



белагпропромбанк
партнер рубрики

Белорусская конькобежка Марина Зуева впервые будет участвовать на предстоящих Олимпийских играх в Корее, но дебют 25-летней спортсменки еще до главных стартов четырехлетия уже можно считать знаковым. Ведь минчанка получила право выступать сразу в четырех разделах спортивной программы — на дистанциях 1500м, 3000м, 5000м и в масс-старте, что уже само по себе является рекордом. Как известно, на предыдущих зимних Играх в Сочи Беларусь вообще не была представлена в этом виде спорта, а на ОИ-2010 в канадском Ванкувере и на ОИ-2006 в итальянском Турине честь страны защищала лишь Светлана Радкевич на спринтерских дистанциях. Причем, ее финишные результаты были в конце итогового протокола. На что может рассчитывать Марина Зуева на Олимпиаде-2018 в Корее, справится ли спортсменка с таким соревновательным объемом, а также о том, кто будет болеть за трехкратного серебряного призера студенческого ЧМ-2014 и двукратную чемпионку Универсиады-2017? Эти и другие вопросы корреспондент «НС» обсуждает в беседе с лидером женской сборной Беларуси в скоростном беге на коньках.

— **Марина, всего лишь несколько дней остается до старта Олимпийских игр в Пхенчхане. Наверняка, уже многие отечественные болельщики скрестили пальцы в надежде на то, что Ваш дебют окажется удачным?**

— Я не люблю в преддверии важных стартов рассуждать о планах, раскладках на медали и т.д. Предпочитаю спокойно и сосредоточенно готовиться, чтобы в нужных конди-



Марина ЗУЕВА,

белорусская конькобежка, обладательница четырех лицензий на Олимпийские игры 2018:

«Ненавижу спускаться»

циях подойти к соревнованиям. Скажу только, что хочу, как минимум, улучшить свои результаты предолимпийского сезона. А смогу ли рассчитывать на большее — это зависит не только от меня, но и от моих соперниц.

— **Вы можете очертить список потенциальных претендентов на олимпийские медали?**

— Для этого достаточно проанализировать итоги последних стартов или заглянуть в финишные протоколы этапов Кубков мира, которые прошли в Европе и в Северной Америке. Уверена, что на награды в Пхенчхане имеют виды чешка Мартина Сабличкова и голландка Ирен Вюст, россиянка Наталья Воронина, немка Клаудия Перштайн, а также спортсменки из Кореи, Японии, США, Канады. Вообще, не буду предвосхищать события. Наверняка, в числе чемпионов и призеров будут новые имена.

— **А как Вы оцениваете результаты ушедшего сезона? На все ли тестовые соревно-**



вания Вам удалось «доехать» и насколько качественными оказались учебно-тренировочные сборы?

— На мой взгляд, нареканий на руководство Белорусского союза конькобежцев или тренерский штаб во главе с Сергеем Мининым, быть не может. Члены национальной сборной команды участвовали во всех главных стартах сезона, в том числе на этапах Кубка мира в США и Канаде. А перед самой Олимпиадой на высоком уровне были организованы сборы на Тенерифе, где мы «отрабатывали» велосипедную подготовку, а также на высокогорье в Италии. На счет себя я уверена: за прошедший год показала, наверное, свои лучшие результаты на самых различных стартах, установила личные рекорды. Я очень рада, что в списках



ВНИЗ, ЛЮБЛЮ ЕХАТЬ ВВЕРХ»

олимпийцев оказались Игнат Головатюк, Виталий Михайлов, Татьяна Михайлова и Ксения Садовская. За честь Беларуси в Пхенчхане мы будем бороться изо всех сил.

— **Марина, ровно год назад в рамках чемпионата мира на отдельных дистанциях Вам уже приходилось выступать под крышей спорткомплекса «Gangneung Olympic Oval» в Каньине, где сейчас конькобежцы разыграют 14 комплектов медалей. Какие впечатления остались от этого олимпийского объекта?**

— Вообще, я люблю Азию: Японию, Китай, Корею. Что касается тех соревнований, то у меня остались от чемпионата мира самые яркие впечатления. Там тепло не только от искренности местных болельщиков, но и от комфортной погоды. К сравнению, в норвежском Ставангере всегда очень холодно. А еще в Корею мне понравился «быстрый лед». Говорят, что вся технология приготовления ледовых дорожек к нынешним олимпийским стратам выпала на долю канадских специалистов. Конечно, чемпионскими результатами образца 2017 года я похвастаться не могу, но мне удалось хорошо выступить и в масс-старте, и на стайерской дистан-

ции в 5000 метров, а также неплохо пробежать и 3000 м. С учетом того, что этот чемпионат мира проходил сразу после Универсиады-2017 на казахстанском «Медео», где я выиграла два «золота», то внутренне я чувствовала себя хорошо, и находилась в приподнятом настроении.

— **Зная, что главные старты еще впереди — через год?**

— Ну, тогда об этом я могла только мечтать, потому что отбор на Олимпийские игры в Корею завершился незадолго до их старта. Я же, уже имея четыре путевки на поездку в Пхенчхан, по интернету внимательно следила за тем, кто же из конькобежек дополнит окончательный список всех участниц ОИ-2018.

— **Для Вас важно, чтобы в забеге был сильный соперник?**

— Безусловно. К примеру, на декабрьском этапе Кубка мира в американском Солт-Лейк-Сити моя любимая дистанция — 3000 метров — значилась в соревновательной программе только на третий день. Сами понимаете, к этому времени сказываются не только проблемы адаптации, но усталость за предыдущие соревнования. К тому же ко мне в пару «посеялась» не очень сильная соперница из Японии,

которую я в итоге обогнала почти на 5 секунд. И при этом все равно я показала шестое время. Если бы в пару «посеялась» оппонентка топ-уровня, то, наверное, я смогла бы продемонстрировать более высокий результат. В любом забеге для тебя всегда плюс, когда по ходу дистанции есть с кем соревноваться.

— **Признайтесь, нет ли опасения, что выступить ровно на четырех дистанциях во время Олимпиады не получится?**

— Если вы имеете в виду, смогу ли я равномерно распределить свои силы так, чтобы показать свой максимум в каждом разделе, куда я отобразилась, то могу заверить: все будет нормально. Ведь выступать на таких соревнованиях, когда ты находишься на пике формы, одно удовольствие. Тебе уже не нужно проводить изнурительные тренировки, гонять по кругу десятки километров. Тем более, что я стартую на дистанции 3000 метров уже во второй день Олимпиады — 10 февраля, а потом с определенным интервалом буду в размерном темпе физически и психологически готовиться к другим стартам. Представляете, насколько тебе комфортно, когда сегодня выступил, а через денек-другой опять



выходишь на ледовую дорожку, а спустя четыре снова к барьеру, а потом на масс-старт, который «закрывает» соревновательную программу конькобежцев. Получается, что тебе некогда будет «скупать» в ожидании гонки, и ты все время будешь находиться в тонусе. Знаете, я бы с радостью еще «добавила» себе и программу на 1000 метров, но немножко не сложилось. На канадском этапе Кубка мира в Калгари, где я планировала улучшить действующий результат на этой дистанции, у меня случилось пищевое отравление. Из-за этого чувствовала себя неважно два соревновательных дня. Почти ничего не ела — только воду пила.

— **Наверное, с таким интенсивным графиком соревнований расстройство желудка для спортсменов — обычное дело...**

— Это ошибочное мнение. У меня за всю карьеру такая неприятность случилось впервые. Знала бы, что какой-то сэндвич с мясом принесет такой дискомфорт — не притронулась бы к нему. А так этот бутерброд был таким же, как и те, которые я ела ранее, но проблемным оказался только один.

— **Каково было бежать в таком состоянии?**

— Не очень приятно, когда тебя «качает» после третьего круга, и ты

знаешь, что нужно будет преодолеть еще немалую дистанцию. Добежала, наверное, на характере. У меня на то время еще были силы, но не было нужной энергии.

— **Марина, и на ледовой дорожке, и за ее пределами, Вы выглядите не только красавицей, но и очень стройной спортсменкой...**

— Спасибо за комплимент.

— **А как Вы ответите талисману белорусских олимпийцев Агрику, олицетворяющего генерального спонсора НОК Беларуси — ОАО «Белагпромпбанк», на вопрос о том, как известной конькобежке удается держать себя в тонусе?**

— Особых секретов нет. Некоторые, наверняка, думают, что я придерживаюсь очень строгих правил в питании, организую себе всякие диеты. Ничего подобного. У меня нет проблем с аппетитом. Я очень люблю пасту, но макароны должны быть из твердых сортов пшеницы. Нравлюсь хорошей пицце. Когда заглядываю в знакомую пиццерию, то могу взять двойную порцию. Но все эти гастрономические прихоти хороши, когда ты интенсивно тренируешься, изматываешь себя на тренировках или сборах.

А вот когда ты не выступаешь, то, безусловно, нужно ограничивать

себя в еде, чтобы не набрать лишний вес. В любом случае, нужно ориентироваться только на качественную еду, и, в особенности, на то, что ты хорошо знаешь. Хотя я очень люблю и азиатскую кухню, в том числе, и суши.

— **Как Вы проводите свободное время? Ведь, наверняка, на учебно-тренировочных сборах можно найти пару часов, чтобы, к примеру, выбраться в город на шопинг?**

— Если вы профессионально занимаетесь любимым делом, то спорт и все, что с ним связано, на первом месте. Вообще, с шопингом бывает сложно, потому что я не могу долго ходить по магазинам, хотя раньше это занятие мне очень нравилось. Теперь думаю — лучше отдохнуть или хорошо выспаться. К примеру, на предновогоднем учебно-тренировочном сборе на Тенерифе мы были загружены под завязку велосипедной подготовкой. Мне после того выезда еще долго представлялась картина, как я подымаюсь на велосипеде на высоту 2200 метров, после чего твой организм начинает работать по-другому. Но самым неприятным для меня был длительный спуск: с крутыми виражами и поворотами. Ты летишь со скоростью более чем 50 км в час. Не дай бог упасть — сразу же получишь травму! Ненавижу спускаться вниз, люблю ехать вверх. Представляете, насколько после таких тренировок хотелось перевести дух. Какой уж там поход по магазинам?!

При всем этом во время зарубежных сборов я стараюсь вникнуть в культуру той страны, где нахожусь. А дома, если есть выходной, люблю посмотреть фильмы.

— **Кто за Вас будет болеть на Олимпийских играх в Пхенчхане?**

— Наверное, все белорусские любители спорта, родная «Минск-Арена». А из самых близких людей — папа Артур, мама Ирина, родная сестра Карина со своей семьей. Надеюсь, что их эмоции и переживания будут положительно влиять на мое настроение, и мне улыбнется удача.

Беседовал
Владимир ЗДАНОВИЧ