

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

Author: 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: <https://nashagazeta.ch/node/17278>