

## «Карьеру продолжаю, в следующем сезоне буду бегать точно». Лаленкова после победы на чемпионате России



Евгения Лаленкова вернулась в спорт после рождения ребенка. На первую Олимпиаду в карьере она не попала из-за перетренированности, на вторую — из-за отсутствия приглашения от Международного олимпийского комитета без указания причин.

В этом сезоне Евгения дебютировала на Играх, остановившись в шаге от медали в командной гонке. Сезон она завершила победой на чемпионате России в классическом многоборье. Свою историю Лаленкова рассказала «Матч ТВ».

— Женя, тяжело было замотивировать себя на чемпионат России после того, как отменили международные соревнования?

— На самом деле я не набегалась. Сезон был скомканный, не получила того удовольствия, которое должно было быть. У Жени (мужа Лаленковой. — «Матч ТВ») здесь (чемпионат России проходил в Иркутске) живут родители, мы периодически приезжаем, и вот благодаря чемпионату России уже второй год подряд, можно сказать, совмещаем приятное с полезным.

Все спрашивают о мотивации. Это несложно для меня. Мне нравится многоборье. Очень удивлена тем, как пробежала «пятерку». Это хорошее окончание сезона. Хочется сказать спасибо министру спорта Иркутской области, президенту местной федерации конькобежного спорта. Круто, очень круто. Сегодня мы стояли на награждении, двенадцать человек, все победители и призеры многоборья — такого никогда не было. Это классно! Статуэтки призерам другие, лед полностью поменяли. Видно, что люди пытаются восстановить конькобежный спорт в регионе.

— Не хотелось закончить сезон досрочно, когда участие в международных стартах отменилось?

— Я просто решила, что из-за всего этого пораньше поеду в Иркутск, на финал Кубка России, куда я тоже отобралась. Сезон был не завершен, и хотелось сделать это на хорошей ноте. Пробежать и «полуторку», и многоборье.



Фото: © [РИА Новости / Алексей Филиппов](#)

— По будущему говорили с Павлом Аброткевичем?

— Пока все в подвешенном состоянии в нынешних реалиях. Не хочется даже думать об этом, но очевидно, что все это будет непросто. И не вижу тренера пока, который может тренировать женскую команду даже в техническом плане на уровне Паши. Кроме супруга, он имеет такое же видение, как Аброткевич.

— Я скорее даже про ваше будущее в спорте. Вы продолжаете карьеру?

— Продолжаю, а дальше посмотрим. Сейчас мне за тридцать. Если не будет несколько сезонов международных стартов, то нет смысла... Но следующий сезон побегаю еще точно.

— Многих, кто вернулся в спорт после рождения ребенка, спрашивают: в чем была ваша мотивация? В вашем случае, когда вы лишились двух Олимпиад подряд, язык не повернется такое спрашивать. Тут скорее вопрос, как вы нашли в себе силы продолжить?

— Я не собиралась заканчивать в 2014-м. Был план родить ребенка и вернуться. У мужа как раз начала образовываться своя группа в Москве. Он тренер. Поэтому мы договорились, что я вернусь, подождем год, и если не будет никаких сдвигов явных, то я не буду мучаться и продолжать. Но сдвиги сразу же пошли (*смеется*). Так почему нет?

Могу сказать, что только в последние пару лет я научилась получать удовольствие от того, что делаю. Раньше, когда была помладше, все носило такой материальный характер. Детство было не очень хорошее, хотелось помочь родителям, и когда начинали ставить со взрослыми девочками в команду, думали в первую очередь о каких-то материальных вещах. Сейчас на первом месте удовольствие от того, что делаешь. От этого уже приходит результат и все остальное. Больше всего нравится по ходу дистанции ощущение контроля за ситуацией.



Фото: © [REUTERS / Susana Vera](#)

— Какие старты кроме Игр в нынешнем олимпийском цикле тяжелее всего дались?

— Прошлогодние командные гонки на первых этапах Кубка мира. Мы сидели в «пузыре» в Херенвене, звонила домой и говорила: «Не понимаю, зачем все это». Взаимопонимания не удавалось достичь — соревнования набегать не успели, а там другая скорость, нас трое разных. Вот это прям выбивало из настроя. Ближе к чемпионату мира уже включились. Потом и чемпионат России достаточно хорошо прошел. Оценила заодно масштабы иркутского катка *(улыбается)*.

— Приоритеты по дистанциям с годами сменились?

— Нет. Просто, наверное, прибавилось скоростной выносливости, и «полуторка» пошла получше. Ну и плюс мне нравится бегать многоборье — это такая уникальная история, очень значимая для нашего вида. Ради многоборья я готова даже на «пятерку» встать и бороться, мне это интересно. Если «пятисотка» заходит хорошо, то это еще прибавляет мотивации.

— Никогда не хотелось заняться чем-то, с коньками не связанным, или другим видом спорта?

— О других видах спорта и не думаю. Разве что поиграть во что-нибудь на любительском уровне — играли с мужем в волейбол, даже медальки какие-то есть. Когда в Херенвене в «баббле» сидели, рублились в настольный теннис. Это спасало *(смеется)*.

О жизни вне спорта особо не размышляю, хотя приходится понемногу планировать. Все равно, я думаю, не получится быть вдалеке от спорта, тем или иным способом это будет связано. Главное, чтобы не на тренерскую работу *(смеется)*. Было время, когда только начинала тренироваться, у мужа были выезды, а я оставалась со спортсменами на их соревнованиях. Ну очень тяжело. У меня был такой мандраж на «бирже», такого и на дорожке у меня никогда не было. Голову свою всем не приделаешь...

— Как бы вы тренировали спортсменку Лаленкову?

— А мне кажется, таких, как мы, уже нет. Новое поколение сильно отличается. Периодически говорим об этом с Леной Сохряковой. Им многое достается легче, чем нам. Нам надо было на каждом шагу все доказывать. Мы попали в женскую команду, когда были Катя Лобышева, Высокова, Малышева... Для нас они были прям уже женщины, хотя сейчас нам тоже уже по 31 году, а ведь и не скажешь *(смеется)*.



Юлия Скокова, Екатерина Шихова, Ольга Граф и Екатерина Лобышева / Фото: ©РИА Новости/Григорий Сысоев

— Еще нас учили бороться с самого начала. Бороться всегда — как бы ни было тяжело и больно. Мы постоянно боролись.

— Много сил в начале карьеры ушло на эту борьбу?

— Очень много. У меня еще родители развелись, было непросто. И вспоминая о моем возвращении в спорт — я ведь и не тренировалась в команде после 2014-го, решающим пинком от Варвары Борисовны (Барышевой) туда попала. Паша Аброткевич меня позвал, я отказалась. Боялась — у меня ведь ребенок, а когда тренируешься у мужа, всегда можно как-то наладить график. Но Варвара Борисовна сказала: «Ты не реализовала себя, я говорю не в плане командной гонки, даже на отдельных дистанциях можно бороться за большее». Мне тогда казалось, ну о чем мы вообще говорим, там такие результаты нереальные, сложно было поверить — ну где я там могу за что-то зацепиться.

— Тяжелые времена сильно бьют по уверенности в себе.

— Да, но тут ты видишь, как человек, который тренировался рядом с тобой, не делал особо ничего сверхъестественного, просто работал — и вот вышел на высокие секунды. Значит, и ты сможешь!

— На психолога не хотите пойти учиться?

— Цены на образование очень высокие (*смеется*). Плюс надо учиться нормально, с серьезным подходом. Но иногда хотелось бы как-то людям помочь — ребятам, которые сейчас тренируются в команде мужа. Девочки порой ставят себе такие низкие цели!

Я и сама никогда не ставила себе целью, например, только олимпийскую медаль. Так неинтересно. Так люди пропадают. А вот выступать долго на высочайшем уровне — это было бы интересно. Когда в команду пришел психолог, она тоже сказала, что я не ставлю себе высоких целей.

— У вас просто высокие цели другие?

— Я все делаю поступательно, относительно того, как ситуация развивается. Наш психолог в итоге поняла мою позицию.

— Как вы отдыхаете? Если вам сказать — Женя, вот два дня полностью на себя.

— Так не получится. Я же мама. На сборе ложусь спать, телефон стоит на вибрации, слышу любое сообщение, и иногда кажется, что я просто уже не сплю. Я боюсь звонков, сообщений от мамы, это большой стресс для меня. Как только возвращаюсь домой, стараюсь побольше времени побыть с ребенком.

Так что если бы мне дали эти два дня, наверное, уехала бы на природу, чтобы переключиться. Хочется уже на море. Источник: Матч ТВ

Ок