

Новая история белорусской легкой атлетики начинается уже сейчас. И творит ее молодежь. Карина Таранда в свои 19 лет уже обладательница золотой медали на юниорском чемпионате мира по прыжкам в высоту. Случилось это в финском Тампере, где спортсменка показала результат в 1 м 92 см, заодно, побив национальный рекорд. А спустя неделю стала лучшей на домашнем первенстве Беларуси. О том, каково всегда стремиться вверх — в прямом и переносном смысле этого слова, Карина рассказала корреспонденту «НС».



Карина ТАРАНДА,

чемпионка мира среди юниоров по прыжкам в высоту:

«Мой кумир — это я»

— Карина, каковы впечатления от победы на чемпионате мира в Финляндии?

— Однозначно и не скажешь. Несмотря на то, что эти соревнования проходили на очень высоком уровне, мне было непросто психологически настроиться. Для Беларуси мой результат 1,92 м — просто космическая высота. После таких прыжков начинаешь больше верить в себя.

— Осознание того, что ты — золотая медалистка, пришло мгновенно?

— Не буду утверждать. Ведь до главных стартов еще были квалификационные соревнования. Я так волновалась накануне, что, фактически, не спала. К тому же днем было жарко, а я такую погоду плохо переношу. Но все сложилось наилучшим образом. Я успешно прошла отборочный тур. Честно скажу, что не считалась фавориткой в прыжковом секторе. Прыгала вторая по очереди, и мои конкурентки могли, наверное, переиграть меня тактически. Но так случилось, что мой результат, показанный во второй попытке, оказался лучшим.

— У тебя есть свой способ настроиться перед соревнованиями?

— Каждый спортсмен настраивается по своей тактике. А я настолько молода, что еще ее не выработала. Просто наблюдала за всеми и не понимала, что нужно мне делать. Каждый раз пробовала что-то новое. С течением времени я увидела, что лучший вариант — просто отвлечься, смотреть в одну точку перед выступлением. Мне не нужно, чтобы играла музыка, чтобы трибуны шумели. Тишина и полная абстракция.

— В такие моменты в голове, наверняка, мелькают мысли о том, насколько

ка качественно ты подготовилась к мировому первенству?

— В этот момент стараюсь все мысли отодвинуть в сторону. Вообще, за время подготовки мы прошли и огонь, и воду, и медные трубы. Зимой я не тренировалась и не выступала, а лечила разрыв связок. Кажется, все стало на свои места в плане здоровья, но когда пришла на первую тренировку, то подвернула снова эту же стопу. Печально, но врачи мне наложили гипс. После этого я занервничала: до старта в Тампере всего ничего времени, а толчковая нога недееспособна. Но я все равно приходила на каждую тренировку. Несмотря на гипс, тренер давал мне упражнения. Психологически меня всегда поддерживает мама. Я прекрасно понимала: захочешь добиться результата — будешь тренироваться в любом состоянии. После полного восстановления на зимнем чемпионате Беларуси я установила свой рекорд — 1,88 м. А дальше под четким руководством моего наставника Валентина Курдюка я начала усиленно готовиться к планетарному первенству.

— Карина, а с тренером у тебя полное взаимопонимание?

— Абсолютное. С Валентином Васильевичем мы работаем вместе уже два года, и за это время я только выросла в мастерстве. Я чувствую перед ним огромную ответственность, постоянно спрашиваю его мнение, если в чем-то сомневаюсь. Вообще, на соревнованиях рядом с тренером гораздо легче. Ни о чем не надо заботиться — все вопросы решает он. Моя задача просто выйти и выступить. На тренировках я тоже всегда охотно общаюсь с главным тренером. Кстати, я единственная девушка в группе, остальные — парни.

— И каково тренироваться в мужском коллективе?

— На самом деле, этот факт ни на что не влияет. Изначально тренер делал мне какие-то поблажки, но потом понял, что это мне не на пользу. Я такой же боец, как и остальные. Сложно было, когда я жила в общежитии БГУФК и приходилось два раза в день ездить на тренировки через весь город. Из зала буквально выползала. Не знаю, что меня тогда удержало не уйти из спорта.

— Кем себя видишь, кроме профессионального увлечения?

— Я всегда найду, чем заняться вне спорта. В БГУФК учусь на факультете оздоровительной физкультуры и хочу работать по специальности. Мне хочется помогать больным людям. Ведь изначально я планировала поступать в медицинский университет. Знания в медицине помогают на тренировках. Во многом благодаря им я сама разработала себе стопу.

— Золото юниорского чемпионата мира у тебя есть. Что дальше?

— Я не спешу ставить перед собой высокие цели. Поэтому не расстраиваюсь, что пока не готова, к примеру, штурмовать высоту в 2 метра. В следующем году я перехожу во взрослую категорию. А пока буду пробовать свои силы на августовском чемпионате Европы в Берлине. Хочу посмотреть на эмоциональное состояние, проверить, как я чувствую себя рядом с известными спортсменами. Одним словом, набраться необходимого опыта. Без него трудно рассчитывать на попадание на ОИ-2020 в Токио.

— Карина, у тебя есть кумир?

— Я считаю, что кумиров не должно быть вообще. Все мы разные, у каждого своя тактика. Мой кумир — это я. Стараюсь совершенствоваться постоянно, делаю то, что мне нравится. Я делаю это ради своих близких, тренера. А подражать кому-то для меня странно. Зачем, если ты индивидуальность?

Беседовала
Валерия СТЕЦКО