



Прыжки на батуте – вид спорта, который уже много лет радует белорусских спортивных болельщиков и специалистов медальными успехами. В последнее время сложно вспомнить международные старты, на которых наша сборная не завоевала бы каких-либо наград.

Мария Махаринская – спортсменка еще совсем молодая, но уже титулованная. На ее счету – бронза первенства планеты в Софии и золото этапа Кубка мира в испанском Вальядолиде в женских синхронных прыжках вместе с Татьяной Петреней. В командных соревнованиях на первенстве континента в Баку она стала чемпионкой Европы. Еще в ее послужном списке успешные выступления на других многочисленных стартах. Глядя на нее, невозможно не заметить, насколько она обаятельная, амбициозная и уверенная в себе девушка, которая невероятно предана своему увлечению, болеет и переживает за личные и командные успехи. Перед началом нового сезона спортсменка побеседовала с корреспондентом «НС».

## Мария МАХАРИНСКАЯ, призер чемпионатов мира и Европы в прыжках на батуте:

# «Олимпийская лицензия – вот моя главная цель на сезон»

— Мария, расскажите, чем занимались в межсезонье?

— Дело в том, что прошлый год завершился для меня несколькими травмами. Сначала я сломала руку, затем два ребра. Правда, про ребра не сразу узнала, продолжала

выступать, старалась не обращать внимания на боли в спине. Позже я обследовалась, и оказалось, что у меня перелом. Но, несмотря на сложности, в целом, прошлым сезоном я довольна. На тех соревнованиях, где выступала без травмы,

смогла показать высокие результаты. А с учетом всех обстоятельств, для меня главным было восстановиться и подойти к 2019 году в полной готовности.

— Над чем сегодня работаете?

— Ничего особенного. Сейчас у нас восстановительный сбор. После ноябрьского чемпионата мира-2018 в Санкт-Петербурге у нас около двух месяцев был отдых, а теперь вот нужно заново набрать форму, чтобы вернуться на прежний уровень. А уже с февраля начинаем готовиться к главным стартам сезона.

— Расскажите, что представляет собой сезон белорусского батутиста? В каких соревнованиях планируете принять участие?

— Сезоны бывают разными. Нынешний очень важный – он предолимпийский. Довольно значимыми турнирами в этом



году станут четверте этапа Кубка мира. Примечательно, что первый из них пройдет в феврале в Баку, а следующий уже в апреле в Минске. Весенние старты станут тестовыми в преддверии II Европейских игр, которые примет в июне белорусская столица. Также в 2019 году этапы Кубка мира по прыжкам на батуте состоятся в сентябре в Хабаровске и в ноябре в Вальядолиде. Эти соревнования станут уже отборочными к летним Олимпийским играм-2020 в Японии. Венцом всего сезона станет чемпионат мира 2019 года по прыжкам на батуте, который пройдет в Токио. На нем тоже будут разыграны путевки на главные старты четырехлетия. Как видите, соревновательный календарь очень серьезный. Поэтому сезон будет непростым.

— **В каких разделах соревновательной программы планируете участвовать?**

— Пока точно знаю, что буду выступать в индивидуальных соревнованиях. Это самый престижный вид, так как он входит в олимпийскую программу. Хотелось бы еще выступать в парах, но они пока еще не определены. У нас в команде пять девушек, и главный тренер, исходя из нашей готовности, позже утвердит составы.

— **Мария, исходя из предыдущих лет, есть ли партнерша, с которой Вам комфортнее выступать в парных прыжках?**

— Если в начале карьеры у меня еще были какие-либо приоритеты, то в последнее время нет. Мне нравится прыгать с каждой спортсменкой из нашей команды. С каждой по-своему круто. Вообще, прыжки в парах – мои любимые соревнования.

Это особые эмоции и ощущения, особенно, если в результате комбинация удастся. Вот в прошлом году я прыгала на соревнованиях с тремя разными напарницами — Татьяной Петреней, Анной Гончаровой и Ангелиной Хотян. И на всех турнирах в паре нам удалось войти в финал, а с Петреней и Гончаровой еще и завоевать медали.

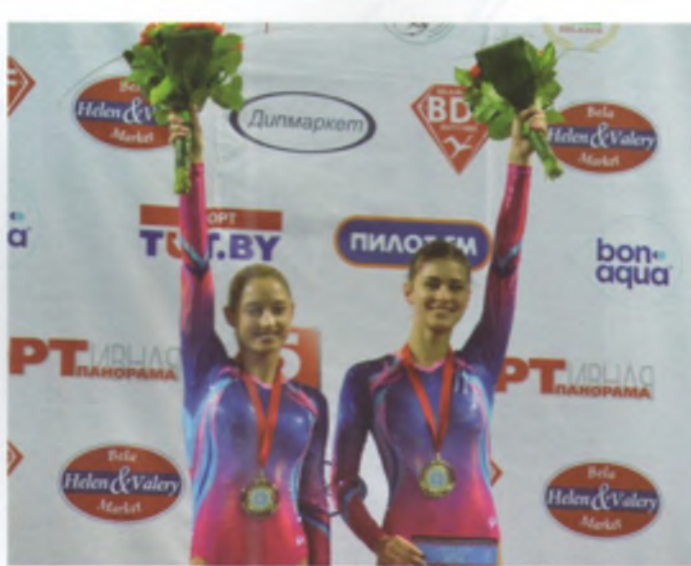
— **Будете ли повышать сложность упражнений в этом сезоне?**

— Пока не повышаю, делаю упор на чистоту исполнения. Был большой перерыв, в том числе и из-за травм. Нужно вначале восстановить былую форму, а уже потом будем думать над сложностью и компонентами моей программы.

— **Какие личные качества Вам больше всего помогают в спорте?**

— Удовольствие или кайф от проделанной работы. Это не совсем качества, но это то, что меня мотивирует. Вот когда делаю все на максимуме, получаю нереальное удовлетворение. Еще, думаю, сила воли, а также какая-то стержневость. Вы, может, удивитесь, но именно это качество помогает быть уверенной в себе перед соревнованиями. При этом бывает, что мне мешает лень. Порой наступает такой момент, когда ничего не хочется и очень сложно себя заставить.

— **И как мотивируете себя в такие моменты?**



— Помогает наш тренер Ольга Анатольевна Власова. Она отличный психолог и знает, что и когда нужно сказать, чтобы вернуть спортсмена в нужное настроение.

— **Мария, верите ли Вы в какие-либо приметы перед стартами?**

— Я всегда крашусь на соревнованиях. Вот не могу без этого. Если буду без косметики, то чувствую себя неуверенно. Для меня соревнования – это праздник, а, значит, и выглядеть нужно на высшем уровне. Это так же важно, как и хорошая физическая форма. Я знаю, к примеру, сколько должна весить, к тем или иным соревнованиям. И если хоть немного отклоняюсь от нужной цифры, то чувствую дискомфорт. Даже если на тебе 300 «лишних» грамм, то уже становится тяжелее прыгать. Но и если вес меньше нормы – тоже не очень хорошо. Поэтому у каждого из нас есть свои диеты, каждый знает, что ему можно есть, а что нельзя. Безусловно, на праздниках могу немного уйти от неписанных правил в еде, но ненадолго.