

Екатерина СЕМЕНЦОВА:

гребля – неотъемлемая часть жизни

Белорусские гребцы с триумфом вернулись с чемпионата мира среди юниоров и молодежи до 23 лет, который проходил в португальском городе Монtemор-у-Велью.

В копилке нашей страны 10 медалей: 4 золотые, 5 серебряных и 1 бронзовая.

Корреспондент «СП» пообщалась с членом национальной сборной Беларуси, мастером спорта, чемпионкой мира, победителем и призером многих международных турниров Екатериной Семенцовой.

— Екатерина, что для вас гребля и сколько лет ей уже отдано?

— Гребля для меня уже неотъемлемая часть жизни, которой я занимаюсь на протяжении 9 лет. Это не просто занятие спортом, а любимое дело.

— Расскажите, где и как часто вы тренируетесь, как восстанавливаетесь после тренировок?

— Тренируюсь я большую часть времени в Бобруйске, под руководством личного тренера Евгения Владимиевича Кукса, который внес

огромный вклад в мою подготовку и показанный мной результат на чемпионате мира. Также я с начала соревновательного сезона выезжаю на сборы с национальной командой под руководством Олимпийского чемпиона — Андрея Викторовича Богдановича. Сборы проходят на гребном канале в Заславле. Тренируемся мы 10-12 раз в неделю.

— Поздравляю вас с успешным выступлением на чемпионате мира! Поделитесь, как для вас проходила подготовка и расскажите о ваших эмоциях на протяжении всего чемпионата.

— К чемпионату мира мы готовились с командой на гребном канале в Заславле. Хочу выразить благодарность руководству РЦОП и

МОЦОР за предоставленную возможность и помощь в подготовке к планетарному форуму. Готовили там одиночку 500 м и делали акцент на наш экипаж с девочками в четверке, также на 500 м. Сразу на чемпионате у меня были гонки в одиночке: финальная прошла немного не так, как планировалось, поэтому я стала только седьмой. Настраивалась на следующую гонку в экипаже, которая была запланирована на следующий день. На тренировках мы уже видели, что неплохо получалось у нас по всем показателям. Это добавляло веру в то, что мы можем взять медаль. Главное — чтобы каждая сделала свое дело. После удачно сложившейся гонки мы очень радовались результату. Задача «максимум» была выполнена. Также отмечу, что это

мой последний год на молодежном уровне. Меня мотивирует больше всего то, что появляется возможность выступать на международных стартах. Пусть пока и под нейтральным флагом, но очень хотелось бы представлять флаг Республики Беларусь, слышать наш гимн самой и чтобы его слышал весь мир. К сожалению, начиная с юниорского возраста, возможности выезжать на такие старты не было. Случались разные ситуации: где-то побеждала, где-то была призером. В прошлом году стала победительницей и призером Игр БРИКС, которые проходили в Казани. В этом году была победительницей и призером Кубка Сильнейших спортсменов, в котором приняли участие спортсмены из России, Казахстана, Узбекистана и Китая.

— Что все-таки вас мотивирует регулярно тренироваться, и какая у вас спортивная мечта?

— Мотивирует в первую очередь то, что мне очень нравится этот вид спорта, в котором выполняем задачи. Также перед нами стоят высокие цели — это отборы на чемпионат Европы, мира, Олимпийские игры. Меня сильно мотивирует желание показать спортивный результат. Непередаваемы эмоции победы, когда безмерно счастлив своему прогрессу, понимаешь, что вся подготовка и работа была проделана не зря. И, конечно, как и у каждого уважающего себя спортсмена спортивная мечта — это медаль с Олимпийских игр.

Надежда АСТАПКОВИЧ

