

Алена НАЗДРОВА:

«У МЯНЕ ПАНІЧНАЯ БОЯЗЬ ВАДЫ»

Як за пяць гадоў дзяўчына з маленькага гарадка Чэрыкава стала чэмпіёнкай свету

На планетарным першынстве па веславанні на байдарках і каноэ ў Партугаліі, які завяршыўся ў апошніх чыслах жніўня, беларуская каманда заваявала восем узнагарод і заняла чацвёртае месца ў агульнакамандным медальным заліку. Камплект з медалёў усіх якасцяў сабрала маладая канаістка Алена Наздрова. Дзяўчына ўсяго пяць гадоў таму пачала займацца веславаннем, а сёння ўжо чэмпіёнка свету. У сваім інтэрв'ю ўзыходзячая зорка расказала пра тое, чаму дагэтуль панічна баіцца вады, як далікатнай дзяўчыне даводзіцца даглядаць за 14-кілаграмавай лодкай і наколькі часта неабходна здаваць допінг-тэсты.

— Алена, на сваім другім дарослым чэмпіянаце свету вы заваявалі адразу тры медалі. Марылі пра гэта?

— На першым у мяне быў толькі бронзавы медаль, я думала, гэта так выдатна, і не ведала, што можа быць яшчэ лепш. Пэўна, і сёння яшчэ не ўсведамляю, што дасягнула такога выніку, але ў той жа час не магу сказаць, што зрабіла штосьці ўжо звышнатуральнае. Перад маладзёжным чэмпіянатам свету ў ліпені я хварэла на ангіну, было цяжка аднаўляцца, але за некалькі дзён да турніру ў Партугаліі разумела, што выходжу на свой пік, таму трэба было паказваць медальны вынік. Пасля «серабра» на дыстанцыі 500 м была крыху засмучаная, таму што выйгравала гэтую дыстанцыю на чэмпіянаце Еўропы. Аднак «серабро» падбадзёрыла. Наступная «бронза» на 200 м натхніла, таму, калі мы з Камілай Бобр выходзілі на дыстанцыю 200 м, мэтанакіравана ішлі па «золата».

— Што вам бліжэй: адзіночка ці двойка?

— Часта на нас уплываюць умовы надвор'я: калі ў адзіночцы ты можаш хутка на іх зрэагаваць, то ў двойцы — не, для гэтага трэба размаўляць, раіцца, абмяркоўваць, а на гэта ў нас проста няма часу. Можна толькі паспець нешта выгукнуць на выдыху, і тое ёсць верагоднасць збіць дыханне, таму гэта можа аказацца яшчэ горш. У адзіночцы прасцей: ты сам ведаеш і адчуваеш, што робіш, хоць фізічна ў двойцы выступаць, вядома, прасцей.

— Якія каманды сёння асноўныя канкурэнты для беларусаў?

— Венгрыя, Расія, Канада. Ужо два гады запар лепшае жаночае каноэ — у Канадзе. Яны проста царствуюць, а мы дзесьці ў прынцыпах паміж імі спрабуем хадзіць. Але канадскія спартсменкі паказваюць некалькі гадоў запар адзін і той жа час, а ў нас яшчэ маладая каманда, ёсць куды расці. Усё ж такі розніца ва ўзросце 27 гадоў і 19 ёсць.

— Пераход з маладзёжнага ў дарослы спорт у вас адбыўся не так даўно?

— Летась, калі шчыра, я яго і не заўважыла, таму што ў каноэ не асабліва шмат узроставых спартсменаў. Моладзь ездзіць і на дарослыя чэмпіянаты, дадаецца літаральна некалькі чалавек, але асноўных сваіх канкурэнтаў ты ўжо ведаеш у твар.

— Вы заўсёды былі перспектыўнай спартсменкай?

— Напачатку на юніёрскіх спаборніцтвах у двойцы выйгравала, а вось у адзіночцы пастаянна быў

хтосьці наперадзе. У нас канкурэнцыя ў жаночым каноэ ў Беларусі вельмі нядрэнная. Летась усё выйграла, некаторыя думалі, што выпадкова, а сёлета зразумелі, што мае перамогі не выпадковасць, а пяць гадоў працы.

— Вы ў веславанні ўсяго пяць гадоў?

— Так, цяпер мне 19, а пачала займацца гэтым спортам я ў 14 гадоў. Трохі спазнілася, таму трэба было даганяць іншых.

У нашым маленькім гарадку Чэрыкаве праходзілі спаборніцтвы па валеіболе сярод мужчынскіх каманд. Туды прыехаў трэнер па веславанні. Нас усіх сабралі ў адзін клас, спыталі, хто хоча займацца веславаннем. Падыхвоціліся толькі дзве дзяўчынкі. Нас запрасілі ў Мазыр на тыдзень, займаліся там АФП. З ног валіліся кожны дзень. Прыходзілі думкі, што гэта дакладна не для мяне. Улетку паклікалі трэніравацца ўжо на вадзе. Вось гэта пачало зацягваць, хоць і цяжка было. Першыя трэніроўкі — гэта бясконцыя сінякі: табе ніхто не дапамагае, ты перакуліўся там пасярэдзіне вады і плынеш. Пры тым, што два гады я не ўмела плаваць, дагэтуль баюся глыбіні, у мяне панічная боязь вады. Плаваць навучылася, але рабіць гэта не люблю.

«І Еўрапейскія гульні ў Мінску стануць першай праверкай боем для нас, таму на Алімпіяду пакуль ніякіх планаў не робім».



Фота Ганны ЗАНКАВІЧ

Думкі пра тое, каб вярнуцца дадому, перыядычна ўзнікалі. Думала, можа, усё ж такі вучыцца, а не ў лодачкі гуляць. Але на сваіх першых спаборніцтвах заваявала дзве «бронзы», потым яшчэ турнір, і так усё пайшло.

— Грэбля — адзін з самых цяжкіх відаў спорту, і поспеху ў ім, як правіла, дамагаюцца спартсмены з вёсак або маленькіх гарадкоў. Тут ёсць нейкая заканамернасць?

— Кожны від спорту цяжкі, але мы прывыкаем да нагрузак, таму што разумеем, для чаго гэта робім. Твая праца, вынікі — гэта твая будучыня. А ў вёсцы рабіць асабліва няма чаго, таму любы падлетак, які хоча вырвацца адтуль, гатовы працаваць вельмі шмат. Я таксама хацела сабе добрую будучыню, не імкнулася сядзець у вёсцы ў чатырох сценах.

— Чэмпіён свету, ваш калега, Арцём Козыр, параўноўвае сваю лодку з Мазераці. Для вас яна таксама вельмі важная?

— Так, хтосьці бярэ лодку з элінга і пасля трэніроўкі туды ж

заносіць, мокрую, брудную. Для мяне лодка — гэта рабочы інструмент, гэта мой твар. Яна ў мяне адна і для трэніровак, і для спаборніцтваў, мець некалькі пакуль няма магчымасці. Пасля кожнай трэніроўкі даглядаю за ёй. Добра, што важыць не так шмат — 14 кг.

Наогул, ёсць шмат вытворцаў лодак, якія канкуруюць паміж сабой. Прадстаўнікі федэрацыі вывучаюць ход лодкі, аэрадынаміку і выбіраюць прыдатныя. Кожную лодку трэба падбудаваць пад сябе. У першую чаргу зрабіць падушку пад калена, каб яна не нахіляла лодку, каб спартсмену было зручна. Упор павінен быць паралельна падушцы, стаяць у адпаведнасці з задняй нагой, каб ты ехаў, рабіў грабок і лодка нікуды ў бок не сыходзіла. Некаторым спартсменам робяць адмысловыя заціскі для ног. Што датычыцца вёслаў, то там трэба выбраць шырынню лопасцяў, жорсткасць трубкаў. Гэта ўсё таксама індывідуальна падладжваецца пад спартсмена і залежыць ад яго фізічнай падрыхтоўкі.

— Грэбля для Беларусі заўсёды была медальным відам спорту. Калі некаторыя дзяўчаты сышлі ў дэкрэт, а некаторыя і зусім скончылі са спортам, адказнасць легла на вашы плечы.

— Упэўнена, нашы дзяўчаты адпрацуюць сезон і ў наступным годзе выступаць яшчэ лепш. Думаю, наша маладая каманда не хутка збіраецца нараджаць. Таму пакуль будзем адстойваць нашых матуль, а потым яны вернуцца і будуць задаваць нам тон.

— Перад Алімпійскімі гульнямі ў Рыа нашу мужчынскую каманду незаконна дыскваліфікавалі. Як гэтая непрыемная сітуацыя паўплывала на каманду? Ці ўспамінаюць яе ў вашым асяроддзі цяпер?

— У той момант у нас якраз ішла падрыхтоўка да маладзёжнага чэмпіянату свету ў Заслаўі.

Я, калі гэта пачула, была ўпэўненая, што нашу зборную абгаварылі і патрэбныя органы разбіраюцца і ўсё вырашаць. Пачаліся гэтыя нарады, кангрэсы, але загразалі ўсё глыбей і глыбей. Прыехалі на чэмпіянат свету, тады жылі ў гасцініцы «Беларусь». Да нас прыехаў Арцём Козыр (яго таксама адхілілі ад Алімпіяды). Як звычайна, ён у нас вялікі, статны, заўсёды ў добрым настроі. І тут я бачу, што чалавек змяніўся да непазнавальнасці, вельмі моцна схуднеў... Калі ўспамінаеш гэтую гісторыю, слёзы на вочы наварочваюцца... столькі гадоў падрыхтоўкі прайшлі дарма, прытым усе ведалі, што нашы хлопцы павінны ехаць у Рыа па медалі. Разумееш, што ты можаш толькі паспачуваць. Я старалася нікога тады не чапаць, таму што ў такой сітуацыі словамі не дапамажаш. У камандзе яшчэ доўга была напружаная атмасфера.

«Летась усё выйграла, некаторыя думалі, што выпадкова, а сёлета зразумелі, што мае перамогі не выпадковасць, а пяць гадоў працы».

Што датычыцца кола сусветных весляроў, думаю, ім было наогул усё адно. Я асабіста не чула, каб гэта абмяркоўвалі. У нас каманды не асабліва маюць зносіны паміж сабой. Мне здаецца, яны больш радаваліся, што іх гэта не закранула.

— Сёння вы часта здаяце допінг-пробы?

— За апошнія тры месяцы здавала тры разы. Ніколі раней такіх частых здач не было. На чэмпіянаце свету паехала на цырымонію адкрыцця. Аўтобус назад трохі затрымалі. Ужо было 11 гадзін вечара. Мне патэлефанавала напарніца Каміла Бобр: «Алена, тут да цябе прыехалі». У нумары мяне ўжо чакала афіцэр, каб узяць пробу. У Беларусі прыязджалі два разы ў Брэст, на зборы.

— У вас на руцэ татуіроўка сусор'я...

— Гэта скарпіён. Я нарадзілася ў год тыгра і пад знакам скарпіёна, таму характар няпросты. Ёсць яшчэ тату на ключыцы, там радкі, якія матывуюць мяне, але я іх нікому не паказваю.

— Што для вас Алімпіяда?

— Я там яшчэ не была, спадзяюся, Токіа-2020 стане першай для мяне. Гэта фінішная прамая ўсёй падрыхтоўкі, на якой трэба паказаць свой пік з усіх пікаў, якія наогул былі за гэтыя 5-6 гадоў. Трэба даказаць, што наш від увялі ў алімпійскую праграму нездарма, і, мяркуючы па тым, які ўзровень і канкурэнцыя жаночага каноэ ў свеце, Алімпійскія гульні будуць вельмі моцныя. І Еўрапейскія гульні ў Мінску стануць першай праверкай боем для нас, таму на Алімпіяду пакуль ніякіх планаў не робім.

Матэрыялы выпуску падрыхтавала Дар'я ЛАБАЖЭВІЧ.

