

«ТАКОЙ ЛЮБВИ У МЕНЯ ЕЩЕ НЕ БЫЛО»

НА ЧТО РАССЧИТЫВАЛИ РОДИТЕЛИ

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА, КАК И КРАСОТА,
ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ, А ЕЩЕ
ВРЕМЕНИ, СИЛ, ТЕРПЕНИЯ
И НЕЧЕЛОВЕЧЕСКИХ УСИЛИЙ.**

**КАК УСПЕТЬ К 17 ГОДАМ
ВЫРАБОТАТЬ ДИСЦИПЛИНУ
И ХАРАКТЕР, КОТОРЫЕ
ИНЫМ НЕ ДАЮТСЯ ЗА ВСЮ
СОЗНАТЕЛЬНУЮ ЖИЗНЬ?**

**ВОПРОС ИЗ РАЗРЯДА
РИТОРИЧЕСКИХ.
ГЕРОИНЯ РУБРИКИ —
ШЕСТНАДЦАТИЛЕТНЯЯ
ГИМНАСТКА
АЛИНА ГОРНОСЬКО.**

**УВАЖАЯ ТАЛАНТ И МУЖЕСТВО,
КОТОРЫЕ ПОЗВОЛИЛИ
СПОРТСМЕНКЕ ТАК УСПЕШНО
ПРОВЕСТИ ПЕРВЫЙ СЕЗОН
ВО ВЗРОСЛОЙ ПРОГРАММЕ:
1 ЗОЛОТАЯ, 4 СЕРЕБРЯНЫЕ
И 8 БРОНЗОВЫХ МЕДАЛЕЙ,
«СПОРТТИМЕ» ВСТРЕТИЛСЯ
С АЛИНОЙ, ЧТОБЫ
ПОГОВОРИТЬ О ЛИЧНОМ.**

На гимнастику меня отвели в 3,5 года в зал «Трудовых резервов». Никогда не спрашивала родителей, на что они рассчитывали. Наверное, просто хотели занять активного ребенка. Рассказывали, что на первой тренировке я легла на живот, подперла ручками голову и все занятие смотрела на старших девочек. Мои собственные воспоминания о гимнастике начинаются лет с 10. В этом возрасте попала к очень хорошему тренеру — олимпийской чемпионке Марине Лобач, которая тренирует меня по сей день. Со всей группы нас перешло две: я и одна из лучших моих подруг Настя Закревская. Но так сложилось — и так не только у нее складывается — что ей было очень трудно, поэтому с возрастом приняла решение завершить карьеру.

Переход к Марине Лобач — удивительное стеченье обстоятельств. Моему первому тренеру Ирине Александровне Нехорошковой сборная Франции предложила контракт. Она уехала с семьей, раздав нас опытным тренерам. Если не ошибаюсь, то и сейчас тренирует там молодежную сборную.

Помню выступление без предмета в 6 лет. Я была очень толстеньkim ребенком, но заняла 3-е место. Это была первая награда. Мне подарили первые в жизни пластмассовые булавы зеленого цвета. 4 раза участвовала в Baby Cup, у меня 4 золота.

Самые запоминающиеся соревнования в детстве — Международный турнир на призы Маринны Лобач. Не раз была в призах, дважды — абсолютной чемпионкой.

ГИМНАСТКИ ВРЕДНЫЕ

Утро начинается рано: если не врать самой себе, в 6:30. Сначала хореография полтора часа, потом тренировка. После, если нет соревнований, есть возможность сходить в школу: в спортивной уроки начинаются с 11:00. Вторая тренировка — в 16:00, заканчивается поздно, после нее походы к врачам, реабилитация. И все — день закончился. В субботу единственная тренировка растягивается почти на весь день.

Иногда к нам приходит диетолог. Мы ведем дневники питания, взвешиваемся 4 раза в день: перед каждой тренировкой и после. Немного набрала во время лечения в Германии. Когда пришла на тренировку, сразу сказали, что лицо у меня толстое. Жестко, но факт. Утром очень сложно завтракать, не хочется. В обед — мясо и гречка либо рис. Есть перекусы. Вечером не ем, если сильно хочется, то пью кефир. Но это мой рацион, вообще к каждому — индивидуальный подход, мы работаем с диетологом и психологом.

Гимнастки все равно вредные и едят сладкое, но лучше уж это делать в первой половине дня. Зимой, когда соревновательный период завершился, надо себя очень сильно держать, не выйти из формы, не набрать лишние килограммы, потому что начинать будет тяжело, могут быть травмы, все-таки нагрузки на кости колоссальные.

ТЕКСТ, ОРГАНИЗАЦИЯ, ИДЕЯ: НАДЕЖДА КРАВЧУК
ФОТО: МАРИЯ КОЖДАН

МАКИЯЖ: ИЛОНА КОСТЮКЕВИЧ
ПРИЧЕСКА: ЕЛЕНА ВОЛОДЬКО

СТИЛЬ: ЛЮБОВЬ ДРЕКО
АКСЕССУАРЫ: BLISKAVICA

ВЫРАЖАЕМ БЛАГОДАРНОСТЬ БРЕНДУ
MUA ЗА ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ОДЕЖДЫ



«ПАЛКА» ДЛЯ МОТИВАЦИИ

Иногда становится тяжело и хочется все бросить, забыв о том, что в гимнастике уже несколько лет... больше десяти. В такие минуты нужен тренер, который найдет правильные слова, успокоит, может быть, даст маленькую «слабиночку», чтобы потом был большой успех. Иногда нужна «палка», чтобы я не раскисала. Например, в напряженные, стрессовые дни, когда на тренировке внезапно случается небольшой «бзик», только она и помогает.

НЕВОЗМОЖНОЕ

На каждом соревновании очень сильно волнуюсь. Перед выходом делаю сильный выдох. Есть гимнастки, которые придумывают свои ритуалы: сказать определенные слова, десять раз ударить мяч, плюнуть. Бывали и у меня такие «заскоки», когда выступала в групповых упражнениях в молодежке. Это успокаивало, мы чувствовали себя одной командой.

С тем составом отпраздновали самую запоминающуюся победу в 14 лет на юниорском чемпионате Европы в Минске. Мы выиграли золото, опередив Россию, — это было невозможным для нас, детей. Вместе выступали меньше года, но сработались. Тогда были крики, слезы — мы такие малыши еще и такие счастливые.

«ПРОСТО ПЕЗАРО, НИЧЕГО НОВОГО»

В Италии проходит этап кубка мира, а затем в том же зале — чемпионат мира, мой первый взрослый чемпионат мира. Возможно, возложила на себя слишком большую ответственность и это помешало. Очень сильно волновалась, была сама не своя. Ирина Юрьевна тогда сказала: «Это просто Пезаро, ничего нового».

Со мной ездят мои игрушки, просто потому что это традиция. Но как такого талисмана, который перед площадкой передаю главному тренеру со словами «пусть он смотрит на меня», нет. У меня есть любимая желтая мартышка. Меня с детства называют мартышкой, не знаю, может, потому, что я очень эмоциональный человек.

Не рассчитывала, что у меня будут медали в этом году. Понимаю, что в себя надо верить, но переход во взрослую команду... Знала, что впереди много очень сильных гимнасток, на которых всегда равнялась, которые были эталонами для меня. И выступать с ними... На первых соревнованиях, Гран-при в Киеве, ходила с большими глазами. Меня было не найти: за площадкой получалось все, но выходжу и опять не своя. Постепенно поняла: «Да это ж мои друзья».

«ЧТО ДЕЛАТЬ, КАТЯ?»

Говорят, что в спорте нет дружбы. Это точно не про художественную гимнастику. Мы все дружны: как я с Катей (Екатериной Галкиной. — СТ.), так и все девчонки в сборной между собой и со спортсменками из других стран: России, Украины, Казахстана, Израиля, Узбекистана. Каждая может рассказать о своих успехах, падениях, поддержать другую.

Нет такого, что ты первый номер, я второй, а там третий, двадцатый, тридцатый. Мы все вместе, у нас всех одна задача, цель и мы просто вместе движемся к ней. С Катей очень хорошо общаемся. Этот год действительно был переломным: у нее после Олимпийских игр, у меня — вхождение в новый взрослый сезон. Естественно, мы менялись, были очень разные результаты, ожидаемые и неожиданные.

Думаю, по первому году судить не надо, а вот ближе к Олимпийским играм сформируется команда и можно посчитать нас по номерам. У нас с Катей разница в 4 года, она больше варится в этой «каше». Как себя вести на соревнованиях, куда пойти, что написать, куда лучше это отдать, иногда даже как поступить с главным тренером Ириной Юрьевной Лепарской, и просто в любой другой ситуации: «Что делать, Катя?» Стараюсь на нее равняться, потому что у нее опыта больше, она поможет.

ВЗРОСЛАЯ

При заполнении контракта со сборной мы пишем планируемые результаты. За невыполнение, наверное, может быть отчисление. Точно не знаю. В прошлом году при переходе во взрослую программу мы писали лишь попадание в команду. Перед нами были очень сильные девочки: Катя Галкина, Арина Шарапо, Анна Божко и Мария Турбач. В планах писали 10-е либо 15-е место. Я в том числе. Травмы, обстоятельства — и половина из этих гимнасток завершила карьеру в течение сезона. Я стала выступать. Конечно, это неожиданно, приятно.

Многие хвалят мое упражнение с булавами в этом году. Одно из моих любимых. У меня, наверное, такой любви никогда еще не было. В новом сезоне очень тщательно подходили к отбору музыки. Я всех еще удивлю своим выбором.

НА ПЬЕДЕСТАЛ ТОЛЬКО ОДНА

Четвертое место очень обидное, не раз с этим сталкивалась. Не знала, что по новым правилам — они меняются раз в 4 года — на пьедестал становится только одна спортсменка. В апреле на этапе Кубка мира в Баку набрала ровную сумму баллов по итогам 4 упражнений с гимнасткой Невианой Владиновой из Болгарии. Довольно редкое совпадение. Она обошла меня по дополнительным показателям, ее поставили на 3-е место, но я ни в коем случае не расстроилась. Для меня это уже успех, выступала буквально пару месяцев со старшими: 2-й или 3-й этап Кубка мира. Меня это только закалило и хорошо, что дальше все получилось.

На судей мы никогда не жалуемся. Виновата всегда ты. Бывают моменты, когда совсем несправедливо, тогда подают протесты и пересматривают оценку. Прошлый год был очень тяжелым из-за новых правил. На чемпионате мира было подано максимальное количество протестов за все время. В этом году, думаю, правила станут еще строже.

НИКОГДА НЕ СТЕСНЯЮСЬ

В прошлом году для меня стало неожиданностью, что такое внимание уделяют спортсменам. Приглашали на запись «Голубого огонька» телеканала СТВ, на награждение победителей «Суперлото». Очень приятно, но в то же время страшно, непривычно на людях, на камеру. Обращалась за советами к Кате, она сказала: «Эй, как в Инстаграм выкладывать видео, ты не боишься, а здесь боишься?» Успокоила, спасибо — можно идти дальше. А вообще, никогда не стесняюсь. Так говорят.

Интервью было совсем не много, но перед каждым трясусь: вдруг скажу что-то не так. Вы ведь сбросите почитать мне потом? Пока был только один грубый журналист. Он очень навязчиво просил об интервью, а у нас середина сезона — никак не могу.



ВЕЧЕРОМ ЧТО ДЕЛАЛА БЫ?

Находить время на друзей не обязательно. Просто мы всегда вместе: в школе, в зале. Даже во время тренировки можно перекинуться парочкой слов и новостями. Мои лучшие друзья Аня Малимон и Настя Салос.

Те, кто закончил заниматься из-за травмы, усталости, нежелания или всего сразу, все равно в зале, просто по другую сторону. Кто-то набирает маленьких детей, пытается их чему-то научить. Такие лапочки бегают, смеются.

Обратного пути нет. Я в гимнастике уже 13 лет. И сейчас бросить все? Даже не просто все... страну, друзей, главного тренера. Не знаю, что бы я делала без гимнастики. Задумывалась иногда: если бы утром я ходила в школу, вечером бы что делала?

Иногда хочется покататься на коньках, велосипеде, роликах. Кажется, это так интересно, а у меня в жизни уже все скучно. Но променять гимнастику на развлечения — нет.

«БОЛИТ, НО НЕ БОЛЬНО»

Травмы — это всегда внезапно, предвидеть нельзя. Может на тренировке случиться, подумаешь: за ночь пройдет, просто потянула. В августе на одних из последних соревнований по подготовке к чемпионату мира почувствовала резкую боль в колене, хотя раньше никогда не жаловалась. Естественно, перед миром невозможно что-то сделать. Было тяжело, но во время выступления ты на адреналине и, как говорит главный тренер, болит, но не больно.

После мира колено вновь дало о себе знать. Так я попала на лечение в Германию. Сейчас кожу ровно, гололед — осторожно, потому что надо за собой следить, остерегаться травм.



«НАС ВЫВОДЯТ С ОХРАНОЙ»

Даже в Минске иногда просят расписаться и сфотографироваться, хотя, казалось бы, все свои. За границей так очень часто. Испания встречает всегда-всегда лучше всех. Там много фанатов. После соревнований нас выводят с охраной — в зале находится долго невозможно. В 2018-м там пройдет чемпионат Европы, даже не представляю, что может быть.

После выступлений дарят игрушки, открытки, даже вручили серебряный браслет. Одна фанатка хочет купить мой купальник, в котором я делаю упражнения с мячом, — очень понравился. У меня недавно повредился мяч — клапан оторвался после чемпионата мира. Она и его покупает для своей коллекции. Это приятно.

В 2016 году незнакомый человек написал мне очень «добрые» слова и даже оскорбил мою подругу Юлию Евчик. Это единственный плохой опыт, а так с негативом не сталкиваюсь, думаю, все добрые. Я зла никому не желаю.

ДЕЛАЮ, ЧТО УМЕЮ

В конце 2017-го была травма, сейчас надо быстро восстановиться, не выйти из формы. Первые несколько соревнований пропускаю, но потом планирую быстро войти в сезон. В 2018-м во взрослую категорию переходит весь 2002 год рождения — конкуренция будет еще больше. Надо удержаться там, где остановилась.

Мы не ставим планов по количеству медалей. Если давать установку на результат, то ничего не получится. Просто выхожу и делаю то, что умею, — свою программу.