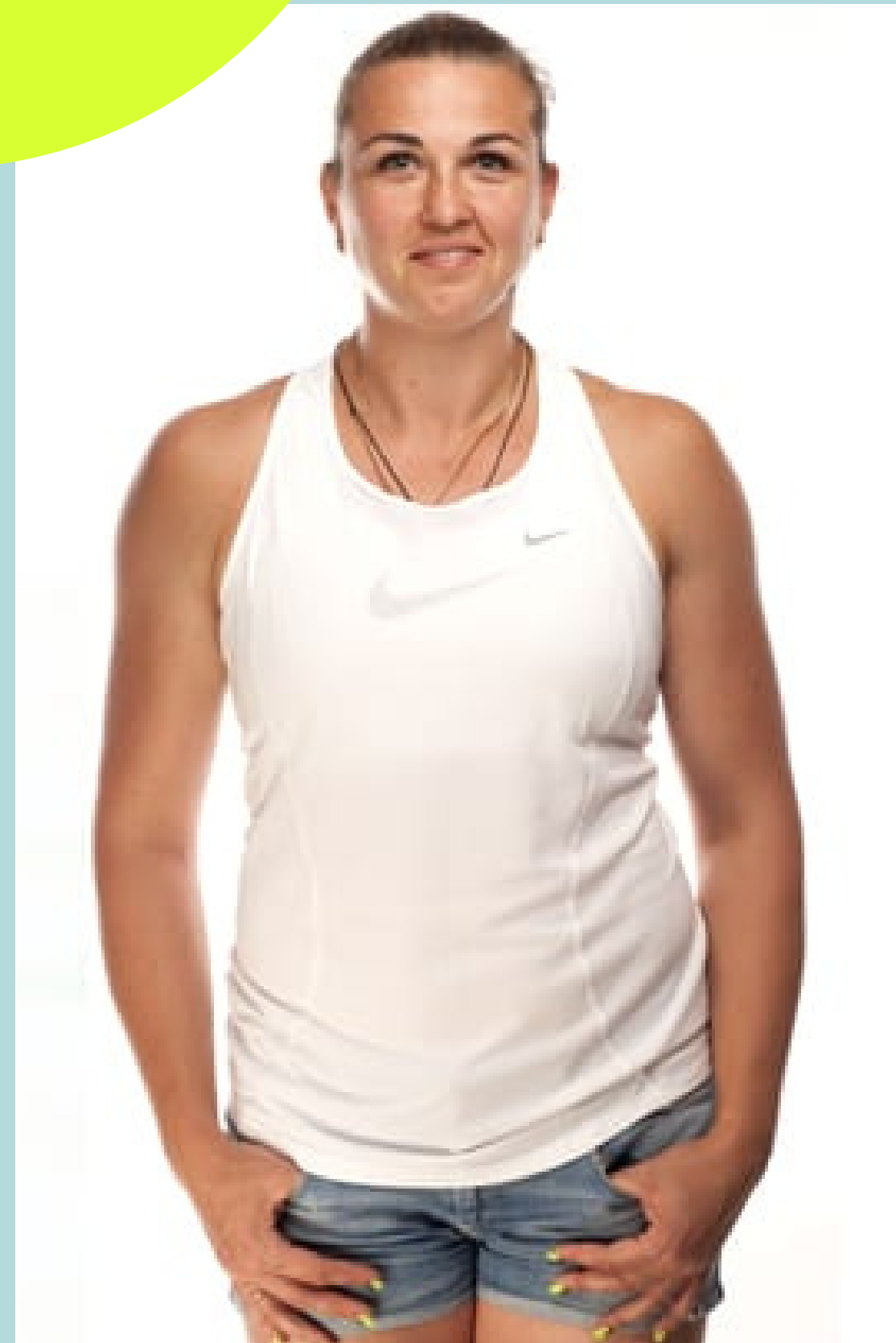


ІНТЕРВ'Ю

НАТАЛІЯ СЕМЕНОВА

МСМК,
ДИСКОБОЛКА





ХТО ВОНА ТАКА?

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ

39-річна спортсменка родом із Горлівки (Донецька обл.).
Спеціалізується на метанні диска.

ДОСЯГНЕННЯ

Брала участь у п'ятих Олімпіадах - в Афінах (2004), у Пекіні (2008), у Лондоні (2012), Ріо-де-Жанейро (2016) та Токіо (2020).

Найкращий результат української легкоатлетки на Іграх - 14-те місце в Пекіні.

Тоді вона метнула на 60,18 метра.

У 2012 році Семенова стала бронзовою призеркою чемпіонату Європи в Гельсінкі.

РЕКОРД

Особистий рекорд легкоатлетки - 64.70 метра.
Вона встановила його у 2008 році на змаганнях у Києві.

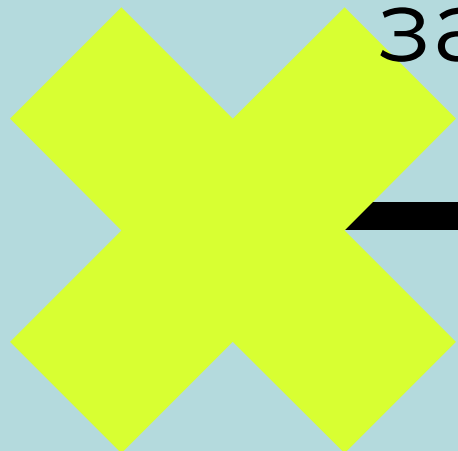
З ЯКОГО ВІКУ
ВИ У СПОРТІ?

Серйозно почала тренуватися десь з 13 років. До цього були спортивні школи, не такі серйозні заняття.

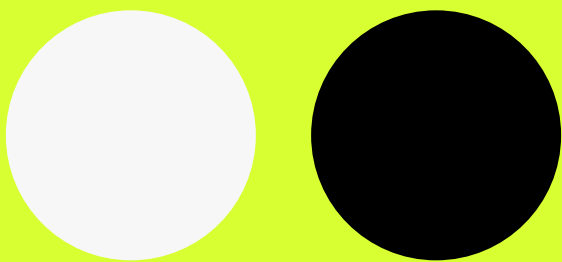
А в 13 років я потрапила до тренера. Він розгледів у мені саме дискоболку, і ми почали потроху займатися. У 15 років я вже увійшла до збірної країни.

ЯК ВИ ОБРАЛИ МЕТАННЯ ДИСКА?

Знаєте, я спочатку не обирала саме метання диска. Я хотіла стрибати, бігати. Але коли я потрапила до свого тренера в Горлівці, то він подивився і сказав: “Ти стрибунка”, я відповіла: “Так, стрибунка”. Він каже: “Давай, напевне, спробуємо диск”. І ми почали потроху пробувати, мені сподобалось. Дійшло до того, що я потрапила до збірної через 3 роки, і це стало моєю основною справою, якою я займаюся і досі.



ЯК ЧАСТО ВИ ТРЕНУЄТЕСЯ?



Якщо це збори, то 2 тренування на день: по 2 – 2.5 години вранці і 3 години ввечері. Десь годин 5-6 на день. У нас є 2 вихідних – у четвер та неділю. Тож 5 разів на тиждень.

Після переїзду у 2014 з окупованої Росією Горлівки теж довго не чекала. Переїхали – і одразу на стадіон, два тренування, все як належно.





ЧИ ВПЛИНУЛО НАРОДЖЕННЯ ДІТЕЙ НА КАР'ЄРУ?

Повернутися фізично мені було не складно. Мені було важко морально після народження першої дитини, тому що в мене така ситуація сталася (хвороба дитини – прим. ред.). І, чесно кажучи, я все ж думаю, що моя робота, стадіон, врятували мене від божевілля.

В декрет я не йшла. Майже одразу почала качати прес, тренуватися. Напевне, півтора місяця було сину чи місяць, як я вже прийшла на стадіон.

КОЛИ ОБСТАВИНИ МОЖУТЬ СТАТИ НА ЗАВАДІ СПОРТСМЕНАМ?

ІНТЕРВ'Ю

Я 5 разів брала участь в Олімпійських іграх. Але в першу чергу згадую Пекін 2008-го. Я була туди дуже серйозно готова, ми з тренером все зробили правильно. Везли команду частинами, і я потрапила до тієї частини, яку привезли за 5 днів до змагання.

У мене почалася акліматизація, тобто почувалася я кепсько. І в мене була кваліфікація в той день. Готова я була добре, але від акліматизації в мене були ватні ноги, я не могла зрозуміти, що відбувається. І я не потрапила до кваліфікації, там буквально одна людина була попереду.

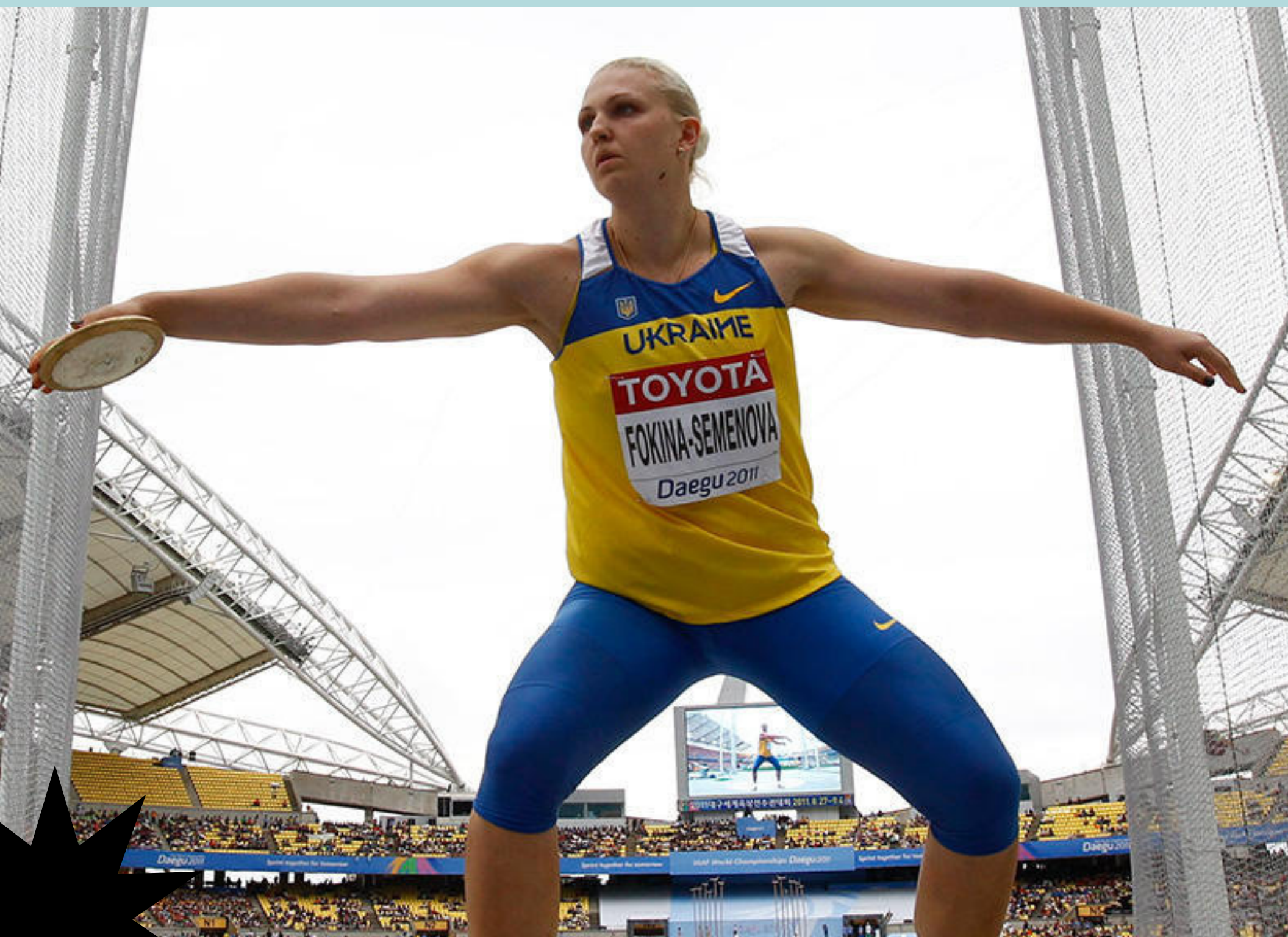
ЯК ОБРАТИ ТРЕНЕРА?

Якби я приводила свою дитину до тренера, я б спочатку подивилася, чого він досяг: які в нього спортсмени, кого він підготував. Як відомо, найкращі тренери у великому спорті високого рівня не мають. А ось кого підготував тренер, я б подивилася.

Або якби він сам був великим спортсменом, я б подивилася на його заслуги. Якщо тренер побачить у тобі потенціал, то він буде з тобою займатися.

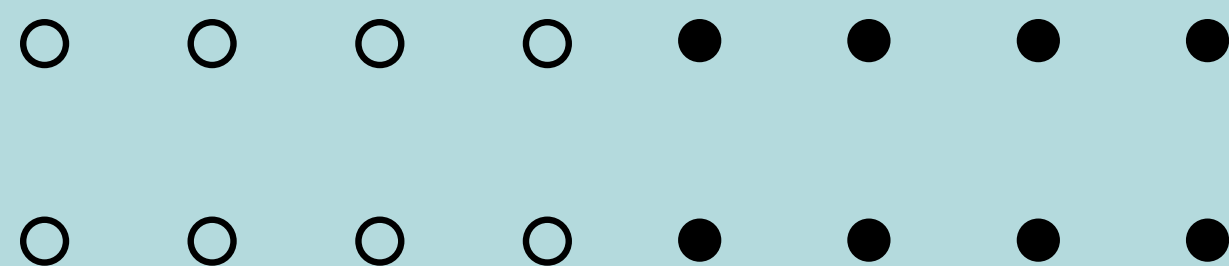
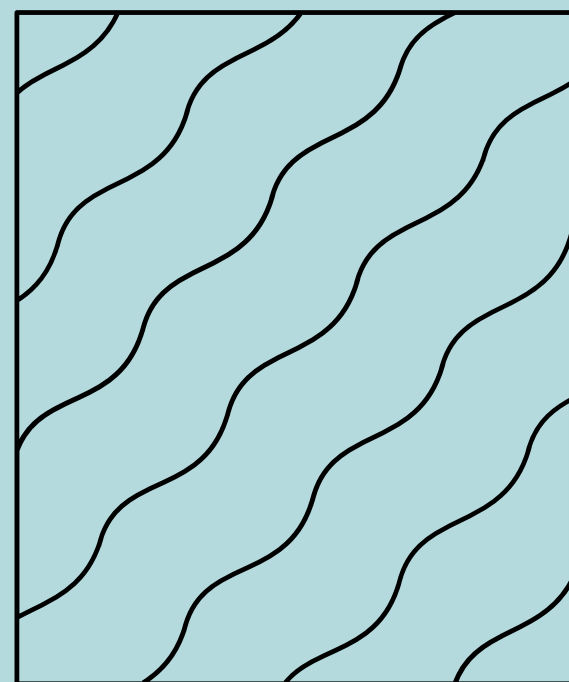
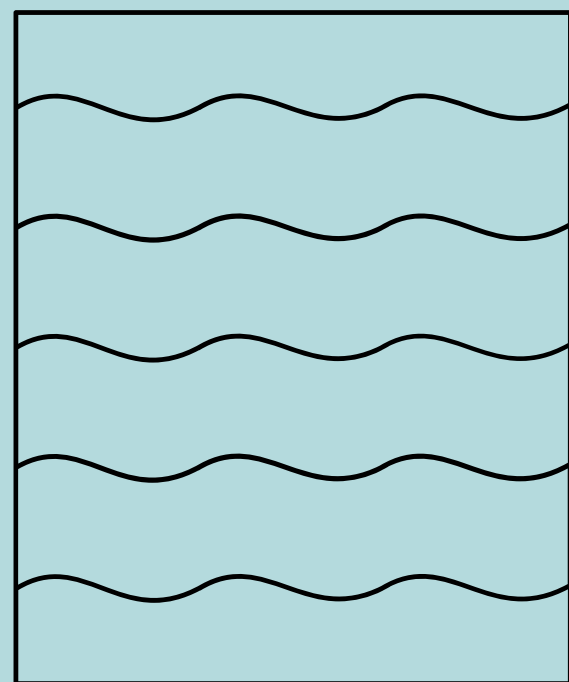


**ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ ЧАСТО
«ПІДРИВАЄ» ЗДОРОВ'Я.
ЯКІ ТРАВМИ ДЛЯ ВАС ВИЯВИЛИСЯ
НАЙСЕРЬОЗНІШИМИ?**



Як і більшість спортсменів, я терплю біль. Одного разу на змаганнях мені розбили ніс диском. Було боляче, проте навіть це не йде у порівняння з розривом зв'язки на нозі. Розрив я отримала на гомілковостопному суглобі. Мені казали, що я не те, що в спорт не повернусь – дай Бог, щоб я хоч ходила рівно і спокійно на стопу наступала. Це було боляче, але вже після операції. Тоді в шоковому стані я не зрозуміла, що сталося. Розрив ще й відкритий був. Вже понад 10 років з ногою мучуся.

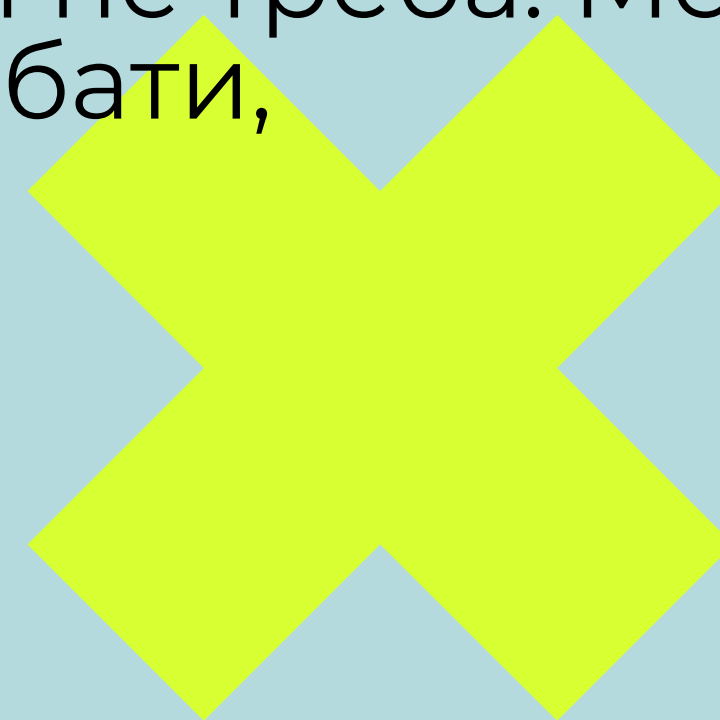
ЩО ВАС МОТИВУЄ?



Я – максималістка. Потрібно докласти великих зусиль, це постійна праця над собою. Моя сила – у моїй вірі. Проте через це інколи виникають проблеми. Наприклад, травма у мене сталася через максималізм. Треба обов'язково дослухатися до свого тренера. Якщо він бачить і каже, що не треба чогось робити, то цього робити не треба. Мені тренер казав: “Годі стрибати, прибирай цей бар'єр”.

МАЄТЕ ГОБІ?

Знаєте, коли маєш двох дітей, на гобі часу не вистачає.



**ПІСЛЯ МИНУЛОРІЧНОЇ ОЛІМПІАДИ У ТОКІО
ЖУРНАЛІСТИ РОБИЛИ ПРИПУЩЕННЯ,
ЩО ВИ «ЗАВ'ЯЖЕТЕ» ЗІ СПОРТОМ.
А ЯК ВОНО НА СПРАВДІ?**

Завершувати кар'єру поки що не збираюся. Так, на олімпіаді мій результат був найгіршим, але це спорт, це все настільки непередбачувано.

Він – це моє життя.

Колись я сказала чоловікові: “Знаєш, кажуть, люди народжені бути художниками. А я народилася спортсменкою”.

Це моя сутність.



- Коли ти починаєш будь-яку справу, тобі треба мати велике бажання цим займатися. Тоді буде результат.
- Щоб виграти у якомусь важкому змаганні, треба дуже інтенсивно попрацювати, попотіти. Але треба вміти і вигравати, і програвати.
- Не лише тим, хто займається спортом, а взагалі всім необхідно правильно харчуватися. Збалансований раціон, поменше картоплі, фастфуда.

