

## **Аделина Сотникова: «Чтобы стать чемпионом, надо уметь трудиться и терпеть» | Adelina Sotnikova: «To become a champion, you have to work hard and endure difficulties»**

Автор: Азамат Рахимов, [Монтре](#) , 07.03.2014.



Аделина Сотникова в Монтре (Nashagazeta.ch)

Предлагаем вашему вниманию интервью с первой в истории российского и советского спорта олимпийской чемпионкой в женском одиночном катании в индивидуальном зачете.

|  
We present to you an interview with the first Russian and Soviet to win the Olympic gold medal in ladies' singles figure skating.

Adelina Sotnikova: «To become a champion, you have to work hard and endure difficulties»

На прошедших Зимних Олимпийских играх в Сочи 17-летняя фигуристка Аделина Сотникова завоевала золото в индивидуальном зачете. Эта победа, сразу получившая историческое значение, превратила юную спортсменку в мировую знаменитость. В этом статусе она и приехала в Монтре, где выступила в рамках ледового шоу Art on Ice.

***Наша Газета.ch: Сразу после победы Вы признались, что не отдаете себе отчета в том, что смогли выиграть Олимпиаду. Прошло около двух недель. Появилось ли осознание того, что Вы - олимпийская чемпионка, а Ваше имя уже вошло в историю мирового спорта?***

***Аделина Сотникова:*** Совсем нет. Не могу сказать, что бы я что-то такое чувствовала. Я такая же, как и была раньше. Вот только на меня обрушилось очень много внимания. Конечно, это приятно, но очень сильно утомляет: за все годы подготовки к Олимпиаде я устала меньше, чем за первые дни после победы.

***Вам всего семнадцать лет, и у Вас в руках самая заветная медаль всех спортсменов. Мечта достигнута. Куда стремиться дальше?***

Далеко не все мечты исполнились. Хочу выиграть чемпионат мира, чемпионат Европы, серию Гран-при. Пока не завоюю эти титулы, не уйду. Надо же собрать полную коллекцию (смеется).

***А некоторые титулы и по несколько раз?***

Конечно. Как получится, но я буду стараться.

***Зачем это нужно лично Вам?***

Как-то вошла во вкус: если начнешь, то уже трудно остановиться. Всем же нравится выигрывать! Самый кайф – это когда ты чувствуешь, что борешься с самим собой и побеждаешь.



**Что самое трудное в этой**

**борьбе?**

На соревнованиях важно уметь отключать голову, совсем ни о чем не думать, обо всем забыть и делать то, что должен.

**Есть ли что-то такое, что дается труднее всего: совсем не хочется делать, а надо? Например, рано вставать?**

Нет, подобное даже не обсуждается. Тренировочный процесс – это когда ты просто работаешь каждый день. Пока я все делаю, как надо, и строго по часам.

**Вы уже говорили о том, что после Олимпиады резко увеличился интерес к Вам. Больше того, Вас называют одним из символов российского спорта, его главной надеждой. И все это сопровождается массовым тиражированием Вашего образа, за которым не всегда видно реального человека, который каждый день ходит на тренировки. Как Вы к этому относитесь?**

Такой момент присутствует. Спокойно отношусь. Мне все равно приятно, и я рада, что мои успехи могут стать для кого-то примером. У меня даже нет времени думать об этом: я же всегда на тренировках или соревнованиях.

**Появилась информация о том, что Вашим именем собираются назвать школу фигурного катания. Фактически это означает, что Ваше имя превратится в бренд. Вы контролируете этот процесс?**

Я знаю об этом предложении, но не имею никакого к этому отношения. Я не против. Думаю, это круто. Пускай будет. Значит, больше детей будут заниматься спортом.

**Давайте тогда говорить о чем-нибудь человеческом. Какую музыку Вы слушаете в последнее время?**

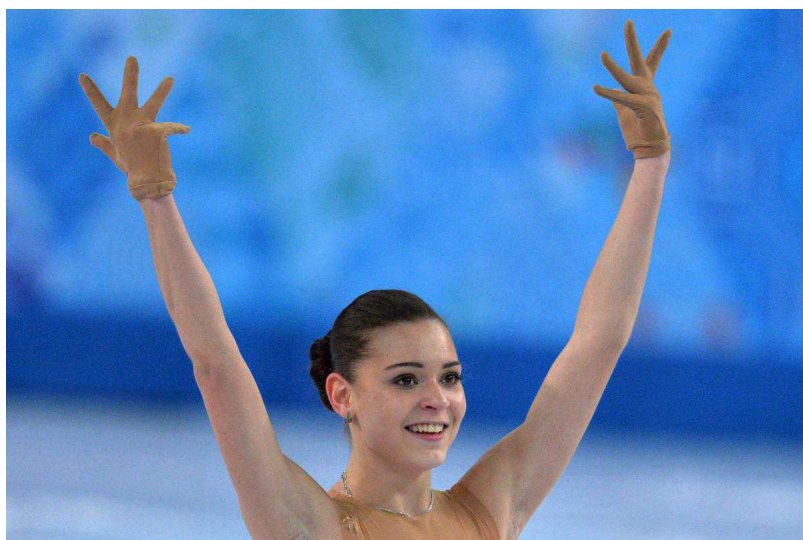
У меня нет особых музыкальных предпочтений: мне очень многое нравится. Последние пару недель слушаю только российских исполнителей.

**При подготовке программы Вы сами выбираете, под какую мелодию будете выступать?**

Это очень длинный и сложный процесс. Мы с тренером прослушиваем миллионы записей, отбираем только десять. Потом заново к ним возвращаемся и потихоньку вместе приходим к общему решению.

***За время подготовки программы одна и та же мелодия играет бесчисленное количество раз. Не бывает так, что к моменту соревнований она уже надоедает?***

Нет, мы же всегда выбираем музыку, которая мне очень нравится. Под нее всегда хочется кататься.



***Ваши программы сплошь основаны на классике - Бизе, Римский-Корсаков, Сен-Санс, Штраус. Это намеренно выбранная линия?***

Так получается, что именно такая музыка мне подходит для программ. На то она и классика, что под нее приятно кататься. Пока не было времени послушать что-то новое, я ведь сразу после Олимпиады поехала с выступлениями в шоу в Швейцарию.

***Чем участие в таких шоу отличается от соревнований?***

Это совсем разные вещи. Здесь все спокойней: катаешься в свое удовольствие, а если падаешь, то ничего страшного. Да и публика очень хорошо принимает.

***Такие выступления не нарушают тренировочный процесс?***

Если половина сезона прошла, то можно спокойно покататься. Почему бы и нет? Все равно и здесь постоянно пробуешь новые элементы, отрабатываешь определенные комбинации. Это тоже часть общего процесса.

***У Вас не было свободного времени во время подготовки к Играм, но после победы оно появилось?***

У меня до сих пор его нет.

***Представим, Вам говорят: «Аделина, у тебя три дня. Делай все, что хочешь». Как проведете время?***



Поеду на море. Но думаю, и там на второй день я начну заниматься, ходить в зал, бегать. Мне же все равно потом возвращаться в обычный ритм.

### **Как Вы отдыхаете?**

Сплю.

### **Мой главный вопрос от имени всех начинающих фигуристов и их родителей: что нужно для того, чтобы стать олимпийским чемпионом?**

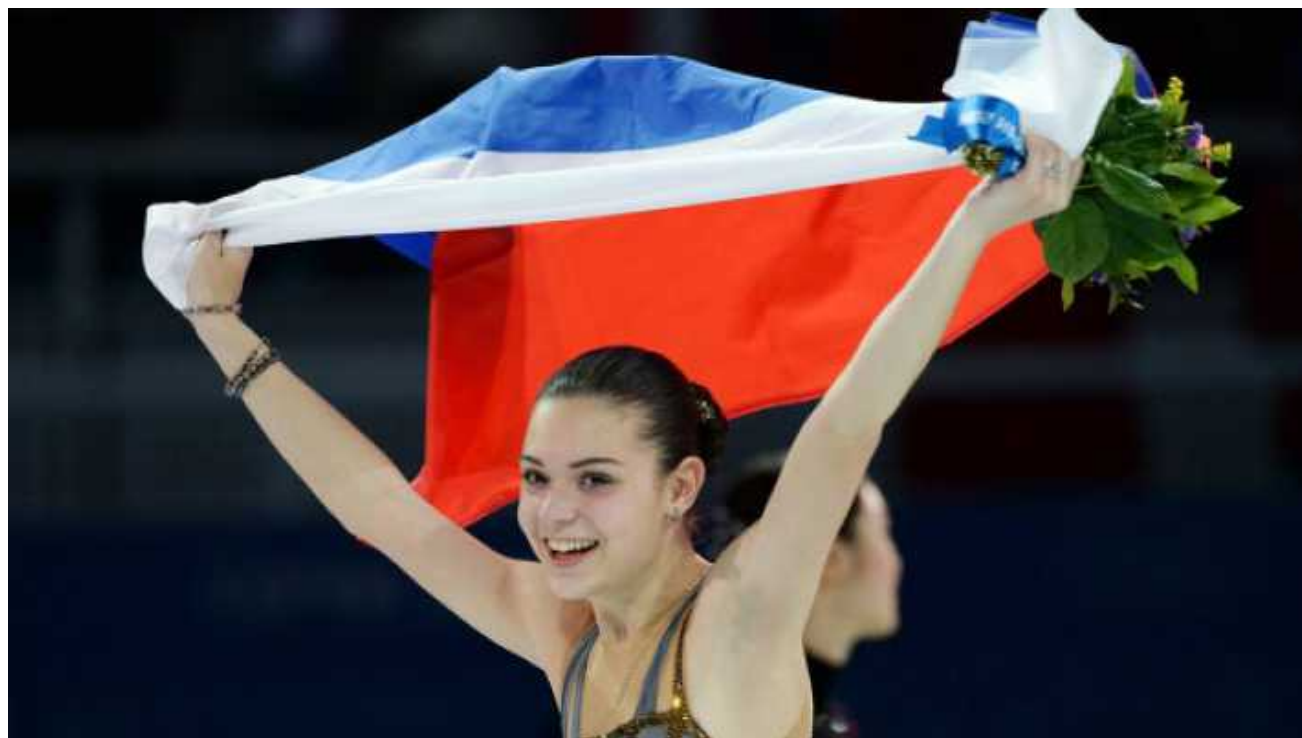
Огромный труд. Еще надо понимать, что это боль, слезы, нервы, усталость. Не каждый может с этим справиться. Например, после тренировки приходишь домой и вываливаешь свои переживания на родных. И не каждый родитель такое вытерпит. Чтобы стать чемпионом, надо уметь трудиться и терпеть.

### **Бывали моменты, когда хотелось бросить фигурное катание?**

Очень много раз.

### **Что останавливало?**

Меня всегда поддерживали родители. Они мне говорили, что будут меня любить, даже если перестану заниматься спортом. Они меня принимают такой, какая я есть. Тогда что-то менялось в голове, и я понимала, что не могу их подвести. Меня никто не заставлял, я всегда сама хотела кататься. Ой да! Чтобы побеждать, надо очень любить свое дело.



### [Швейцария](#)

Статьи по теме

[Вячеслав Быков: «В спорте ничего не добиться без уважения»](#)

---

**Source URL:** <http://nashgazeta.ch/news/sport2/17278>