

A female cyclist is shown from the waist up, riding a blue road bike. She is wearing a bright pink cycling jersey with green accents on the sleeves and shorts. She is also wearing a blue and black helmet and a black watch on her left wrist. The background is a blurred outdoor setting with greenery and orange traffic cones.

ПЕРСПЕКТИВНАЯ  
СПОРТСМЕНКА  
В ЮНЫЕ ГОДЫ  
МЕЧТАЛА  
ЗАНИМАТЬСЯ  
СОВРЕМЕННЫМ  
ПЯТИБОРЬЕМ.  
В КАЧЕСТВЕ  
ПОДГОТОВКИ ОНА  
РАССМАТРИВАЛА  
ТРИАТЛОН,  
НО УЖЕ ЧЕРЕЗ  
НЕСКОЛЬКО  
МЕСЯЦЕВ  
НЕ ЗАХОТЕЛА  
РАССТАВАТЬСЯ  
С ЭТОЙ  
СПОРТИВНОЙ  
ДИСЦИПЛИНОЙ.

**АЛИНА  
СИНЕВИЧ:**

**«Я СНОВА ПАДАЛА,  
НО ПОДНИМАЛАСЬ»**

## НЕОБЫЧНЫЙ ПОВОРОТ

Ее первым в жизни видом спорта стали прыжки в воду. Пусть у нее и не было успехов на соревнованиях, но тренировки Алине нравились.

— В прыжки в воду мама и папа отдали, когда мне было 6 лет. У меня неплохо получалось. Участвовала в соревнованиях, но ничего не выигрывала. Выступала на одно- и трехметровом трамплинах. Прыгала солдатиком с вышки 5 и 7 м, а вот с «десятки» так и не решилась. Это снизу кажется, что невысоко, а на самой верхотуре ощущения другие. Я занималась 2 года. Хотела продолжать, но ушла тренер, а нашу группу передали другому наставнику. У него были свои ученики, и нам уделялось меньше внимания. Стало неинтересно, поэтому оставила прыжки.

— К тому моменту уже понимали, в какой вид спорта хотите перейти?

— Думала попробовать силы в современном пятиборье. Мне там нравились все дисциплины, особенно конный спорт. Набор шел с осени. Мама увидела объявление о триатлоне и предложила летом им позаниматься. Я согласилась. Занятия проходили в Республиканском центре олимпийской подготовки по легкой атлетике. Там есть и бассейн, и стадион для бега. Но первая тренировка остудила мой пыл. На вторую уже идти не захотелось.

— Почему?

— Дело в том, что пробежка проходила под дождем. Пусть дистанция была и небольшой, но впечатления остались не самыми приятными. Непросто оказалось и в бассейне. Я ведь на прыжках в воду почти не плавала — там нужно преодолеть несколько метров до бортика. В триатлоне нам ставили кроль, а длина бассейна 25 м. Словом, тренировка меня не впечатлила. Правда, прошло 2 недели и я изменила свое мнение. Постепенно триатлон начал затягивать, в чем большая заслуга тренера Кристины Александровны Рулькевич. Подружилась с ребятами из группы. Задания стали не такими тяжелыми, что-то начало получаться. Прошло лето, и мама напомнила про пятиборье, но я решила остаться в триатлоне.

— Как скоро добавились велотренировки?

— Первый год я только плавала и бегала. В соревновательном варианте это называется акватлон. Зимой даже участвовала в турнирах, но безуспешно.



**Алина Синевич 4 раза становилась призером взрослого чемпионата страны по триатлону, единожды входила в топ-3 по дуатлону (велогонка и бег) и выигрывала кросс-триатлон (плавание, гонка на горных велосипедах, бег по пересеченной местности).**

Расстраивалась. Тренер повторяла, что мое время придет и нужно подождать. Кристина Александровна поддерживала и на тренировках, когда что-то не получалось. Она вообще классно ладит с детьми, отличный воспитатель, мотиватор. Примерно через год занятий триатлоном близкие вскладчину подарили мне крутой велосипед. Я тренировалась, но становилось тяжелее. Не ожидала, что буду часто падать, одна-

ко постепенно приходила уверенность. Еще через год меня начали выпускать со старшими ребятами на шоссе за машиной сопровождения. Я очень старалась, не давала себе слабину, хотя было сложновато. Потом стали брать на сборы во время учебного года, чем я гордилась. На тренировках зимой мы крутили педали велосипеда, установленного на специальный роликовый станок. Я снова падала, но поднималась.

## ИСПЫТАНИЕ СЕБЯ

— Когда выиграла первую медаль?

— Ждать ее пришлось не менее 2 лет. Мы отправились на турнир в Литву, где выступали в акватлоне. Я заняла 3-е место, получила медаль и диплом. Дома подарки от близких продолжились. Счастья было столько! Дальше регулярно попадала в тройку сильнейших на республиканских и международных соревнованиях. Еще года через 2 одна из самых важных побед случилась на Кубке стран Балтии. Я выступала в юниорском разряде. Эта серия турниров проводилась в Эстонии, Литве, Латвии и Беларуси. Мне удалось отобраться в финальный раунд, где я стала 3-й. Тогда еще получила конвертик с деньгами на церемонии награждения. В этой серии турниров выиграла и потом. Призовые тратила в основном на элементы экипировки.

— Расскажите о самом сложном этапе в карьере.

— Результаты с детства росли, но так не могло продолжаться всегда. Впервые с «ямой» столкнулась около 4 лет назад, во время пандемии коронавируса. Ковид застал команду на сборах в Испании. Нас посадили на карантин: нельзя было выходить на улицу без серьезной причины. Тренировки проводились в номерах и коридоре. Несколько недель мы занимались общефизической подготовкой, растяжкой, силовыми. Тяжелее всего для меня было бегать по ступенькам вверх-вниз. После возвращения в Беларусь мы опять попали на 2-недельный карантин, который отбывали в олимпийском спорткомплексе «Раубичи». Здесь разрешались пробежки, можно было гоняться на велосипедах по территории объекта. Но форма проседала, к сожалению. На соревнованиях я и близко не могла повторить лучшие результаты. Плавание еще оставалось на уровне, а вот с бегом было все плохо.

— Как выходили из ситуации?

— Тренировочный процесс сбился, нагрузки стали меньше, а ела я, как и раньше. Начала худеть — правильно и неправильно. Чтобы сбросить вес, мучила себя голодом. Но и это не приносило нужного эффекта: не было сил тренироваться. Нервничала, переживала. Хотя порой были и белые полосы, которые давали надежду. На соревнованиях я входила в тройку, даже побеждала, но расстраивалась из-за результатов — видела свою неконкурентоспособность с девочками постарше. Я понимала, что когда-то завершится юниорский возраст и перейду в элиту. В течение 2–3 лет ситуация нормализовалась: ушел вес, без потери в силе.



## ЧИСТОЙ ВОДЫ АВАНТЮРА

— Вас все еще тренирует Кристина Рутькевич?

— С переходом в 8-м классе в Минское областное училище олимпийского резерва поменялся и тренер. С тех пор работаю под руководством Анатолия Евгеньевича Новикова. Занятия теперь проходят чаще и стали более тяжелыми, но меня все устраивает. С прошлого года результаты начали улучшаться. Я приближалась к заветным показателям в каждом виде программы, даже била личные рекорды. В компании элиты выступаю с этого года. В 2023-м уже видела, что по уровню догоняю лидеров сборной. Это грело душу. На старте нынешнего сезона выиграла акватлон. Правда, тогда не участвовала фаворит Анна Максимова.

— С ней пересекались на последующих турнирах?

— Их было 5–7. Реально ее обогнать очень тяжело. Могу с ней тягаться на плавательном этапе, не отстаю во время велогонки. А бег у нее на высоком уровне. Я в межсезонье (октябрь–ноябрь. — Прим. авт.) над этим работала. Мне сама Анна подсказала, что для улучшения результатов нужно больше бегать под горки. Плюс я регистрировалась на забеги, которые проводились в Беларуси, даже пробовала силы в «Забеге отважных».

— Не холодно было прыгать в Свислочь в начале мая?

— Более экстремальные окунания — в декабре. Я участвовала в закал-фестах, где после пробежки были водные процедуры в Свислочи. Это реально холодно. Участвовала также в соревнованиях по зимнему плаванию на водохранилище Птичь. Выбрала 2 дистанции: 25 м баттерфляем и 50 — кролем. Обе выиграла. Нравятся мне авантюры. Чего-то бояться, но делать это классно. Да и атмосфера там суперская. Затащила туда еще и младшего брата Тихона, который тоже занимается триатлоном.

— Какие еще вызовы себе бросали?

— В прошлом году решила попробовать половину «железной» дистанции на Минском международном триатлоне. Это 1,9 км плавание, 90 км велоэтап и 21 км бег. Заняла 2-е место и очень обрадовалась. Даже возникла идея полностью «железную» дистанцию попробовать. Но объективно нужно немного подождать. Что касается восстановления, то обязательно идешь на массаж и в первые полчаса после финиша кушаешь, даже если не хочешь. Это должна быть белковая пища.



## УРОК УСВОЕН

— Слышал, что профессиональные триатлонисты на дистанции в качестве еды употребляют энергетические гели. Пробовали их?

— Что-то у меня с ними не очень сложилось. В прошлом году на Минском международном триатлоне во время велоэтапа я заставляла себя их есть раз в 30–40 минут. В беге преодолела половину дистанции и решила отказаться от геля: он может вызвать тошноту. Правда, очень скоро снова захотелось есть. Сильно упал темп, стало плохо. В итоге съела сразу 2 порции геля и меня отпустило. Финишировала на хорошей скорости. Урок усвоила, ведь на дистанции по всем видам находилась 4 ч 45 мин.

### Любимый праздник

**Алины — день рождения. Она заказывает торт и отмечает дату в компании друзей и брата Тихона.**

— На Олимпиаде в Париже столько разговоров было касательно грязной воды в Сене. Вам приходилось плавать в таких условиях?

— Сочувствовала участникам Игр. И не только из-за качества воды, но и по причине того, как спортсменам приходилось выкладываться, двигаясь против

быстрого течения. Слышала, что представительница сборной Бельгии угодила даже в больницу из-за кишечной палочки. Сборная в итоге не смогла выступить в эстафете. Мне и самой доводилось плавать в грязной воде. Однажды на турнире я выступала, кроме личного старта, еще и в составе эстафеты. Пришлось дважды плыть в разные дни. Я и другие участники отравились. Ощущения были не из приятных. Но и отказываться от старта по этой причине не могу.

— Жара влияет на прохождение дистанции?

— Конечно. До старта нахожусь в тени. Купила себе охлаждающий жилет. На велоэтапе обливаюсь водой, во время бега надеваю кепку. Если соревнования проходят в Беларуси, то родные стоят на дистанции и подают мне лед, питьевую воду. В команду входят Тихон, мама, тетя, бабушка. В прошлом году в Пензе пришлось приостановить участие из-за теплового удара. Почувствовала слабость, бросало то в жар, то в холод, трясло. Доехала до судей, тренера и остановилась. Врачи потом оказали помощь.

## ГЛАВНОЕ — РЕЖИМ

— Из-за занятости в спорте успеваемость в школе не понижалась?

— Я уделяла учебе достаточно времени. Когда перешла в областное училище олимпийского резерва, там совме-

щать учебу и спорт стало легче. Если не успевала сделать «домашку», к этому относились лояльно. Задание или тему можно было сдать позже. В итоге аттестат получила со средним баллом 9,6. Продолжила обучение в училище и окончила там 2 курса. Пусть оценки и снизились, зато занималась любимым спортом. И экзамены сдала успешно.

— Дальше — университет физической культуры?

— Меня взяли сразу на 3-й курс заочного отделения. Достаточно было предъявить диплом, удостоверение мастера спорта и справку с результатами. Прошла конкурс с запасом. Нынешний год в университете выдался несложным.

— Как проводите выходные?

— У нас это понедельник. Летом часто ездим к бабушке в деревню. Дня хватает, чтобы отдохнуть. В холодное время года тренировки не такие тяжелые, поэтому участвую в забегах, заплывах. Если их нет в плане, то отсыпаюсь, смотрю фильмы, готовлю под настроение, гуляю с бойфрендом или подругой. Также нравится бывать в новых местах Минска, пробовать новые блюда в кафе. А вот дискотеки не люблю. Пошли однажды с подругой в клуб, но мне не понравилось. Побыли там немного и уехали домой. Я привыкла подниматься в 7:00–8:00. Режим! Я даже перед новогодней ночью днем сплю, чтобы встретить праздник с семьей.