



На протяжении пяти последних лет Марина Литвинчук редко возвращается с соревнований без наград. Спортивная удача не обходит ее стороной. Правда, чтобы стать фавориткой на «большой» воде, ей немало пришлось потрудиться, порой, с оглядкой назад: а не зря ли все это?! Но жизнь переменчива, и на смену серым будням приходят солнечные дни. Первый крупный успех к спортсменке пришел в 2010 году, тогда она с байдаркой-одиночкой на пятикилометровой дистанции завоевала серебряную медаль на чемпионате мира в Познани и бронзовую на первенстве Европы в Трасоне. С тех пор достижения только растут. В копилке у молодой девушки «бронза» Олимпийских игр в Лондоне, четыре «золота» Универсиады, три медали высшей пробы мирового первенства и масса других значимых наград.

На недавнем чемпионате мира на байдарках и каноэ в Милане Марина стала настоящей героиней, трижды поднявшись на высшую ступень пьедестала. О том, какие эмоции испытала спортсменка после громких побед, что думает о предстоящей Олимпиаде и кто ее главный болельщик, Марина рассказала корреспонденту «НС».

## Марина ЛИТВИНЧУК,

многократная чемпионка мира по гребле на байдарках и каноэ:

# «Мне кажется, что я звездной»

— Марина, на гребном канале в Милане вы стали триумфатором чемпионата мира. Признайтесь, ожидали такого результата?

— Никогда не загадываю на удачу — она к тебе сама придет, если ты того заслужил. Когда ехала на соревнования в Италию, то даже не думала о том, сколько должна привести медалей, не было никаких планов и задач. Так как этот чемпионат был лицензионным, для меня главное было завоевать путевку в Бразилию, а все остальное отошло на второй план. Получается, что свою личную задачу выполнила.

— Эмоции после первого золота и третьего были одинаковыми или разными?

— Я выиграла свой первый заезд, а уже через 40 минут должна была стартовать в «заплыве» четверки, поэтому не успела испытать приятных потрясений: хотелось как следует подготовиться к следующему старту. Вот уже после победы на дистанции 5 км все осознала, была просто в шоке

от происходящего. Три медали — это, конечно, большое счастье, я очень рада своему успеху в этом году.

— Достаточно успешными для вас стали и Европейские игры в Баку. Можно ли выделить самую ценную награду года?

— Ни одна из медалей не далась мне легко, в их основе лежит много очень тяжелой работы, как говорится, пота и крови, поэтому каждая из наград особенная для меня, ценная и я дорожу ими.

— Не мудрено, что после таких успехов можно и «звездную» болезнь подхватить...

— Люди со стороны, конечно, должны судить о том, есть ли у меня подобный минус. Но как кажется мне самой, такая болезнь не грозит. Я стараюсь жить по принципу: «будешь проще — люди потянутся».

— Финишный рывок всегда у вас забирает все силы без остатка. Выкладываетесь на сто процентов — это черта характера Литвинчук?

— Думаю, что это свойство — удел каждого профессионального спортсме-

на. Что касается меня, то в каждом сезоне я проделываю огромную работу — у нас очень тяжелый вид спорта, чрезвычайно трудоемкий. Независимо от масштаба соревнования, в каждой гонке я отдаю все свои силы, выкладываюсь по максимуму, стараюсь выполнить тренерские задания. Не хочется, чтобы вся та работа, которую мы делаем вместе с наставниками, прошла даром.

— Спорт невозможен без неудач. Если представить, что фортуна вдруг от вас отвернулась...

— Никогда не опускаю руки и не вешаю нос. Все в жизни совершают ошибки — и это касается не только спортивной сферы. Я просто стараюсь анализировать свои неудачи, делать выводы из произошедшего, и исправлять промахи.

— Наверное, работу над ошибками делать очень непросто с учетом того, что вы выступаете в разных классах лодок и на разных дистанциях?

— Думаю, что принцип в исправлении ошибок или внесения необ-

ходимых корректировок в систему подготовки и выступления одинаков для всех случаев.

— **Может, у вас есть своя любимая дистанция или средство передвижения на «большой» воде?**

— Не могу выделить ни дистанцию, ни класс лодок. Мне в целом нравится свой вид спорта, я получаю от него удовольствие. Поэтому просто люблю выступать — не важно на какой дистанции и в каком классе.

— **Недавно вы вернулись из поездки в Бразилию, где смогли лично опробовать олимпийский объект. Это правда, что там не все гладко с гребным каналом?**

— Все мы слышаны о том, что в Рио-де-Жанейро сегодня существуют проблемы со спортивными объектами. Скандалы возникают разные: то с чистотой воды, то с меняющимися планами строительства. Поэтому, в первую очередь, хочется, чтобы организаторы навели везде порядок. В канале, на котором будут проходить

соревнования на байдарках и каноэ, в воде много травы. Хочется, конечно, чтобы все было на высшем уровне, и у спортсменов не возникало никаких вопросов к организаторам соревнований. Атлетам ничего не должно мешать соревноваться честно и зрелищно.

Ну, а мы в свою очередь, постараемся сделать все, что в наших силах.

— **Немаловажным фактором в достижении успехов является поддержка близких людей?**

— А иначе и быть не может...

— **Ваш муж также спортсмен. Как складываются отношения в семье?**

— В этом году он был почти на всех моих стартах. А на чемпионат мира в Милан приехал даже с друзьями — поддержка у меня там была сумасшедшая. Он — моя опора, всегда рядом, всегда готов помочь везде и во всем, настраивает меня на новые свершения. Супруг — мой главный психолог, он никогда не позволяет пролезть дурным мыслям в мою голову. Никаких проблем по поводу

спортивной семьи у нас не было, нет и, уверена, не будет.

— **Спортсмены топ-уровня — люди, загруженные под завязку. А если выпадает свободное время, то как его проводите?**

— Да, вы правы. Если бы в сутках было 25 часов, и то времени не хватило бы. Сейчас его катастрофически мало и становится все меньше, поэтому в свои выходные предпочитаю просто выспаться, съездить в гости к маме — ее я вижу очень редко. Чувствую, что не так много, как хотелось бы, провожу времени с родными. Вообще, по жизни я очень тихий и спокойный человек. Это я на старте волнуюсь или на победном финише могу закричать от радости. А если отстраниться от спорта, то меня можно увидеть, например, в лесу, где люблю собирать грибы или ягоды. Люблю побыть на природе — это дает мне дополнительные силы и эмоции. А что еще спортсмену нужно перед стартами?!

**Беседовала Дарья ЧЕРВОНЕНКО**

## «БОЛЕЗНЬЮ СТРАДАТЬ НЕ БУДУ»

