



Анастасія МІРОНЧЫК-ІВАНОВА:

«ВЕРУ Ў СЯБЕ І Ў СВАЕ СІЛЫ»

У спорце ёй двойчы прыходзілася пачынаць усё спачатку

Першы раз пасля нараджэння сына, а другі пасля дыскваліфікацыі, у якой Насця не разабралася і да гэтага часу. Перад Алімпійскімі гульнямі 2016 года ў Рыа яе адхілілі ад спаборніцтваў на два гады. Анастасія сцвярджае, што не прымала нічога забароненага, а гэтая сітуацыя падлая застава зацікаўленых асоб. «Прыбіралі канкурэнтку, якая магла пазбавіць медаль іншую краіну», — кажа яна. Крыўдна да слёз было і таму, што перад Рыа-2016 беларуска была ў сваёй найлепшай форме і дакладна заваявала б там медаль. У дзень правядзення фіналу спаборніцтваў па скачках у даўжыню ў Бразіліі Мірончык-Іванова скакала на мінскім стадыёне РЦАП па лёгкай атлетыцы, на трыбунах з кветкамі сядзелі яе сябры. Там у сваёй найлепшай спробе Насця паляцела за сем метраў, гэты вынік на Алімпіядзе ў Рыа прынес бы ёй «серабро»...

Адбыўшы дыскваліфікацыю, Анастасія знайшла ў сабе сілы і працягнула ісці да сваёй мары, побач з ёй трэнер Сяргей Іваноў, ён жа муж, і сын Глеб. У тым ліку дзякуючы іх падтрымцы спартсменка пасля складаных перыядаў у сваёй кар’еры змагла зноў паказаць медальны вынік і ў сакавіку на чэмпіянаце Еўропы ў закрытых памяшканнях у Глазга заваявала сярэбраную ўзнагароду. У сваім інтэрв’ю Анастасія расказала, чаго варта было яе вяртанне і як удаецца сумяшчаць вялікі спорт з роляй добрай маці і жонкі.

«Спадзяюся, усё атрымацца»

— Анастасія, ужо пачаўся летні сезон, якія старты будуць прыярытэтнымі для вас сёлета?

— Першы этап Брыльянтавай лігі ўжо стартаваў, але мы вырашылі яго прапусціць, не бачу сэнсу так рана пачынаць спаборніцкі сезон, бо чэмпіянат свету толькі ў кастрычніку, пік формы перанясем туды. У Брыльянтавай лізе пачну выступаць 6 чэрвеня, далей — Еўрапейскія гульні, матчавая сустрэча Еўропа — ЗША і чэмпіянат свету.

— Калі ацэньваць прайдзены зімовы сезон, задаволеныя сваімі вынікамі?

— Так, мы меркавалі, што я буду набліжацца да сямі метраў. Аднак я максімалістка, крытычна стаўлюся да сябе і сваіх скачкоў, таму ёсць да чаго імкнуцца. Папершае, «серабро» зімовага чэмпіянату Еўропы пасля доўгага непрыемнага перапынку, гэта нядрэнны вынік, а па-другое, мне прыемна, што медаль парадаваў усіх маіх балельшчыкаў, тых людзей, якія ўкладвалі ў мяне сілы і верылі.

— Наколькі сур’ёзным стартам для вас стануць Еўрапейскія гульні?

— Кожнае спаборніцтва па-свойму сур’эзнае, да ўсіх турніраў трэба падыходзіць адказна, асабліва калі яны праходзяць дома. Уся краіна прыйдзе за цябе хварэць, у тым ліку бацькі і сябры, не хочацца іх засмучаць. Спаборніцтвы па лёгкай атлетыцы адбудуцца ў новым фармаце, свае нюансы будуць і ў скачках у даўжыню.

А наогул, для нашай краіны гэта вельмі важныя спаборніцтвы, турнір вялікага маштабу, дзе трэба заявіць

пра сябе, каб у свеце ведалі, што такое Беларусь, прыязджалі да нас на зборы і спаборніцтвы. Хай тут пабудуць турысты, спартсмены, паглядзяць, якія моцныя ў нас атлеты, добрыя ўмовы, якая прыгожая прырода, людзі.

— Што датычыцца чэмпіянату свету ў кастрычніку, якую адзнаку хацелася б там скарыць?

— Канкрэтных лічбаў не назаву, але, каб трапіць у тройку, трэба скакаць за сем метраў, гэта ўсё разумеюць. Зараз ідзе базавая падрыхтоўка, таму не хачу нічога планавач. Зімовы сезон паказаў, што вынік 6,93 м мае на ўвазе далёкія скачкі летам, але як яно пойдзе... Веру ў сябе і ў свае сілы. Спадзяюся, усё атрымацца.

«Я адчула, што буду скакаць далёка»

— Ваш максімум зімой 6,93 м, летам 7,22 м. Калі пачыналі займацца скачкамі, марылі пра такія лічбы?

— Да гэтага часу памятаю свой першы старт, гэта быў юнацкі чэмпіянат свету ў Афрыцы, у Маракешы. Трэба было выканаць кваліфікацыйны адбор, дзе я скокнула 6,20 м і стала на гэтым чэмпіянаце восьмай. Потым удзельнічала ў розных матчах сустрэчах, недзе перамагала, але калі шчыра, пра тое, ці змагу скокнуць 7 м, тады нават не думала. Калі ў юніёрах перайшла да Юрыя Вікенцэвіча Маісевича, пачалі сур’ёзна працаваць, ведалі, чаго мне не хапае, у чымсьці дадавалі. Больш дарослыя вынікі прыйшлі недзе ў момант пераходу з юніёраў у моладзь, я адчула, што буду скакаць далёка.

— Ваш тата настаўнік фізкультуры, ён адыграў важную ролю ў станаўленні Анастасіі як лёгкаатлеткі?

— Ён сыграў вельмі важную ролю ў маім жыцці ў цэлым, не заўсёды бываюць такія бацькі. Займаўся мной з самага дзяцінства, мы хадзілі на лыжах, падцягваліся, выязджалі на роварах. Фізкультура ён у мяне не веў, а вось яго калега і сябар заўважаў ува мяне даныя спрынтара і тое, што я далёка скачу, вырасьлі запісаць у спартыўную школу. Я прыйшла на першую трэнероўку да Анатоля Анатолевича Караневича, спытала, колькі разоў у тыдзень трэба займацца. Ён



кажа: «Ну, ты такая маленькая, табе разы тры хопіць». На што я адказала, што не згодная, што буду хадзіць шэсць разоў у тыдзень. Ён паглядзеў на мяне і сказаў: «Ты нам падыходзіш».

«Таго, што вытрымлівае муж, не вытрымаў бы больш ніхто»

— Псіхалагі кажуць, што дзяўчынкі выбіраюць у мужы мужчын, якія падобныя на бацькоў...

— Нават не ведаю, мой тата і муж зусім розныя. Падобныя толькі адным — стаўленнем да дзяцей. Мне здаецца, таго, што вытрымлівае мой муж, не вытрымаў бы больш ніхто. Я трэніруюся, ад’язджаю на спаборніцтвы, а ён увесь час знаходзіцца з сынамі. Я ганаруся, што Глеб расце побач з бацькам, ведаю, што ён дапаможа яму ў любы момант.

— Вы пазнаёміліся з будучым мужам яшчэ да таго, як Сяргей пачаў вас трэніраваць?

— Так, мы разам вучыліся ў вучылішчы алімпійскага рэзерву, але адно з адным нават не размаўлялі. Ён скончыў, я працягнула вучыцца, але Сяргей неяк прыйшоў у госці да сваіх сяброў, хлопцы папрасілі мяне падысці, маўляў, самной там хочучы пазнаёміцца. Мы разгаварыліся, я запрасіла Сяргея на гарбату і зразумела, што знайшла родную душу. Ён вельмі добры чалавек. Зараз не часта сустрачэш мужчын, якія з клопатам і разуменнем ставяцца да жанчын. Калі б муж не быў спартсменам, ён ніколі не зразумеў бы маіх бясконцых збораў, стомленасці пасля трэнероўкі. Бывае, часам хочацца проста прылежчы, а ён памые посуд за мяне. За гэта яму вялікі дзякуй.

— Вы ўжо не раз адзначалі: у тым, што вас трэніруе муж, адны плюсы, але ці не выклікае гэта канфліктаў?

— Усё бывае, што хаваць, як і ў кожнай сям’і, у кожным калектыве, але трэба ўмець пераадоўваць розныя моманты. Я вельмі запальчывы чалавек, магу пакрычаць на трэнероўцы, калі мне нешта не падабаецца, а Сяргей умее гэта згладзіць. Тады эмоцыі хутка згасаюць, я разумею, што трэба спыніцца і працаваць, ведаю, што ў першую чаргу гэта трэба мне.

— Сын і муж часта бываюць з вамі і на зборах, і на трэнероўках. Гэта аблягчае ролю жонкі і маці?

— Вядома, я называю Глеба сынам палка, таму што хлопцы з нашай групы дапамагаюць мужу глядзець за ім, калі я дзесьці занятая, раблю практыкаванне. Ладзяць яму нават «дзедаўшчыну», вучаць, як правільна паводзіць сябе па-мужчынску. Яму падабаецца і мне падабаецца, ён шмат ездзіць па свеце разам з намі, мне здаецца, гэта дае яму нашмат большае развіццё. Глеб вельмі актыўнае дзіця, у яго прыроджанае пачуццё гумару. Калі табе цяжка, а тут ён як «адпаліць» што-небудзь, пачынаеш усміхацца, ён часта разраджае абстаноўку. Але з іншага боку не проста, калі прыходзіш з трэнероўкі і адчуваеш сябе вельмі стомленай, усё баліць, не можаш нават устаць з ложка, каб пагуляць з ім. Было такое, што гуляла з дзіцем лежачы. Як у кожнай маці, сілы дзесьці знаходзяцца.

— Глеб ужо кажа пра тое, што хацеў бы стаць спартсменам?

— Вядома, кажа, што хоча быць, як мама, але ў яго пакуль мары ўразнабой, хочацца ўсяго. Пачалі мы з прэзідэнта, скончылі пілотам, што далей будзе — невядома. У любым выпадку мы будзем яму дапамагаць, а выбар за ім. Схільнасць да спорту ёсць, генетыка адыграла сваю ролю, ён далёка скача, хутка бегает, любіць рух, падцягваецца. Я яму кажу: «Глеб, давай мацуй мышцы, будзеш дзяўчатам паказваць». Ён кажае — вельмі любіць жаночую ўвагу.

«Абавязак жанчыны — умець гатаваць, сачыць за сабой і выходзіць дзяцей»

— Вам даводзілася з нуля вяртацца ў спорт двойчы: пасля двухгадовай дыскваліфікацыі і пасля родаў. Калі было складаней?

— Кожная сітуацыя па-свойму цяжкая. Пытанні

аб тым, ці буду я вяртацца ў спорт, не стаяла, падчас цяжарнасці трэніравалася, не ўпускала ні хвіліны. Другі дом, у якім я нараджалася, знаходзіцца насупраць майго дома, я пешшу са схваткамі туды прыйшла з велізарнай торбай, як на зборы. Наратзіла і на чацвёрты дзень з каляскай пайшла хадзіць па парку хуткім крокам. Потым паволі стала трэніравацца. Пасля родаў цяжэй было фізічна ў тым сэнсе, што ў мазгах у мяне было адно — што я выйду і скокну сем метраў адразу, а мышцы не слухаліся. Працаваць над сабой, напэўна, усё ж такі цяжэй фізічна.

Сітуацыя з допінгам была цяжкай псіхалагічна, там трэба было нагнаць спаборніцкую дзейнасць з сапернікамі, гэта, у прынцыпе, хутчэй. Усе два гады дыскваліфікацыі мы ўсё роўна трэніраваліся, ладзілі свае спаборніцтвы. Сітуацыя для мяне непрыемная тым, што маёй віны няма, гэта жудасна, таму што я вельмі справядлівы чалавек. Я была ў шоку і да гэтага часу не ведаю, ці будзе ў мяне магчымасць даказаць сваю праўду пасля спорту. Ведаю, што гэта вельмі вялікія грошы.



Анастасія разам з мужам (адначасова трэнерам) і сынамі.

— Вы ўжо адпусцілі гэтую сітуацыю?

— Вядома, мы адразу яе спрабавалі адпусціць, я чалавек не схільны да таго, каб упадаць у дэпрэсію. Непрыемна, што нашых наймацнейшых спартсменаў (я ведаю, што не толькі мяне), выдаляюць.

— У вашай кар’еры яшчэ сустракаліся подласці або падставы?

— Не буду нікога вінаваціць, але было шмат чаго, напрыклад атручванне. Мне здаецца, гэта ўсюды ёсць, не толькі ў спорце. Асабліва жорсткая жаночая зайздасць. Але я не разумею людзей, якія зайздросцяць, бо ўсяго можаш дасягнуць сам, вазьмі ўсё ў свае рукі і таксама скокні. Знайдзі ў сабе сілы стварыць тыя ж умовы, каб у цябе былі тыя ж грошы, вынікі і ўсё астатняе.

— Калі наймацнейшыя спартсменкі застаюцца ў сектары для медальных разбораў, часта здаецца, што атмосфера там вельмі напружаная.

— Ідзе гульня нерваў. Ёсць такая спартсменка з Амерыкі Брытні Рыз, яна пачынае з выклікам жаваць жуйку ў сектары, гэта такія амерыканскія штучкі, мне здаецца. Але справа тут нават не ў тым, што хтосьці хоча зрабіць нешта дрэннае, дзяўчаты ў сектары, як актрысы, яны ўваходзяць у вобраз. На самай справе мы не жадаем адна адной зла, а наадварот, падтрымліваем, робім кампліменты.

— Дарэчы, скажыце заўсёды адрозніваюцца сваёй прыгажосцю і прывабнасцю.

— Фігура лепіцца гадамі, цяжкай працай над сваім целам. Вядома, мы стараемся сачыць за харчаваннем, есці правільна, але, напрыклад, у выхадны можам схадзіць у «Макдональдс», не лічу, што, раз у месяц гэта шкодна, на трэнероўках усё згарыць. Напэўна, на падсвядомасці ў жанчын запісана, што, калі выходзіш на вялікую арэну, цябе здымаюць буйным планам, трэба быць прыгожай, вылучацца, таму і да старту большасць дзяўчат робіць макіяж. Абавязак жанчыны — умець гатаваць, сачыць за сабой і выходзіць дзяцей.

— Дзе чэрпаеце сілы, калі стамляецеся і эмацыянальна і фізічна?

— Мы вельмі любім прыроду, асабліва нашу, беларускую. Па дарозе ў Слуцк, мой родны горад, ёсць вельмі прыгожыя возера і лес, набіраемся сіл там, ходзім з сябрамі на шашлык, з дзіцем у забаўляльны цэнтр.

— Часта бываеце ў родным Слуцку?

— На жаль, не, ад сілы раз у месяц, а то і радзей.

— Вы змагаецеся, каб у родным горадзе з’явіўся лёгкаатлетчны стадыён?..

— Так, і ўжо ёсць вынік. 90 працэнтаў, што ён там з’явіцца, хоць бы дарожкі з пакрыццём для дзяцей. Горад вялікі, быў перыяд, калі мы там трэніраваліся, дзеці цягнуліся да нас, бегалі з намі размінку, і ведаеце, там вельмі шмат талентаў, але няма умоў. Не хацелася б, каб дзеці ў такім узросце займаліся незразумела чым, лепш няхай ідуць у спорт, тым больш лёгка атлетка ў нас бесплатная. Для мяне гэтая ініцыятыва важная, таму што хачу, каб менавіта са Слуцка прыходзілі спартсмены і дамагаліся выніку. Там працуе мой тата, мой першы трэнер, ён адбірае дзяцей майму мужу, добра, каб сфарміравалася такая сістэма.

Дар’я ЛАБАЖЭВІЧ.