

В новый год с новыми именами. Прошедшие в октябре 2018 года III летние Юношеские Олимпийские игры в Буэнос-Айресе познакомили нас с молодыми отечественными перспективными спортсменами. Для некоторых из них эта Олимпиада на южноамериканском континенте стала началом большого профессионального пути. И новый год расставил цели и задачи, над которыми юным атлетам предстоит работать. А кто-то из списка участников этих топ-соревнований уже нюхал порох больших стартов и раньше. Как пример — 17-летняя легкоатлетка из Гомеля Кристина Концевенко. Юная белоруска пробовала счастья в прыжках с шестом еще полтора года назад на Европейском олимпийском фестивале-2017 в венгерском Дьоре. Тогда с результатом 3 метра 60 сантиметров воспитанница Гомельского областного центра олимпийского резерва (ГОЦОР) заняла 8-е место. Прошлым летом в этом же европейском городе проводилось юношеское первенство континента – там Кристина уже замкнула тройку призеров на медальном пьедестале (4.00 м). Но все же кульминацией ушедшего сезона можно считать бронзовый успех на III ЮОИ в Буэнос-Айресе. С суммарным результатом 7.72 м (по сумме двух раундов) белоруска финишировала третьей, уступив лишь представительницам Германии и Франции.

Корреспондент «НС» встретилась с молодой легкоатлеткой сразу же после новогодних праздников, чтобы пообщаться с ней «по душам» и узнать ближайшие планы спортсменки.

Кристина КОНЦЕВЕНКО,

бронзовый призер юношеских Олимпийских игр в прыжках с шестом:

«Я отправлялась в Аргентину с одной целью — быть в призах»

— Кристина, хорошо ли ты провела старый год и как встретила Новый 2019 год?

— Как обычно — праздник прошел в кругу семьи. Компанию мне составили мама Зоя Николаевна, папа Геннадий Иванович и брат Артем – он старше меня на два года. Вообще, у нас раз на раз не приходится. Чаще всего мы собираемся в новогоднюю ночь дома, но иногда по приглашению родственников едем в Минск.

— Можно не сомневаться, что за праздничным столом было немало разговоров о твоих успехах…

— Разговоры были на разные темы – не только про мои успехи. Предпочитаю долго не расслабляться по этому поводу, иначе можно просто отстать от спортивного ритма. А этого допустить никак нельзя.

— Тем не менее, бронза на юношеской Олимпиаде – это все же хороший повод, чтобы вспомнить все события и спустя несколько месяцев…

— Конечно, соревнования в Буэнос-Айресе для меня запомнятся надолго. Все-таки другой континент. До поездки в Южную Америку я была почти чистой «европейкой». Разве что в «заслугу» можно поставить серебряную медаль на Всемирной летней гимназиаде, которая прошла в мае 2018 в Марокко — в городах Марракеш и Касабланка. Там мой результат ровнялся 3 метрам 90 сантиметров. А так, кроме внутренних соревнований, я участвовала на турнирах различного уровня в Европе, в том числе, и в венгерском Дьоре. Именно в этом городе летом того же года я завоевала бронзовую награду чемпионата Европы. Это было большим успехом — ведь там я побила собственный рекорд, преодолев планку на высоте 4 метра. Благодаря такой закалке я отправлялась в Аргентину с одной целью — быть в призах.

— И никакого волнения?

— Если ты не переживаешь или не волнуешься перед стартом, то это тоже может выбить из колеи. Признаться, я переживала в основном за то, что из-за перемены климата и часовых поясов, у меня что-то может пойти не так. К примеру, ухудшиться самочувствие. Но акклиматизация прошла хорошо — к новой обстановке я быстро привыкла. Важно отметить, что нас, юных спортсменов, порадовали местные болельщики. Они постоянно поддерживали посланцев Беларуси, аплодировали им за достигнутые успехи. Разве это



забудешь: когда нас выводили в сектор, то зрители вставали со своих мест! На самом деле, это безумно приятно.

— Кристина, если пролистать твой путь к бронзовому успеху, то он оказался довольно непростым. После первого соревновательного дня ты была всего лишь четвертой. Как чувствовала себя в тот момент?

— На мое выступление повлиял дождь, который пошел в первый день. Понятно, что я расстроилась. Пришлось звонить по Вайберу моему тренеру Анатолию Николаевичу Марченкову, чтобы поделиться опасениями. Спасибо наставнику — он меня успокоил, настроил на нужный лад. И во второй день я взяла себя в руки. Вышла, вспомнила все, чему меня учили, и просто прыгнула так, как обычно действую на тренировке. И все получилось — я стала третьей.

— Дотянуться до чемпионки Лени-Фрей Вилдгрубе из Германии было нереально?

— Как сказать. Разница между нашими результатами по сумме двух «сессий» оказалась не очень значительной — всего лишь 40 сантиметров. Но я ведь знала, что Лени-Фрей — более опытная и титулованная. Ведь она была серебряным призером на юношеском чемпионате мира-2017 в Кении, а летом прошлого года на первенстве континента в Дьоре уже финишировала первой. Кстати, и тогда, в Венгрии, и теперь в Аргентине, женский пьедестал в прыжках с шестом был как под копирку: между нами в обоих случаях разместилась француженка Эмма Бренте.

— Понятно, что все соперницы были в равных условиях, а вот впечатления от непогоды у каждого свои. Каково было выступать в не совсем обычных условиях — под дождем?

— Скажу честно: страшно. Когда делала разбег, то на дорожке была огромная лужа. И после каждого прыжка все атлеты были полностью мокрые, а шест скользкий. Я несколько раз падала. Хорошо, что обошлось без травмы. Вот такой экстрим пришлось преодолеть! Правда, перед аргентинскими стартами я почти запаниковала, что в составе белорусской спортивной делегации не будет уже упомянутого ранее тренера Анатолия Марченкова. Как-никак, а с ним мы вместе работаем уже последние четыре года. Повторюсь, что Анатолий Николаевич мне как отец родной: всегда вовремя даст нужный совет, успокоит перед стартом. А тут — без привычного «сопровождения». Поначалу я, можно сказать, пала духом. А затем сконцентрировалась, разложила сложившуюся ситуацию по полочкам. И поняла, что соперницы такие же молодые спортсменки, как и я. И мне нечего бояться. Главное было — не растерять боевой настрой . И у меня, на счастье, все получилось. К тому же рядом был старший тренер Сергей Коваленко.

— Такое впечатление, что на твоем спортивном пути встречались только те учителя, которые нужны были в тот момент…

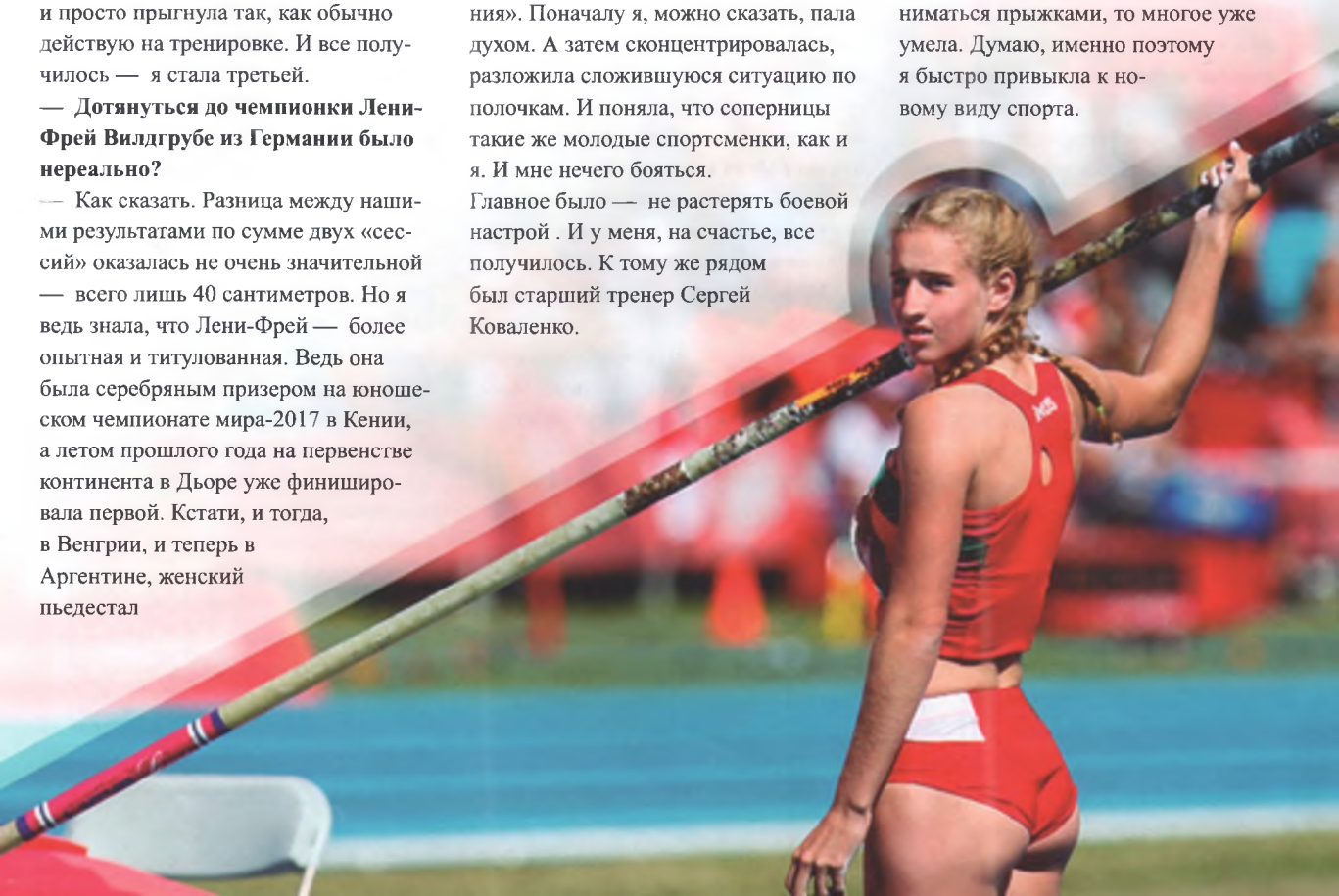
— Именно так оно и было.

— Кристина, тогда расскажи, пожалуйста, как и почему ты связала свою жизнь именно с прыжками с шестом…

— На самом деле, это получилось случайно. До моего «знакомства» с этой дисциплиной я восемь лет занималась спортивной гимнастикой. Можно сказать, что просто так — для себя. В 13-летнем возрасте увидела выступление двукратной олимпийской чемпионки в прыжках с шестом Елены Исинбаевой, и меня «зацепило». Затем на школьных соревнованиях тренер по прыжкам с шестом Анатолий Николаевич Марченков предложил мне заниматься у него. С первых тренировок все начало получаться. Оказывается, извините за каламбур, все случайности вовсе не случайны.

— Навыки, полученные за годы в спортивной гимнастике, в легкой атлетике помогают?

— Конечно. Мы делаем такую же гимнастику, акробатику. Через несколько лет я пришла к выводу, что многие элементы одинаковые. Получается, что когда я начала заниматься прыжками, то многое уже умела. Думаю, именно поэтому я быстро привыкла к новому виду спорта.



— Юношеские Олимпийские игры славятся своей разнообразной программой вне соревнований. В каких мероприятиях ты участвовала?

— В Олимпийской деревне для нас было подготовлено множество различных конкурсов, зон активаций. А я такой человек, что не могу пройти мимо ничего нового. И участвовала во всем, где могла. Понятно, что за такую активность все участники получали баллы, которые потом меняли на призы. Вот и я с аргентинской столицы привезла множество сувениров. А еще у нас состоялась встреча с олимпийскими чемпионами. Было интересно послушать их истории, ценные советы.

— Кристина, а что ответишь талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси – ОАО «Белагропромбанк», на вопрос о том, как бронзовому призеру Юношеских Олимпийских игр удается держать себя в хорошей спортивной форме?

— Мне кажется, что для каждого спортсмена найдется свой «рецепт счастья». Я очень много тренируюсь. Выходной, как правило, только один — в воскресенье. Насчет еды у меня есть свои правила. Стараюсь избегать жирной пищи, стороной обхожу всякие майонезы и кремы. Очень избирательно отношусь к молочным продуктам. При этом я ни в коем случае не призываю следовать моему примеру. Тем более, я очень неравнодушна к сладкому. Если соревновательный график позволяет, то могу полакомиться пирожным или хорошими конфетами.

— В таком случае, как встретить новогодние праздники и не набрать лишнего веса? Взять хотя бы тот же салат оливье или тортик. Ведь с лишними кило и прыгать, пожалуй, опасно – вдруг шест сломается?

— Давайте обо всем по порядку и начнем с орудия для прыжков. Насколько мне известно, особых весовых ограничений для прыгунов нет. Хотя, понятное дело, что с большой комплекцией взять заданный барьер проблематично. При этом в легкой атлетике существует определенная градация по шестам. Если ты очень легок — то и шест себе можешь подобрать нужной силы выпрямления. Вообще, у мужчин и женщин совершенно разные снаряды.



А что касается всяких сладостей, то изредка нужно давать себе слабину, чтобы не ограничивать в этих продуктах. Тем более, плотный тренировочный график и легкая диета за короткое время «съедят» лишние калории. Так что в этом отношении не стоит особо волноваться. Надо знать свой организм и находить с ним понимание.

— А ты сама любишь готовить?

— У меня на кухонные забавы пока очень мало времени, хотя всегда стараюсь помогать маме в приготовлении разных блюд, в том числе, и к встрече нового года. А, вообще, в кругу друзей и знакомых, если все мы оказались на природе или на уютной даче, могу поучаствовать в приготовлении вкусных шашлыков.

— Значит, можно быть уверенным, что ты смогла бы встретить во всеоружии самых высоких гостей. К примеру, звезд мировой величины Елену Исинбаеву или Сергея Бубку?

— А почему бы и нет?! Тем более, что эта российская спортсменка, которая не так давно завершила профессиональную карьеру, уже многие годы является моим кумиром. Знаю, что она была в Буэнос-Айресе, но, к сожалению, я с ней не встретилась. Иногда у меня возникает вопрос: что бы я у нее спросила? Но, думаю, что не растерялась бы и на месте бы сориентировалась.

— На сегодня многократная рекордсменка мира Елена Исинбаева избрана в комиссию спортсменов МОК и уже два года занимается общественной деятельностью. А чем ты занимаешься помимо спорта?

— Сейчас я учусь на первом курсе Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины на факультете физической культуры. Из-за постоянных тренировок и соревнований не всегда успеваю за учебным процессом, но всегда наверстываю упущенные знания в образовательной программе. Поэтому, практически все мое время занимает спорт и учеба.

— Кристина, поделись, пожалуйста, своими планами, которые ты себе поставила в новом сезоне?

— Я не люблю что-то загадывать. В 2019 году планирую выступить на июльском чемпионате Европы среди юниоров в шведском Евле и побить собственный рекорд. Юношеский (4.07 м) я уже установила почти год назад на матчевой встрече в Минске. Осталось взять юниорский. А, вообще, у меня всегда в планах есть постоянная графа — усердно тренироваться.

Многие спрашивают: нацелена ли я на Олимпийские игры в Токио-2020. Конечно, в душе хотелось бы охватить необъятное. Но, как мне кажется, на взрослую Олимпиаду мне еще рановато ехать. Хотя, с другой стороны, нет ничего невозможного. Дополнительным стимулом можно считать тот факт, что недавно я стала стипендиатом Президентского спортивного клуба. А это означает, что у меня появится дополнительная возможность для самореализации. А насколько все задумки мне удастся воплотить в жизнь – покажет время.

Беседовала
Валерия СТЕЦКО