологическая подготовка. Девушка не может 2,50 м прыгнуть, потому что она девушка?! Я так не считаю. Сначала надо разобраться в себе и снять запреты. Много глупостей человек придумывает себе сам. Чувствую ли я себя счастливой? Конечно, чувствую. Ведь у меня есть любимое дело, любимый человек и семья. Что еще для счастья нужно?

