

Чэмпіёнка свету і Еўрапейскіх гульняў Таццяна ШАРАКОВА:

# «НА ТРЭНІРОЎКУ ПРЫХОДЗІЦЦА ЎЦЯКАЦЬ З ХАТЫ»

## Пра тое, як быць мамай-пераможцай

Таццяна Шаракова нарадзілася ў Оршы, у сям'і чыгуначнікаў, але не пайшла па шляху бацькоў, выбраўшы спорт. Першы трэнер Любоў Нямякова адразу разгледзела ў маленькай Тані вялікае імкненне і лідарскія якасці і стала для Шараковай не толькі трэнерам на 25 гадоў, але і хроснай маці. Прайшоўшы ў юным узросце падрыхтоўку ў прэстыжным спартыўным цэнтры ў Швейцарыі, Таццяна ўсё роўна вярнулася ў Беларусь.

У адной з гонак на трэку веласіпедыстка атрымала траўму пазваночніка, пасля чаго некалькі разоў у яе пераставалі функцыянаваць ногі, урачы забаранялі Таццяне працягваць займацца спортам, але наперадзе ў яе быў чэмпіянат Еўропы, адмовіцца ад старту спартсменка не змагла. Больш за тое, яна заваявала на гэтым турніры медаль. Шмат пазней кар'еру Шараковай не змагла перапыніць нават цяжарнасць, хоць на нейкі момант Таццяна задумвалася аб развітванні са спортам. Вырасла яна для яе былі ІІ Еўрапейскія гульні, а там спартсменка выйграла «золата» і «бронзу». Таму цяпер яна, сумяшчаючы спорт з мацярынствам, рыхтуецца да чэмпіянатаў Еўропы і свету, а таксама не выключае шанцу трапіць на Алімпійскія гульні ў Токіа.

### «Алімпіяды складваюцца для мяне сумна»

— Таццяна, зараз вы знаходзіцеся на падрыхтоўчым этапе?

— Так, аднавілася пасля Еўрапейскіх гульняў і пачала рыхтавацца да чэмпіянату Еўропы, які пройдзе ў Галандыі 7—11 жніўня. Магчыма, адразу пасля Гульняў у Мінску такога скачка ў выніку не будзе, але прымаць удзел у чэмпіянаце мы павінны, будзем старацца як мінімум узяць ачкі ў рэйтынг краіны, цяпер яны вельмі важныя. Перад чэмпіянатам Еўропы, магчыма, яшчэ з'ездзім на гонку ў Іспанію, каб спаборнічаць не з чыстага ліста. А пасля кантынентальнага турніру будзе мэтанакіраваная падрыхтоўка да чэмпіянату свету.

«Першы трэнер — гэта таксама адзін з бацькоў, які дае табе дарогу ў жыццё».

— Барацьба за алімпійскія ліцэнзіі ў Токіа ўжо пачалася?

— Так, ужо даўно і вясной 2020 года яна завершыцца. Пасля Еўрапейскіх гульняў у міжнародным рэйтынгу мы займалі 18-е месца, гэта гаворыць аб тым, што краіна прэтэндуе на дзве ліцэнзіі ў веласпорце. Агульнымі намаганнямі пастараемся захаваць гэтыя пазіцыі, а потым ужо ўнутры каманды вырашыцца, хто адправіцца ў Токіа. Паедзе той, хто будзе ў найлепшай форме і каму больш будзе падыходзіць той рэльеф.

— Вы ўжо ўдзельнічалі ў дзвюх Алімпіядах...

— Але гэта быў трэк. Можна сказаць, што Алімпійскія гульні складваюцца для мяне сумна, дзве Алімпіяды і адно і тое ж 9-е месца.

— Разбіралі, у чым прычына няўдач?

— Для нас заўсёды складана даецца змена клімату. У Рыа ў мяне была вельмі вялікая ацёчнасць ног, таму цяжка было змагацца за медаль. Заўсёды падыходзілі да Гульняў у найлепшай форме, а потым нейкія дробязі пачынаюць адбівацца, у тым ліку і псіхалагічныя.

### «Мэр Оршы асабіста дапамог набыць першы добры ровар»

— Вы нарадзіліся ў Оршы ў сям'і чыгуначнікаў, як узнік спорт?

— З часам бацькі памянлі работу, таму што ў сям'і было чацвёра дзяцей, грошай не хапала. Бацька заўсёды прапагандаваў здаровы лад жыцця, прыдумляў для нас нейкія заняткі, і мяне цягнула ў спорт. Першапачаткова я займалася лёгкай атлеткай і спявала — шукала сябе, была вельмі актыўная. Але спынілася на веласпорце. Спачатку былі некаторыя пытанні па здароўі, але з часам я іх перарасла. У 13 гадоў ужо досыць актыўна выступала з дарослымі дзясцягамі, мне падабалася, што я магу іх абагнаць, гэты азарт заўважала і трэнер. Веласпорт фізічна не прасты від спорту, але я, можна сказаць, універсальны спартсмен, у мяне добры «выбух» і цягавітасць, таму я люблю працяглыя дыстанцыі, мяне яны не стамляюць.

— Калі ў вас з'явіўся добры прафесійны, дарагі ровар?

— Першапачаткова, вядома, у Оршы ў мяне не было добрага ровара, але потым, калі я юніёркай адбіралася на чэмпіянат свету, мэр горада асабіста дапамог набыць карбонавы ровар, мне прывезлі яго з Амерыкі. Ды і трэнер Любоў Нямякова заўсёды старалася дзесьці здабываць нам добрую форму, таму ў гэтым плане ў нас было ўсё цудоўна.

— Пасля Оршы ўзнік замежны этап у вашай кар'еры, наколькі складана было з'ехаць ад сям'і ў юным узросце?

— Я нарадзілася ў шматдзетнай сям'і, таму ўсе мы былі самастойнымі дзецьмі. Можна быць, таму я не баялася адна з'езджаць на спаборніцтвы, не баялася адказнасці. Смела паехала ў Швейцарыю, ве-



дала, што будзе цяжка, трэба будзе вывучыць там мову, бо ў школе я вучыла іспанскую. Але мяне гэта не падохала, наадварот, падабалася, што я магу развівацца, пазнаваць штосьці новае.

— У вашым спартыўным лёсе вялікую ролю адыграла першы трэнер Любоў Нямякова, з якой вы працуеце разам да гэтага часу...

— Я лічу, што першы трэнер — гэта таксама адзін з бацькоў, які



дае табе дарогу ў жыццё. Бо ў дзяцінстве мы не заўсёды ведаем, кім хочам стаць, жаданні мяняюцца, узнікае блытаніна, а калі ў цябе ёсць любімая справа і настаўнік, які можа падказаць, параіць, дапамагчы, з якога ты бярэш прыклад, то гэта вельмі вялікая знаходка. Мне пашанцавала з трэнерам. Калі я стала займацца, адразу зразумела, што павінна быць спартсменкай. Мне падабалася ў нас на базе, бо там была вельмі сямейная атмасфера, мы ўсе былі прыязныя, усё дапамагалі адзін аднаму. Я вельмі ўдзячная свайму трэнера, яна дапамагла мне справіцца з многімі цяжкасцямі і стала нават маёй хроснай маці. Мы працуем ужо 25 гадоў разам, і за гэты час я ніколі не бачыла сэнсу мяняць трэнера, таму што ў мяне ўсё атрымліваецца. Калі штосьці не атрымліваецца, мы абавязкова разам гэта разбіраем і стараемся знайсці нейкі кампраміс.

### «Самае складанае — гэта разрыў з дзіцем»

— Будучы ў спорце, вы не баяліся нарадзіць дзіця і на час спыніць сваю кар'еру.

— У кожнага спартсмена, напэўна, бывае такі перыяд, калі ты займаешся сваёй справай, але ўжо не атрымліваеш ад яе задавальнення, не ведаеш, што лепш, ці хочаш ты працягваць, ці трэба

сказала пра гэта трэнера, яна мяне падтрымала. Першапачаткова я яшчэ трохі трэніравалася, трымала сябе ў форме, а потым у мяне паўстала пытанне, ці варта ўвогуле вяртацца ў спорт. Трэнер параіла атрымліваць задавальненне ад цяжарнасці, а ўжо пасля нараджэння дзіцяці вырашыць, ці хачу я працягнуць сваю кар'еру. Пазней маё вяртанне падтрымала кіраўніцтва, да таго ж хутка стартвалі Еўрапейскія гульні, і я падумала, чаму б не выступіць у сябе дома, магчыма, усё атрымаецца.

— Вярнуцца было складана?

— Абсалютна не. Будучы цяжарнай, да апошніх дзён я падоўгу хадзіла, рухалася, старалася чымсьці сябе займаць. Пачала трэніравацца праз месяц пасля родаў, гатовая да гэтага была і фізічна, і маральна. Калі чалавек адпачыў і з новымі сіламі, з новым прыльвам вярнуўся, наадварот узнікае нейкая стараннасць, цябе нічога не спыняе. У душы я адчуваю сябе лідарам, таму калі выяжджаю на трэніроўку, ведаю, што ўсё атрымаецца. Прытым, калі ты вяртаешся і бачыш, што па ўзроўні не здаў, гэта надае сіл. Самае складанае для мяне — гэта разрыў з маленькім дзіцем, зараз Тэі год і месяц. Я ад'езджаю літаральна на пару дзён, прыезджаю і бачу, што дачка ўжо падрасла, а мяне не было побач — гэта вельмі цяжка. Тэя ўжо ўсё разумее і мяне не адпускае, калі раней я яе пакінула на сястру, бабулю, дзядулю і паехала, то цяпер яна ходзіць за мной, просіцца на рукі. На трэніроўку прыходзіцца ўцякаць з хаты. Але наколькі шлях працягваецца, трэба знаходзіць нейкія кампрамісы і для мяне, і для дзіцяці, спрабаваць усё гэта сумясціць. Цяпер гэта будзе ўжо больш складана, таму што Тэя расце, патрабуе нашмат больш увагі. Мне ўвесь час трэба штосьці для яе прыдумваць, кудысьці вадзіць, трэба трымаць сябе ў тонусе, быць мамай-запальнічкай.

— З нараджэннем дачкі давялося карэктаваць свой геаграфічны графік падрыхтоўкі?

— У пачатку сезона мы звычайна трэніруемся ў Турцыі, бо туды не патрэбна віза для дзіцяці, для мяне гэта было лёгка, таму што я проста брала Тэю з сабой. Зараз, калі стаіць пытанне аб падрыхтоўцы на сярэднягор'і, становіцца больш складана. Калі з дакументамі ўсё атрымаецца, то яна будзе працягваць вандраванне з мамай. Што датычыцца сур'ёзных спабор-

ніцкіх гонак, то на нейкі перыяд нам прыйдзецца пабыць паасобку, бо на вялікую доўгую гонку я не змагу ўзяць дачку з сабой.

— Тэя ўжо разумее, што яе мама пераможца?

— Заўсёды, калі я прыезджала дадому са спаборніцтваў, прывозіла ёй медалькі і звязаныя клала іх у цацкі. Бо мама ж сыходзіць, таму павінна растлумачыць, чаму. Я прыношу ёй медаль і тлумачу, што мы з ёй яе сёння заслужылі. Цяпер яна ўжо актыўна пачала надзяваць іх на шыю, заўважаю, што, калі бачыць веласіпедыстку, пачынае гаварыць, што гэта мама.

— Як вы адрагуеце, калі Тэя захоча прайсці ваш шлях?

— Першапачаткова я не хацела б, каб яна выбрала такую цяжкую справу для сябе. Хоць, вядома, было б добра, калі б Тэя займалася нейкім відам спорту, гэта трэба для развіцця дзіцяці. Але, напэўна, я не хацела б, каб яна была менавіта веласіпедысткай, бо гэта траўмы, падзенні, будучы пастаянным перажыванні. Думаю, што для мяне гэта будзе, як другі раз пачаць сваю кар'еру зноў. Вядома, калі яна абярэ веласпорт, я не стану папяроч і не скажу: «Не, ты не павінна». Буду падтрымліваць яе ў любых пачыненнях. Мая мама, дарэчы, таксама спачатку не хацела, каб я займалася веласпортам, а вось тата заўсёды быў «за».

### «Работа ідзе на лідара»

— Вернемся да веласпорту, што вам бліжэй, трэк ці шаша?

— Душа радуецца больш на шашы, таму што гэта пейзажы, рэльеф, але затое на шашы ты не атрымліваеш такой хуткасці, як на трэку, гэта проста выбух — вельмі зацягвае. Цікава быць усюды.

— Якія адрэзкі вам больш падаюцца — гарадскія або загарадныя?

— Цікава ехаць па горадзе, гэта звілістыя прыгожыя вуліцы, усё ажыўленае, і табе неяк весялей круціцца, таксама гэта добра для развіцця і папулярнасці веласпорту, бо цябе бачаць людзі. А за горадам ты адзін сярод дрэў.

— Часта ў веласпорце прыходзіцца працаваць не толькі на сябе, але і на каманду.

— У прынцыпе, калі ідзеш займацца веласпортам, ты першапачаткова павінна разумець, што гэта 100 % камандны від спорту. Сёння работа ідзе на лідара, усё роўна, ты гэта ці хтосьці іншы, ад гэтага залежыць, па-першае, рэйтынг тваёй каманды, куды мы адбяромся і як паедзем на наступных гонках. Тут усё павінна дакладна разумець, што гэта каманда, сёння раўніна, мы «развозім» аднаго, заўтра — горы, ёсць іншы лідар. Гэта нармальна.

— Як тытул для вас цяпер самы важны?

— Значны поспех — «золата» і «бронза» Еўрапейскіх гульняў, а таксама, вядома, маё званне чэмпіёнкі свету. Гэта вельмі важна для мяне. Хацелася б, вядома, мець нейкую ўзнагароду з Алімпійскіх гульняў, што, напэўна, самая галоўная мэта для любога спартсмена. **Фота з асабістага архіва герані.**