ЖАЛЕЗНАЯ ЛЭДЗІ ПАКАРАЕ СУСВЕТНЫ ТРЫЯТЛОН

Як беларуска стала першай жанчынай у СНД, якая трапіла на п'едэстал прэстыжнага Ironman у Барселоне

Ураджэнка Віцебска Ганна Максімава ў 2016 годзе ўзначаліла прэстыжны рэйтынг у сусветным трыятлоне і гучна заявіла пра сябе. Дыстанцыя гэтага віду спорту простаму абываццелю падасца вар'яцкай — 3,86 кіламетра ўплаў, 180,25 км — на ровары, 42,195 км — бягом. Элітныя трыатлеты трацяць на яе больш за восем з паловай гадзін. Сёння да іх смела можна аднесці і беларуску. Але перш чым выйсці на дыстанцыю, каб змагацца з саперніцамі, Ганне давялося «паваяваць» з урачамі: у дзяўчыны выявілі праблемы з сэрцам і настойвалі на тым, каб выключыць прафесійны спорт з жыцця. Аднак у Ганны іншыя планы: самы прэстыжны чэмпіянат свету на Гаваях, перамога ў Ironman і Алімпіяда-2020.

Фота Ганны ЗАНКАВІЧ.

«You are ironman»

— Ганна, вы памятаеце свае першыя спаборніцтвы?

— Вядома, гэта незабыўна. Лічу, што першы старт — адзін з галоўных у кар'еры, ён дае штуршок для развіцця ў спорце і нараджае жаданне выступаць. Мае першыя спаборніцтвы праходзілі ў Драгічыне (Брэсцкая вобласць), я выступала ў дуатлоне і заваявала свой першы медаль, гэта была «бронза». Цяпер там кожны год праходзяць спаборніцтвы, і я стараюся прыязджаць. З дзяўчатамі спаборнічаць не магу, бо пакуль яны не дацягваюць да майго ўзроўню, таму проста праводжу там хуткасную падрыхтоўку.

А наогул, з дзяцінства я хацела займацца гімнастыкай, але перад першай трэніроўкай зламала палец, з гіпсам на заняткі не пайшла. Праз пару гадоў настаўнік фізкультуры даў заданне — прабегчы 10 кругоў па стадыёне без адпачынку. Я справілася, а ён заўважыў, што ў мяне добрая цягавітасць, і прапанаваў паспрабаваць сябе ў трыятлоне. Тады я слаба ўяўляла, што гэта. Сказалі, будзеш плаваць і бегаць.

— Дарослыя вынікі вы пачалі паказваць ужо ў 2016-м, у 22 гады?

— Хутчэй нават у 2015-м, калі стала сёмай на чэмпіянаце свету на доўгай дыстанцыі. З гэтага і пачаўся мой шлях у трыятлоне. Калі браць алімпійскую сістэму, то я ўжо пяць гадоў выступаю за нашу краіну на міжнароднай арэне і спрабую заваёўваць ачкі для адбору на Алімпійскія гульні.

— Восенню 2018-га вы сталі сярэбраным прызёрам прэстыжнага турніру Ironman, гэтага не ўдавалася нікому з краін СНД...

— Ды і часу такога ніхто яшчэ не паказваў (9 гадзін 8 хвілін 17 секунд). Ад сябе такога выніку я таксама не чакала, хоць, вядома, хацела трапіць у тройку. Па ходзе гонкі ў мяне добра склалася ў бегу, пачала абганяць многіх дзяўчат і ў выніку выбегла на другое месца.

— Ironman — гэта самыя прэстыжныя спаборніцтвы ў трыятлоне?

— У Ironman вельмі шмат стартаў, дзесьці каля 40, у Еўропе праходзіць 15—20 з іх, астатнія раскіданыя па Амерыцы, Аўстраліі, Азіі, Афрыцы. Ёсць розныя серыі: поўны Ironman і 70.3 (гэта паўайранмен). Самым прэстыжным лічыцца, вядома, поўны: калі ты ўклаўся ў ліміт часу, то лічышся жалезным чалавекам. Кожны, хто дасягае фінішу, чуе словы каментатара: «You are iron man», што значыць «Ты — жалезны чалавек».

— І як вы адчуваеце сябе ў гэтай ролі?

— Жалеза ўва мне няма, вядома, але мне прыемна *(усміхаецца)*.

Гэты год скіраваны на адбор на Алімпіяду

— Чэмпіянаты свету і Еўропы важныя для прафесійных спартсменаў у трыятлоне?

— Ёсць чэмпіянат Еўропы на доўгія дыстанцыі, напрыклад, у 2017 годзе я заняла там трэцяе месца, гэта дакладна такая ж дыстанцыя, як Ironman. Таксама праходзяць чэмпіянаты свету. Яны важныя для спартсменаў, ды і балельшчыкаў там таксама хапае, хоць, напэўна, не так шмат, як на Ironman. Для прафесійнага атлета, які знаходзіцца ў алімпійскім руху, чэмпіянат Еўропы і свету — гэта галоўнае, але, напрыклад, для асабістага развіцця, ужо пасля алімпійскага цыкла, Ironman больш круты. Многія ўдзельнікі Алімпіяд пераадольваюць палоўкі (скарочаная дыстанцыя паўайранмена).

— На якія прызавыя можна разлічваць, удзельнічаючы ў Ironman?

— Гэта залежыць ад арганізатараў, ад таго, колькі чалавек прымае ўдзел у турніры, наколькі моцная канкурэнцыя, якая траса. Памятаю, што ў Барселоне за першае месца давалася 6 тысяч долараў, 4 тысячы — за другое і 3 — за трэцяе. Самыя вялікія прызавыя — на чэмпіянаце свету на Гаваях. Удзельнічаць у гэтых спаборніцтвах вельмі прэстыжна, заявіцца туды можа далёка не кожны, трэба прайсці пэўны адбор на стартах Ironman. Калі ты заваяваў 1-2 месца, то можаш атрымаць права ўдзельнічаць у чэмпіянаце на Гаваях. У мяне таксама ёсць такая мэта, але не ў гэтым годзе. Гэты год скіраваны на адбор на Алімпіяду-2020.

— Ведаю, што трапіць туды таксама вельмі складана.

— Самыя вялікія ачкі для адбору можна зарабіць на этапах Кубка свету, але, на жаль, большасць з іх праходзіць на розных кантынентах, у Еўропе звычайна такія толькі два старты — у Германіі і Англіі, сёлета дадаецца яшчэ некалькі этапаў Кубка свету на нашым кантыненце. Мы не можам па фінансаванні выехаць у Амерыку ці Канаду, таму пакуль даводзіцца ездзіць толькі на этапы Кубка Еўропы і імкнуцца заваёўваць ачкі там. Спадзяюся, сёлета на адзінда два сусветныя этапы мяне звозяць і я зараблю значна больш ачкоў, таму што каэфіцыент на сусветных этапах значна вышэйшы.

— Што для вас асабіста выйграць было б важней: Алімпіяду або Ironman?

— Гэта дзве мае запаветныя мары, мэты, якіх імкнуся дасягнуць. Спачатку хачу рэалізаваць адну, потым наступную. Часу яшчэ досыць, самы добры ўзрост для нашага віду спорту — 30—35 гадоў.

Сціскаю зубы і іду да мэты

— Трыятлон уключае бег, плаванне і язду на ровары. Што даецца найбольш складана?

— Адназначна плаванне. Над ім трэба вельмі шмат працаваць. Паляпшэнне вынікаў прыходзіць вельмі павольна. Зараз я раблю велізарны аб'ём работы, цяжка, але я сціскаю зубы і іду да мэты. Каб нешта давалася лёгка, такога няма. Больш за ўсё падабаецца бег — там можна бачыць свой прагрэс.

— Падчас спаборніцтваў вы плывяце ў натуральных вадаёмах. Гэта дадае складанасці?

— Прыродныя ўмовы адыгрываюць вялікую ролю: тэмпература вады, мора гэта ці возера, хвалі. І тыя, хто з табой стартуе, — таксама немалаважны фактар. Стартуюць адразу каля 50 чалавек, бягуць у ваду натоўпам. Гэта вельмі крута, але ў той жа час небяспечна, у натоўпе бываюць невялікія сутычкі. Прылятае рукой, локцем, пяткай, але ўсе лічаць гэта нармальным. Калі я адпачываю на моры, то ніколі не буду заплываць далёка — баюся, але калі на спаборніцтвах, мне значна спакайней, ведаю: калі што — мне дапамогуць.

— На ровары вы пераадольваеце велізарныя адлегласці...

— Гэта самы доўгі від, на які аддаеш вельмі шмат часу. На спаборніцтвах ён праходзіць хутка, бывае, едзеш на раўне з машынамі, вадзіцелі так дзівяцца. А вось на трэніроўках выкатаць такую колькасць кіламетраў адной складана.

— Атрымліваецца, адна з асноўных якасцяў трыятлета — цягавітасць, яна ў вас прыроджаная?

— Можа быць, але ў любым выпадку яе трэба ўмацоўваць, развіваць і фарміраваць. Проста так нічога не даецца.

— Гонка доўжыцца больш за восем гадзін. Што трэба прадугледзець спартсмену на гэты час?

— Пытанні харчавання, адзення, такія дробязі, як прысыпка ў красоўкі, каб не нацерці мазалі. Гэтыя нюансы вельмі важныя. Менавіта з іх складаецца поспех. Найменшы нюанс можа згуляць вялікую ролю. Абавязкова з сабой на спаборніцтвы прывожу наш беларускі зефір (у Еўропе яго не знайсці). Ён смачны, жуецца лёгка, гэта важна падчас гонкі, таму што сківіца ўжо не так добра працуе, плюс табе трэба канцэнтравацца на дыханні, а падчас ежы яно збіваецца. Важна есці тое, што хутка засвойваецца і хутка дае энергію. Зефір для мяне ідэальны прадукт.

— Падчас доўгага бегу або працяглай язды на веласіпедзе ёсць такі момант, калі арганізм адмаўляецца працаваць, і гэтую кропку трэба перажыць, каб адкрылася другое дыханне. Як вы з гэтым спраўляецеся?

— У думках імкнуся сябе падбадзёрваць рознымі матывацыйнымі словамі. Трэнер, калі прабягаю міма яго, таксама падбадзёрвае, просіць пацярпець, кажа, што хутка стане лягчэй. Сама думка пра тое, што я хачу перамагчы, рухае наперад, таму маральна спрабую перадужаць сябе. Спрацоўвае.

— У вас былі праблемы са здароўем, але вас гэта не спыніла...

— Так, былі выяўлены праблемы з сэрцам, але я ведаю свой арганізм, разумею: калі б мне было сапраўды дрэнна, то гэта адбівалася б на трэніроўках і спаборніцтвах, я б проста не змагла вытрымліваць такую нагрузку. Таму ўсяляк старалася даказаць дактарам, што магу займацца спортам прафесійна, праходзіла розныя тэсты. У выніку мне далі допуск, але цяпер я праходжу абследаванне часцей, чым іншыя спартсмены. Калі звычайна гэта адбываецца два разы на год, то я праходжу разы чатыры, каб урачы маглі кантраляваць мой стан, каб ім і мне было спакайней.

Нас у сям'і пяцёра

— Вы выраслі ў шматдзетнай сям'і. Як правіла, такія дзеці заўсёды дамагаюцца больш высокіх вынікаў, згодны?

— Хутчэй за ўсё, так. Такія дзеці больш працавітыя, мэтанакіраваныя, таму што яны разумеюць, што і якой цаной дастаецца.

У нас у сям'і пяцёра дзяцей, зараз я ўсяляк імкнуся дапамагаць маме з кватэрай, рамонтам. А яны ў сваю чаргу ганарацца маімі поспехамі.

— У якія моманты жалезны чалавек можа праявіць слабасць?

— Жаданне, каб мяне пашкадавалі, узнікае толькі на трэніроўках. Сентыментальнай магу быць у момантах, якія датычацца сям'і, гэта для мяне святое. Дарэчы, сваёй другой сям'ёй лічу трэнера і тых, з кім вырасла на трэніроўках.

— Калі апошні раз вас штосьці кранала?

— Нядаўна. Мой хатні гадаванец. Ён прыносіць мне ў ложак цацкі, мы з імі спім. І вось прыходжу з трэніроўкі, а ён так пакусаў мае штаны, што там утварыліся дзіркі. Здаецца, і насварыцца хачу, але сабака так глядзіць на мяне, што нічога не магу зрабіць, прыйдзецца купіць новыя.

— Ці атрымліваецца знайсці час на дзявочыя патрэбы?

— Па салонах асабліва не хаджу, адзінае, што раблю, — гэта пазногці. А ў вольны час больш люблю сустрэцца з сябрамі, пагуляць у мафію па спартыўных правілах. Гэтая гульня вельмі добра развівае не толькі інтэлект, але і псіхалогію, уважлівасць да іншых.

Дар'я ЛАБАЖЭВІЧ.
г. Віцебск.