

МОЛОДЕЖЬ

Анатолий КОНОНЕЦ. Фото из архива

Наша новая

НАДЕЖДА

ГЛАВНОЕ – ЛЫЖИ

Для тех, кто лично знаком с Надеждой, ее спортивные успехи не выглядят сенсационными.

Спортсмены и тренеры прекрасно знают, что главным спортивным «двигателем» трех своих дочерей – Ксении, Надежды и Екатерины – была и остается их мама Наталья. Именно она, когда пришло время, направила их в тот вид спорта, которым занималась сама, – в лыжные гонки.

Примечательно, что все три сестры оказались там практически одновременно – то есть вместе делали первые шаги и набивали столь необходимые в этом деле шишки. «Шишек» в итоге скопилось столько, что семья задумалась над сменой вида спорта. Очень кстати к тому моменту в Ярославле уже набрал силу зимний триатлон, где лыжные гонки – точно такой же «лимитирующий фактор», как плавание – в его летнем собрате. Там дела у трех сестер неожиданно пошли в гору.

Конечно, пришлось осваивать велосипед и переосмысливать свое отношение к бегу, который из элемента

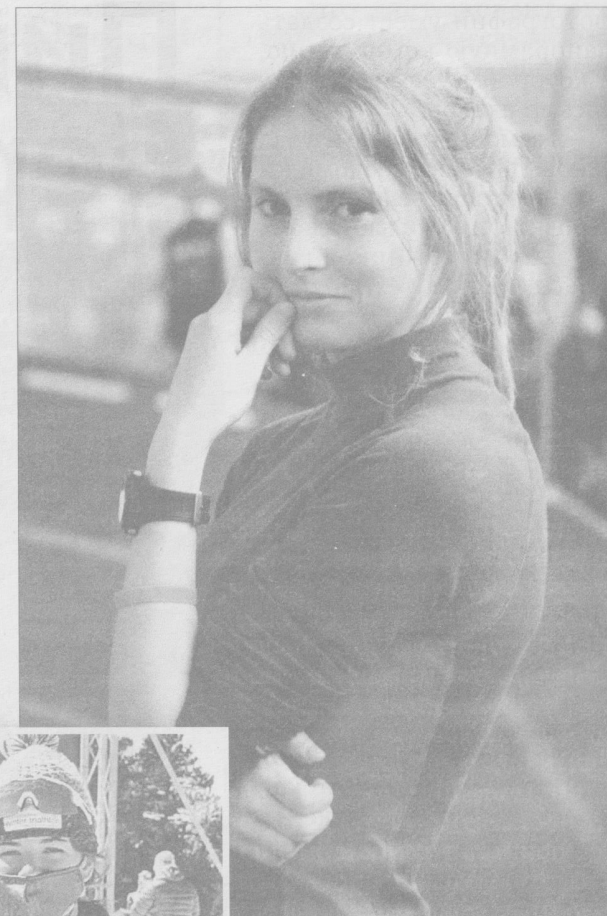
жами, Екатерина многообещающе выглядела в беге, а Надежде более всего покорялся велосипед... Различались эти родственные души и в части темперамента.

Лучше всего характер будущей двукратной победительницы первенства мира объяснила ее родная сестра Ксения:

– Надя – кремень. Она способна идти к цели, невзирая ни на что; и ее практически невозможно вывести из себя. Но тот человек, которому это все-таки удастся, потом очень долго жалеет о сделанном.

Такое отношение привело к тому, что сегодня только Надежда продолжает спор-

На первенстве мира, который проходил в Андорре, на горнолыжных склонах Пиренейских гор, спортсмены ярославской СШОР-4 завоевали две награды. Иван Залавцев – «бронзу», а Надежда Белкина – «золото». Всего нашей сборной удалось взять 11 медалей, то есть вклад в общее дело получился довольно весомым. Сегодня наш рассказ – о теперь уже двукратной победительнице первенства мира Надежде БЕЛКИНОЙ.



МЕЖ ТРЕХ ОГНЕЙ

ше и тяжелее, чем остальным спортсменам. К примеру, что такое длительная летняя тре-

в 2018 году – в Румынии, и месяц назад – на горнолыжном курорте Андорры.

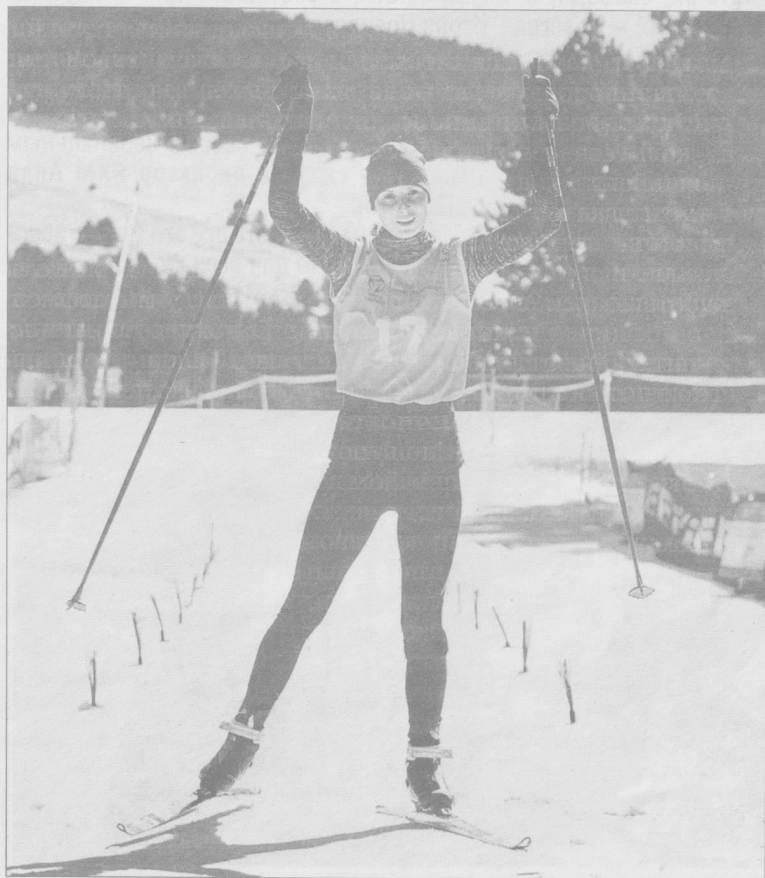
Спортсменка считает, что путь на пьедестал почета был непростым. Сначала был довольно тяжелый старт в Кирове, где из-за холода не получилось показать весь свой потенциал. Затем первенство России в Зеленодольске, после которого к Надежде вернулась пошатнувшаяся было вера в себя. Из-за на-

в его летнем собрате. Там дела у трех сестер неожиданно пошли в гору.

Конечно, пришлось осваивать велосипед и переосмысливать свое отношение к бегу, который из элемента тренировочной работы стал компонентом соревнований, причем довольно важным. Но, худо ли бедно – а перестроиться на новый вид спорта сумели все трое. Правда, был момент, когда каждая из сестер преуспевала в чем-то одном. Ксения техничнее всех владела лы-

себя. Но тот человек, которому это все-таки удается, потом очень долго жалеет о сделанном.

Такое отношение привело к тому, что сегодня только Надежда продолжает спортивную карьеру. Существенным для этого стал выбор профессии после окончания средней школы: будущая победительница связала свою жизнь с одной из силовых структур, где к спортивным достижениям сотрудников относятся с огромным вниманием.



МЕЖ ТРЕХ ОГНЕЙ

Когда речь зашла о покориении спортивных вершин уровня чемпионата России, «специализация» начала не столько помогать, сколько мешать прогрессу. Пришлось Надежде становиться универсалом.

– Очень немногие лыжники любят бегать, и еще меньшее их количество умеют это делать правильно, – считает сама спортсменка. – Я не была исключением, поэтому мне пришлось не просто заняться бегом, а полюбить его. Велосипед мне по-прежнему нравится. Но на самом деле в триатлоне довольно непросто все, в том числе и лыжный сегмент. 12 километров на лыжах после восьми километров бега и четырнадцати – велокросса по снегу – это совсем не то, что просто проехать эти же километры со старта. В триатлоне необходимы умения профессионально бегать, ездить на велосипеде, гоняться на лыжах, но их сумма еще не делает человека триатлонистом. Главное здесь – это навыки быстрого переключения от одного сегмента к другому.

Все, о чем говорит Надежда, – только верхушка айсберга. Триатлонистам и тренироваться приходится боль-

ше и тяжелее, чем остальным спортсменам. К примеру, что такое длительная летняя тренировка? Всего ничего: час бега по пересеченной местности, час – в велосипедном седле и час – на лыжероллерах, причем очень хорошо, если трасса специализированная. Но таковых у нас в регионе всего полторы, поэтому чаще приходится пугать крестьян где-нибудь на заброшенном асфальтовом «аппендиксе» с небольшим трафиком автомобильного движения. Причем все это приходится делать практически в самостоятельном режиме.

– Поскольку вид спорта не олимпийский, сборная как таковая совместно к соревнованиям не готовится, – уточнила победительница первенства мира. – К счастью, в нашем регионе созданы хорошие условия для работы в СШОР-19. Кроме того, есть спортивные сборы по моей основной работе, чего на уровне спортсменки молодежной сборной мне хватало для побед. Что будет во «взрослом» статусе, я пойму в самое ближайшее время.

ПУТЬ НА ПЬЕДЕСТАЛ

Победительницей первенства мира Надежда сумела стать дважды:

рове, где из-за холода не получилось показать весь свой потенциал. Затем первенство России в Зеленодольске, после которого к Надежде вернулась пошатнувшаяся было вера в себя. Из-за пандемии не все идеально складывалось у нее вначале и в Андорре. Сама она описывает ситуацию так:

– Мы поздно получили визы, сдавали билеты, потом меняли их, был очень тяжелый перелет. Приехали на место за 12 часов до старта. На переезд было потрачено столько сил, что я опасалась потери психологического тонуса. Но не сдавалась и все равно была настроена на то, что сумею показать свой максимум.

То, что перед стартом нашим спортсменам удалось поспать всего пять часов с небольшим, – это только одна сторона вопроса. Хуже, что соревнования проходили на высоте 2 000 метров, где «континентальным» спортсменам уже основательно не хватает кислорода. Да еще и перепад высот на всех трех сегментах оказался совершенно умопомрачительным – откуда на горнолыжном курорте взять равнину?

Тут надо пояснить, что для лыжниц и велосипедисток крутые подъемы и спуски – не проблема. Но к ним больше приспособлены спортсменки атлетично сложенные и не слишком высокие.

Надежда же по своему телосложению ближе к фото-модели. Из-за этого на избыточном рельефе у нее появляются дополнительные сложности: слишком высокий центр тяжести усложняет управление велосипедом, а длиной шага и проката очень сложно воспользоваться на крутом подъеме – здесь больше котируются частота и резкость. Но, как уже было упомянуто, если перед ней есть цель, трудности становятся только сопутствующими обстоятельствами. Надежда, кстати, признается, что сама очень хотела в Андорру. Во-первых, в королевстве раньше ей бывать не приходилось. Во-вторых – интересно же! Не просто обыграть лучших в мире триатлонисток – своих ровесниц, – а сделать это «на высоте птичьего полета».

ПРОДОЛЖЕНИЕ БАНКЕТА?

В карьере профессиональных российских спортсменов есть два «узких места». О первом мы упоминали: окончание школьных лет и необходимость выбирать профессию. Второй – переход на «взрослый» уровень.

– Да, впереди у Надежды очень непростые времена –

вень.

– Да, впереди у Надежды очень непростые времена, – соглашается тренер спортсменки, двукратная чемпионка мира по зимнему триатлону, заслуженный мастер спорта Юлия СУРИКОВА. – Конкуренция во взрослом зимнем триатлоне куда выше, чем в молодежных чемпионатах, а мастерство не приходит мгновенно, чтобы сразу же встать в один ряд с опытными спортсменками. Со своей стороны я и мои коллеги постараемся сделать все возможное, чтобы этот период прошел у нашей молодежи как можно более эффективно. Это, кстати, касается не только Надежды Белкиной, но и обладателя бронзовой медали первенства мира Ивана Залавцева. Кстати, у Ивана тоже есть два брата, которые тренируются в СШОР-19. И занимаются, естественно, зимним триатлоном.

Как сложится «взрослая» карьера Надежды, Ивана и их ровесников по СШОР-19, мы не знаем. Но, судя по тому, что в Ярославле и в Рыбинске появились целые династии зимних триатлонистов, можно смело надеяться на то, что, когда этот вид спорта признают олимпийским, в нашем регионе найдутся спортсмены для комплектования главной сборной страны. ««