

Дорога к профессиональному спорту никогда не бывает легкой. А как выглядит этот непростой путь, мы узнали у 22-летней могилевчанки Илоны Ивановой, мастера спорта по легкой атлетике.



Просто девчонка

Никаких предпосылок к тому, чтобы серьезно заняться бегом, у девчонки из Круглого не было. Она училась в школе

ИЛОНА, которая умеет все начинать сначала

когда снова смогу бегать. На что он ответил: «Да ты ходить сначала начни!» И все это случилось в мой день рождения.

Операция была серьезной, родственники и друзья были уверены, что теперь со спортом Илоне придется «завязать». Врачи же пообещали, что через год она снова сможет вернуться к привычному образу жизни, но девушка сократила этот срок в два раза. Уже через шесть месяцев она, прихрамывая, пришла на первую тренировку.

А в июне одержала первую победу после травмы — завоевала «бронзу» на чемпионате страны по легкой атлетике в беге на 800 метров. Пробежав дистанцию за 2 минуты и 4 секунды, она выполнила норматив мастера спорта. Беговой сезон Илона завершила 4 ноября под Гродно победой на чемпионате Беларуси по кроссу.

— Зависит от человека, от его жизненных приоритетов. Но спорт, естественно, стоит на первом месте. От этого никуда не денешься. Я не представляю свою жизнь без спорта. Бывает тяжело, приходишь после тренировки — ничего не хочется. Но когда стоишь на пьедестале и получаешь награду, видишь результат — получаешь удовольствие.

Не бойтесь проигрывать

Что такое для простого человека миллисекунда? Ничто! А для спортсмена — все. Недавно Илона уступила сопернице — мастеру спорта международного класса — 0,02 секунды на соревнованиях БФСО «Динамо» среди силовых структур страны:

— Я начала обгонять ее в гору, а финиш был с горы. Не сомневалась, что приду первой, — уже метров на пять от нее оторвалась. И совсем не ожидала, что соперница окажется рядом на финишной полосе...

Теперь Илона уверена, что все основные силы надо оставлять на последние сто метров. Как там писал Веллер? «Если тебе нужно пройти по канату 100 метров, то даже пройденные 99 ничего не значат. Здесь все решает последний дюйм».

— После неудач, конечно, расстраиваешься, — говорит она. — Можно и поплакать, но только чтобы никто этого не видел. Мое правило — никаких слез на людях. Хотя тех, кто не может сразу сдерживать слез, я не осуждаю. Это эмоции. И они ни в коем случае не говорят о слабости. Каждый спортсмен — уже сильный человек. Не надо бояться неудач. Нужно



плати на один «двухтон», а если и два, да, то только чтобы толщине достигла миллиметра, что держали за косички — дать сдачи. Но после седьмого класса вдруг поступила в училище олимпийского резерва.

Ну, не совсем вдруг. Илона в седьмом классе впервые поехала от района в Могилев на соревнования по легкой атлетике. И неожиданно для себя и для тренера обогнала тех ребят, которые занимались по несколько лет. Сызддела еще на один соревнования — опять первое место. Бегуньи решили приехать на просмотр в Могилев, и там, убедившись, что девочка перспективная, приняли. Илона продолжила побеждать, уже на республиканских соревнованиях. Потом была учеба на факультете физвоспитания МГУ им. Кухельского. В 2014 году студентка завоевала Кубок Республики Беларусь по легкой атлетике в беге на 800 метров.

На обед — только суп

Спортивный график у девушки строгий, с понедельника по субботу 10 тренировок. Помимо бега надо выполнять прыжки, упражнения на силу и выносливость, качать пресс и спину. И главное — должны быть крепкими ноги!

— Утром пару часов нужно побегать, размяться, растянуться, — рассказывает Илона. — Вечером может быть легонький кросс — 6–8 км. Самый длительный, 20-километровый, остается обычно на субботу. В воскресенье тоже можно немного побегать и пойти попариться в баню — для восстановления. Наиболее напряженные тренировки во вторник и пятницу, когда для бега намечаются определенные отрезки с конкретным временем. Выкладываемся в эти дни на все 100%.

Расслабиться девушка позволяет себе только во время отпуска, но буквально на день-другой. Заниматься все равно надо, иначе сложно будет возвращаться в форму.

Перед тренировками Илона почти не ест: чуть-чуть овсянки или лечебные с сыром. И чай. После можно перекусить бананом.

— Плотно есть с утра я уже не могу, привыкла, — признается Илона. — В обед — только суп с кусочком мяса и хлебом. Второго блюда не готовлю. Табу на сладкое нет, главное — не переусердствовать.



То самое «выгуляющее» платье.

«Подарок» на день рождения

В феврале прошлого года Илона участвовала в чемпионате Беларуси по легкой атлетике. До финиша оставалось каких-то сто метров, она бежала одной из первых и уже была уверена в победе. Но... случился перелом лодыжки со смещением!

Илона ничего не поняла, лишь почувствовала, как что-то щелкнуло, но продолжала бежать. И к финишу пришла даже не последней.

— Я еще не знала, как все серьезно, — вспоминает спортсменка, — и, пока меня не взяли на снимок, спросила у доктора,

Платье «выгуливать» некогда

Бывая на сборах и соревнованиях за границей, Илона начинает «выгуливать» город только после стартов. Так было в Сербии и Болгарии на чемпионатах Европы по кроссу. И в Таллине на Кубок Европы.

— До старта вообще не хочется ходить по городу и что-то смотреть, да и простить опасно. А потом уже можно и прогуляться, и на шопинг отправиться, и достопримечательности посмотреть.

Привыкшая бегать, Илона и в повседневной жизни предпочитает ходить быстро. Поэтому в одежде выбирает спортивный стиль.

— Кроссовки, штаны и куртка — и поминала по делам, — улыбается девушка. — Но у меня есть и платья, и их много. Одеться красиво ведь иногда хочется! В шкафу висит длинное синее платье в пол. Я его на выгулочной пошукала. Собираюсь летом надеть на свадьбу подруги, но уехала на сборы. Так оно и провисело на вешалке...

«Выгуливать» наряды у спортсменки получается разве что на какой-нибудь праздник. Даже на работу платье не надевает, ведь Илона — милиционер! Служит прапорщиком милиции в Октябрьском отделе Департамента охраны. Но сегодня мы говорим не о работе...

— А правда, что все спортсмены ни о чем, кроме спорта, не думают? — интересуется у Илоны.



уметь и прогнать. Ведь каждый неудача делает тебя сильнее, и ты еще больше стремишься к победе. Главное — не отчаиваться, а уверенно идти вперед.

Илона Иванова и многие ее соперницы между собой дружат, общаются в «спортивной» жизни и вне ее.

— Для меня авторитеты — олимпийская чемпионка Оксана Менькова и чемпионка мира и Европы Марина Арзамасова, которая бегает такую же дистанцию, как и я, — 800 метров. Мы встречались на сборах и соревнованиях. Марина хорошо образована, с ней интересно поговорить на любые темы. И что очень важно — можно попросить помощи. Оксана тоже никогда не задирает нос, первая подойдет и спросит, как дела. Но хваляет и тех, кто еще не робото-то себя и показала, а уже ходит павлином. С такими даже не хочется общаться. Я считаю так: кто сильнее — тот и победит. Зачем же тратить энергию на негатив?

Булавка на удачу

Многие спортсмены накануне старта становятся суверенными и на сборах перед соревнованиями надевают кроссовки только с левой ноги и ходят в одной и той же майке — чтобы не спугнуть удачу. У Илоны тоже есть свои приметы.

— Перед соревнованиями не стричь ногти, не давать никому свои булавки — и вообще никому ничего не давать, если просит! — смеется она. — Самому надо пристегнуть номер. Может, это и никак не повлияет на твои результаты, но легче будет настроиться на позитив. Если выступил успешно, надо сохранить номер и булавки, чтобы взять с собой на следующие соревнования.

Перед стартом очень тяжело психологически. Волнуешься, переживаешь. Кто-то музыку слушает, чтобы успокоиться. Я тоже слушаю что-нибудь спокойное, инструментальное.

...Илона говорит, что спорт не особо изменил ее характер, разве что она стала еще более целеустремленной:

— Ты привыкаешь к жесткому режиму и знаешь, что надо идти до конца. Как каждый солдат хочет стать генералом, так каждый спортсмен мечтает об Олимпиаде. Хотя бы просто туда съездить. Надо ставить перед собой цели и их добиваться. Так жить интересней.

Марина Хлыстова.

Фото из альбома Илоны ИВАНОВОЙ.