

# АЛЕНА ДУБИЦКАЯ: «МОЯ ЦЕЛЬ — ДОЛОМАТЬ СТЕНУ»

В УСЛОВИЯХ СЛОЖНОЙ СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ В СТРАНЕ И ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ В МИРЕ МЫ НЕ ЗАБЫВАЕМ СЛЕДИТЬ ЗА ВЫСТУПЛЕНИЯМИ ВЕДУЩИХ АТЛЕТОВ СТРАНЫ. ГРОДНЕНЧАНКА АЛЕНА ДУБИЦКАЯ В ТОЛКАНИИ ЯДРА ПРЕПОДНЕСЛА СЮРПРИЗ НА КУБКЕ БЕЛАРУСИ, ПОКАЗАВ ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ СЕЗОНА В МИРЕ (19,27). А СПУСТЯ НЕДЕЛЮ ПОДТВЕРДИЛА ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ (19,19) УЖЕ НА ЧЕМПИОНАТЕ СТРАНЫ.

**Алена, ты удивилась, узнав, что вдруг повела за собой мировое «ядро»?**

Справедливости ради надо сказать, что я обновила свой личный рекорд, но лучший результат сезона в мире только повторила вслед за Аурэль Догмо.

**С такими показателями можно было стать призером чемпионата мира в прошлом году в Дохе.**

Возможно. Но всегда сложно предугадать, как выступят лидеры на тех или иных соревнованиях. Порой кажется, что всех соперниц уже давным-давно изучила, но, как правило, ежегодно выплывает какая-то темная лошадка вроде той представительницы Португалии, которая нынче в лидерах со своим личным рекордом.

В заочном споре мы разделяем первенство, но следует учесть, что многие люди, как говорят у нас, еще не «растонались», так как ввиду пандемии коронавируса не у всех была возможность тренироваться. Да и не прошли пока еще



национальные чемпионаты у соперниц, показывающих достойные результаты в минувшем четырехлетии. Возможно, в ближайшее время кто-то сможет еще себя проявить.

Поэтому, как говорит мой личный наставник, у которого я тренируюсь уже 17 лет, Григорий Михайлович Синицын, не стоит успокаиваться, а для запаса прочности, придающего уверенность в себе, нужно быть на голову выше всех соперниц.

**Такое вряд ли удастся. У двукратной олимпийской чемпионки новозеландки Валери Адамс рост 196 см, вес 120 кг.**

Да уж. У меня лишь рост 180 см и вес 82 кг. Но я имела в виду все в переносном смысле. Валери, конечно, девочка мощная, но толкает снаряд в последнее время примерно на то же расстояние, что и другие финалистки чемпионата мира, хотя в лучшие годы запускала за 21 м. Правда, в последнее время результаты лидеров слегка упали. Почему в последнее время нет мировых рекордов, объяснить не могу, так как сама удивляюсь. Порой так бывает. Я и сама вроде бы делаю из года в год примерно одинаковый объем работы, но иногда топчусь на месте, посылая ядро четко в одну точку, а случается — помаленьку двигаюсь. И все думаю: «Да когда же, наконец, пробьется эта стена?» Часто меня постигает разочарование: «Вот опять я себя не реа-

## ТАКИМ СПОРТСМЕНКАМ, КАК Я, ЖЕЛАТЕЛЬНО ДРУЖИТЬ С ГОЛОВОЙ, КОТОРАЯ ЧАСТО ВНОСИТ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ КОРРЕКТИВЫ

лизовала, не доломала препятствие до конца». Сейчас мне уже 30 лет и пора бы побороть в себе всякие необоснованные беспокойства.

**Откуда может возникнуть неуверенность у спортсменки, которая произвела фурор еще в юношеском возрасте?**

Действительно, я выиграла юношеский чемпионат мира в чешской Оставе в далеком 2007 году, когда еще имела фамилию Гришко. Потом были Европейские молодежные олимпийские дни, там заняла второе место. Спустя год была четвертой на юниорском чемпионате мира, показав одинаковый результат с бронзовым призером. В 2010 году стала сильнейшей в Европе в этой возрастной категории. Я прогрессировала и считалась лидером на континенте в юные годы.





Но если сравнивать юношеский и взрослый спорт, то между ними большая разница. В первую очередь, сначала меня не слишком угнетала ответственность, но я не говорю, что ее не было вообще. Победы давались с легкостью, потому что я просто не осознавала всю серьезность своих выступлений, за которыми следили все ведущие специалисты.

Впрочем, и сейчас на меня особо не давят сверху, но я всегда понимаю, что на каждом старте ждут более яркого выступления. Да я и сама стремлюсь к максимуму, но заметила, что с годами все чаще в голову лезут негативные мысли. Они нарастают, как снежный ком: «Работаю все больше, и во что это выльется — большой вопрос».

**Исследования ученых указывают на то, что только 10 процентов юношеских лидеров «доживают» до взрослого спорта. Будем считать, что ты попала в эту редкую десятку.**

Хотелось бы верить. Я только вступила в молодежный возраст и на первых же соревнованиях — Кубке Европы по метаниям — выиграла золотую награду. Это был 2010 год. А уже в 2011 году я вышла замуж и у меня родилась дочь. Поэтому в период перехода во взрослый спорт я занималась семьей. А потом только в 2018 году стала бронзовым призером чемпионата Европы.

Меня мучили сильные сомнения, стоило ли вообще возвращаться в сектор. Во-первых, было очень сложно совмещать тренировки с воспитанием ребенка, и во-вторых, я очень сильно похудела, а все-таки вес в нашем виде имеет немаловажное значение. И раз я решилась на продолжение карьеры, пришлось набрать много килограммов.



**Дальность полета снаряда напрямую зависит от веса и силы?**

Многие соперницы главным образом опираются на эти аспекты, то есть они выполняют большую работу на наращивание массы. Я — спортсменка другого склада. Мои результаты росли за счет технического исполнения и взрывной силы, достигаемой путем лучшей синхронизации импульсов. Поэтому таким спортсменкам, как я, желательно дружить с головой, которая часто вносит определенные коррективы. Ведь можно быть хорошо готовым физически и технически, но если в голове появились сомнения, то будет с легкостью сбит весь победный настрой.

**ПОРОЙ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВСЕХ СОПЕРНИЦ УЖЕ ДАВНЫМ— ДАВНО ИЗУЧИЛА, НО, КАК ПРАВИЛО, ЕЖЕГОДНО ВЫПЛЫВАЕТ КАКАЯ-ТО ТЕМНАЯ ЛОШАДКА**

**На фоне других финалисток «в ядре» ты выглядишь изящной статуэткой.**

Сейчас я могу уже где-то с ними и рядом постоять. На протяжении двух лет я планомерно пытаюсь нарастить массу. Ведь без нее нет сил и постоянно преследуют травмы. Когда я впервые взяла в руки снаряд после рождения дочери, было ощущение, что не я управляю им, а оно утягивает меня за собой. Это был жетский период проверки на прочность.

Но как только я набрала несколько килограммов, нагрузка стала перерабатываться легче и сразу появилась мотивация попытаться достичь более высокого результата.

**С переносом Олимпиады мотивация не пропала?**

Нет. Но планы подготовки сместились. Задумалась: какова ближайшая цель? Сначала зацепилась за чемпионат Европы, но вскоре его отменили. Получилось, что в принципе сезон ушел в никуда. Пару дней я вообще находилась в прострации. Но потихонечку пришло понимание: раз сейчас Игры не состоялись, значит, не надо себя понапрасну растрчивать. В конце концов я наработала базу, которая от меня никуда не уйдет, и, возможно, без форсирования





подготовки удастся подняться на одну ступеньку выше.

### **И есть возможность еще пару килограммов набрать...**

За последний сезон — плюс пять и, пожалуй, уже достаточно. Я стала более устойчива и постралась минимизировать ошибки. И раз есть прогресс, значит, мне существующая программа пошла на пользу.

### **Как давно твой личный рекорд (19,27) был пределом мечтаний?**

На самом деле на тренировках бывали попытки и более удачные. Но не хочется их сейчас озвучивать. Совсем другое дело, когда тебе удастся продемонстрировать прекрасную форму на соревнованиях высокого ранга, когда сойдутся все звезды. Ни для кого не секрет, что у каждого человека каждый месяц есть определенные дни, когда все получается. А порой случается полный провал, и почему-то именно в этот роковой для меня момент приходится выходить на старт. Становится обидно. Ну почему так? И когда в конце концов я буду получать наслаждение от того, что я делаю?..

### **И когда, наконец, ты вклинишься в мировой пьедестал...**

Я не сдаюсь. Часто ловила себя на мысли, что не смогла до конца себя раскрутить, хотя очень старалась. Была разочарована и пыталась подключить рычаги управления организмом, как это было в юношеском возрасте. Тогда за счет озорства, эмоциональности, задора на соревнованиях я выматывалась так, что не хватало сил дойти до душа. То есть выхлестывала себя сознательно, а потом долго сидела не в состоянии заставить поднять себя со стула. Надеюсь поймать долгожданный момент.

### **В юности все дается легче от сознания, что вся жизнь впереди.**

Я родилась в деревне Бастуны Вороновского района. В детстве была высокой, худенькой и очень шустрой. На школьных стартах меня заметил Николай Николаевич Овсейчик и пригласил в районную СДЮШОР. Пару раз в неделю я каталась туда на тренировки и совмещала спорт с занятиями музыкой — играла на домре. Но самое интересное, что в тот момент мне особенно хорошо давались бег и прыжки. Я выступала в многоборье, метчала выделиться в прыжках в высоту и никогда не думала, что стану метательницей, потому что запускаемые снаряды падали мне прямо под нос. И как только я победила на районных стартах,

а потом стала второй на областных соревнованиях, меня пригласил к себе в группу в училище олимпийского резерва в Гродно тренер Синицин, потому что я была высокой и стройной.

Мне и самой очень хотелось поехать в УОР и почувствовать некоторую свободу. Но первые полгода этой свободы дались тяжело. Я скучала, плакала по ночам, просила родителей забрать меня домой. Да я и сейчас очень люблю свою деревню, только бываю там редко. А тогда вдали от дома, без опеки родных людей я неожиданно



столкнулась еще и с повышенными нагрузками. Отчаяние преследовало неотступно: поднимала лишь гриф от штанги, и он тут же придавливал меня. Тем не менее на первых же республиканских соревнованиях я себя неплохо зарекомендовала в метаниях — толкании ядра и метании диска. Хотя при том оставалась весьма хрупкой для своего вида спорта.

### **Сколько раз в сутки «хрупкая девушка» толкает 4-килограммовое ядро? А может быть, ни разу?**

Раз пришел — будешь его бросать обязательно. В зимний и весенний период надо потерпеть и толкнуть около 100 раз в день да еще поработать со штангой.

### **Существует такое понятие, как чувство снаряда?**

Да. Если пропустил одну тренировку, оно еще не пропадет. Хуже будет, если переболеешь с температурой. После этого неделю приводишь мышцы в тонус, потом постепен-

но возвращается наработанная форма. Если организм требует отдыха, то лучше сходить в лес, подышать свежим воздухом и погулять с ребенком.

### **Семейному человеку порой сложно для себя определить приоритеты.**

Семья для меня была и остается на первом месте. Я благодарна судьбе, что у меня сложилось все именно так: вышла замуж за парня, с которым вместе училась и тренировалась, моя 9-летняя дочь стала стимулом для моего прогресса, когда в секторе случаются неудачи, ребенок придет, обнимет, и появляется двойная энергия, чтобы продолжать с новыми силами. Яна тоже пробует себя в легкой атлетике и других видах спорта, но я не хочу за нее делать выбор. Пусть она ищет свой путь. Препятствовать ее решению не стану. Мой супруг — метатель молота, на сборах мы постоянно находимся вместе. Пожалуй, Олег — единственный, кто может найти выход из сложной ситуации, потому что понимает мое состояние лучше всех. И как это замечательно, когда рядом есть человек, который способен морально настроить на дальнейшую борьбу за пьедестал. Ведь обидно прощаться со спортом, так и не оправдав свои и чужие надежды.