



Ирина ПРОСЕНЦОВА: ПОЛУЧАЮ УДОВОЛЬСТВИЕ!

Пятиборка Ирина Просенцова практически весь прошлый сезон пропустила из-за травм, не сумев принять участия даже в чемпионате Европы, который проходил в Минске.

Тем не менее на двух первых стартах этого года — открытом Кубке Беларуси и международном турнире в Венгрии — Ирина неизменно попадала на пьедестал.

Из Будапешта наша соотечественница и вовсе вернулась лидером. Корреспондент «СП» побеседовал с Ириной о возвращении в строй, грядущем сезоне и ощущениях, которые она испытывала, оставаясь долгое время вне соревнований.

— Ирина, как оцените своё выступление на первом международном старте нынешнего года, турнире в венгерском Будапеште?

— Для начала сезона и с учётом моего перерыва по причине травм, считаю, выступила довольно достойно. Это оставляет мне хорошую перспективу на сезон. Также могу сказать, что для нынешней стадии подготовки такой результат оказался неожиданным, по крайней мере для нас с тренером. Конечно, я уже стартовала на открытом Кубке Беларуси, однако не могла быть уверена в том, насколько хороши мои кондиции, достаточно ли их для то, чтобы выдержать конкуренцию в Венгрии, особенно учитывая то, что это был второй старт за полторы недели. Но, как оказалось, тренировок и работы, которые мы провели, хватило. Я постепенно набираю физическую форму. Будем продолжать работать, чтобы результаты были ещё лучше. В Будапеште выступила не хуже своего уровня. В плавании и вовсе показала свой лучший результат. Фехтование стараюсь всегда поддерживать на хорошем уровне. Была готова показать достойный результат. К счастью, всё получилось просто отлично!

— Виктория была для вас неожиданной?

— Для меня — очень удивительно. Допустим, результат, который я показала в беге, обычно

покоряется мне на более поздней стадии сезона. В Венгрии же всё получилось практически без подготовки. Прежде всего настраивалась на то, чтобы проверить свои силы, оценить состояние, ведь между двумя соревнованиями прошло не так много времени. Поэтому цели обязательно победить не ставила. Хотелось просто хорошо выступить, пробиться в тройку лучших по итогам соревнований, однако не могла предсказать, что получится выиграть.

— Как оцените конкуренцию на будапештских стартах?

— Для первого международного соревнования сезона состав был очень хороший, участвовало достаточно много стран. И это удивительно, поскольку зачастую подобные состязания не могут похвастать внушительным списком участников. Поэтому, когда увидела стартовый лист, могла только порадоваться тому, что придётся соревноваться в хорошей конкуренции уже в начале сезона. А для того чтобы не остаться в стороне от медальных разборок, придётся показать хороший результат, и настроила себя на упорную борьбу до самого конца.

— Какие цели обычно преследуют спортсмены на подобных соревнованиях, практически за месяц до старта Кубка мира?

— Прежде всего проверяют качество межсезонной подготовки, чтобы при необходимости внести какие-либо изменения, в том числе в график занятий. Либо же убедиться, что ты на правильном пути.

— Как прокомментируете своё выступление на открытом Кубке Беларуси, где вы заняли второе место?

— Очень довольна результатом. Это был первый старт в сезоне, и я не ждала от него ничего сверхъестественного, потому что не имела представления о собственной подготовке. Не знала, как организм отреагирует на такую нагрузку. Просто

хотелось окунуться в соревнования, почувствовать, что могу бороться и получать удовольствие от процесса. К счастью, всё сложилось хорошо. И было достаточно неожиданно занять второе место, показав хороший результат. Отдельным откровением для меня стало выступление в фехтовании и комбайне.

— Прошлый сезон для вас не удался. По причине травм вы пропустили в том числе домашний чемпионат Европы. Каково было вернуться?

— Это был один из наиболее кризисных моментов моей карьеры, поскольку простой всегда тяжёлое испытание для спортсмена. Нельзя ни тренироваться, ни выступать. Есть желание, но здоровье не позволяет. Во-пер-

вых, хотелось бы поблагодарить близких, которые поддерживали, говорили, что у меня получится справиться и вернуться в спорт. Однако благодаря такому внушительному перерыву и травмам мне удалось окрепнуть психологически. Я теперь испытываю наслаждение от соревнований, а не воспринимаю их только как работу. Потому что понимаю, что каждый старт может стать последним. И надо просто получать удовольствие. Если посмотреть на всё с другой стороны, то можно порадоваться, что так сложилось. Да, было тяжело, но, наверное, необходимо для меня.

— Стресс испытывали?

— И большой. Очень хотелось выступать, когда видела, как соревнуются мои партнёры по ко-

манде. Особенно на чемпионате Европы. Готовилась к нему, хотела показать себя. Когда же не удалось выступить на домашнем континентальном первенстве и на мировом форуме среди юниоров, мне было очень тяжело перебороть чувство обиды и досады. Однако не обошлось без помощи и поддержки тренеров, друзей, родственников, которые всегда в меня верили. Именно они убеждали меня в том, что всё происходит только к лучшему. Я успокоилась, стала более уравновешенной и сумела сделать шаг вперёд, преодолеть застой в результатах.

— После травмы вам сразу пришлось участвовать в чемпионате мира, который проходил в аномальных условиях в Каире. Было тяжело?

— Да, сложно. Думаю, мой организм не справился функционально, потому что не тренировалась долгое время. Чемпионат мира получился для меня очень тяжёлым, но, выступая вместе с Кириллом Касьяником в смешанной эстафете, пыталась просто получить удовольствие от соревнований, чтобы закончить год на хорошей ноте. Думаю, удалось, потому что, в первую очередь благодаря морально-волевым качествам, показала очень хороший результат. Да, мы не попали на пьедестал, но приложили все усилия, боролись до конца.

— Следующий чемпионат мира пройдёт в Мехико. Некоторые спортсмены испытывают не самые радужные эмоции от того, что придётся выступать в высокогорье...

— Конечно, в столице Мексики сейчас происходят природные аномалии. Поэтому, насколько мне известно, Международная федерация современного пятиборья планирует перенести проведение мирового первенства в другое место, если ситуация с погодой не нормализуется. Однако нам — спортсменам — выбирать не приходится. Мы все в равных условиях. Кто окажется сильнее физически, тот и победит.



Ирина ПРОСЕНЦОВА верит в то, что нынешний сезон для неё сложится лучше, чем предыдущий