

**Evgenia Kanaeva: 而且，無論如何媽媽不會愛我比較少...(7th March 2013)**

原文網址: <http://rsport.ru/interview/20130307/649486658.html>

中譯: Zoe Wan

體操選手卡娜耶娃，2012 年被票選為”最成功的運動員”(由”R-Sport”主辦)，拒絕定義誰是”最好”。她夢想一種不可能的事—希望讓每個競爭者都是第一名。在跟”R-Sport”的記者 Anatoly Samokhvalova 跟 Andrei Symonenko 的訪談中，兩屆奧運冠軍談到台灣來的粉絲 (註 by Zoe: 就是說我 hahaha 😊❤️)，一個真誠的微笑，跟背著教練吃巧克力。

### 一個美麗的看法跟主觀性

**R-Sport: Evgenia**，你是不是想把所有男子運動員放在領先的位置，但唯獨把足球選手排除在外？

EK: 對於足球選手我從來沒想過也沒說過任何不好的。他們很努力，弄斷腿...當然有一些...

**R-Sport: 對，而且他們甚至有類似的訓練方法**

EK: 喔，少來了，你根本不喜歡足球！

**R-Sport: 那你呢？**

EK: 我唯一一次看足球是 2008 年俄羅斯對荷蘭，那場比賽俄羅斯以 3:1 獲勝。

**R-Sport: 但自從那次以後，他們再也沒有那樣的表現了。**

EK: 也許吧，因為自此以後我沒有再看過足球比賽 (笑)。

**R-Sport: 你不看...也許是因為你不想再因為他們的表現而失望。**

EK: 拜託！所以的運動員都很努力。

**R-Sport: 每個人都嘗試，但你真的很努力。**

EK: 我不能說是否有任何容易的運動，可以不勞而獲。我沒有參加過足球選手的訓練，我沒有看過，所以我不能對他們做評斷。

**R-Sport: 很多運動員對於足球選手跟他們的薪水存在巨大的差別待遇，感到氣憤。**

EK: 我不會生氣。我對自己的生活很滿意，而且我也不是只為了薪水而工作。足球是國家的運動。類似冰上曲棍球，甚至網球。有什麼可討論的...當然人不能沒有錢，但是一個真正的運動員不能光想著收入。他要想的是目的。

**R-Sport: 誰的意見對你是重要的？從各種不同領域的運動中被選為最好的運動員你覺得開心嗎？**

EK: 當然，我很高興。其實我的內心始終認為沒有人真正了解我。訓練、體育館、恢復精神然後再度回體育館。現在，在後奧運時期，我還沒有離開運動只是暫時休息治療我的傷，我可以轉移我的注意力，以不同的角度看我自己。現在我才真正了解到有很多人真心支持我跟關心我。即使一般人也會跑來跟我說好聽的話，這讓我想到倫敦奧運時他們對我的關懷。我

非常非常感激，覺得訓練跟比賽是值得的。

**R-Sport:** 當 Alexei Smertin (編者註: 前俄羅斯足球國家隊隊長) 退役的時候，他也受到讚美，尤其是對於他美麗的跟有目標的表現，然而，他，幾乎沒射門得分過。你對什麼覺得感謝？

EK: Smertin，我想，我在奧委會見過他一次。他是個很睿智的人。首先，韻律體操是個令人欽佩的運動。對我們來說，它很美。我們跟隨著音樂做我們的動作，這吸引觀眾的注意，他們愉快的觀賞。這代表，我們花費 10 個鐘頭的苦練得到認可。他們看著我們臉上的微笑—沒有看到任何做成套時承受壓力的徵兆。

**R-Sport:** 你的運動很主觀

EK: 我們可以說每一種類型的運動都是主觀的。即使是足球或者冰上曲棍球也存在偏袒。一個教練喜歡一個缺乏某些特殊條件的女孩，但是這可以用巨大的熱情跟渴望來彌補，這種事很常見...首先是外表的評價。所有人一開始都是看一個人的外表。在韻律體操更是如此。在這個情況下，從一個教練的預期，要做出有洞察力的決定是很難的。有些跟我一起訓練的女孩非常有天賦。她們比我更有能力。她們的水準更高，擁有比我更好的外形跟表現力。簡言之，她們是很精緻的體操選手。但說到潛力，跟結果會怎麼樣，沒有人能預料。

**R-Sport:** 你在談一個教練的工作嗎？

EK: 不完全是。當然，教練扮演一個重要的角色。我的人生一直很幸運。當我還在鄂木斯克的時候我去找 Vera Efremovna Shtelbaums，當時她是 Ira Tchachina 的教練。她 (Shtelbaums) 是上帝派來的教練。更幸運的是我很早的時候就被帶去 Novogorsk (俄羅斯國家隊的訓練基地)。當然，我會被帶去那裏，是因為我的成績，但事實上 Vera Efremovna 跟 Ira Tchachina 已經在那裏訓練也有影響。Irina Aleksandrovna (Viner，俄羅斯國家隊主教練跟俄羅斯韻律體操協會的主席) 在住宿方面幫助我。在來到 Novogorsk 之前的一年半時間，我在由 Elena Yurievna Nefedova、Natasha Kukushkin 跟 Amina Zaripova 負責的奧林匹克村接受訓練。那是個很棒的團隊，幫助我很多。之後，我就被帶到 Novogorsk。

能找到屬於你的教練很重要，但是這不是重點。因為一個人如果註定會成為運動員，如果他投入他的心跟靈魂，那麼他還是會被注意到然後被邀請加入國家隊。在俄羅斯大概有 10 個最好的體操選手組成國家隊。但是教練會挑選在俄錦賽排名 45-50 的選手。實際上誰真的是低等級的？她們是初級選手，今天會一種技能，明天會另外一種，但是她們的潛力始終是可以看見的。

**R-Sport:** 上帝派來的教練—這個工匠可以發展實力且最小化弱點，或者能作為心理的動力？

EK: 教練必須是個心理學家。他應該要能適應選手：如何跟選手交談，用什麼語氣，在什麼時候需要大聲，什麼場合不需要。如果一個教練可以了解運動員的個性，他將會開始跟教練成為一體。

如果還有力氣...

**R-Sport:** 有些人認為在體操的世界教練是個獨裁者。你有遇到過嗎？

EK: 我甚至不知道...(笑)。我們有一些工作。是的，我們在訓練中心一起相處很長時間，但它沒有柵欄圍起來。無論是誰只要你想，可以去”Mega”購物中心。當然，無論是誰，如果你還有力氣...因為每天都有例行公事。在我們的設定，我們的責任是透過實際的訓練決定的。這個跟那個都必須在今天完成。當體操選手變得更成熟之後，她就有權提出自己的時間表。譬如，我現在在一個小時的編舞之後可以休息，且我可以選擇不在正午的時候上地毯，而在一點的時候去。我們跟教練是正常的關係，他們有什麼可以問跟說出來。

**R-Sport:** 可以帶冰淇淋進去嗎？

EK: 不可以。帶冰淇淋，當然不行。但是不完全是因為它是危險的而是因為我們覺得這樣對教練很不尊重。在教練面前吃零食是不允許的。

**R-Sport:** 有可能偷偷地吃嗎？

EK: 所有吃的行為都是靜悄悄地。沒有秘密。最主要是要吃適合的食物。

**R-Sport:** 你也會這樣做？

EK: 即使是我也會。我吃巧克力...但不是安靜地吃...就是不要在教練面前。而且有的時候教練會給我糖果當沒有精力的時候。每個運動員需要了解他想要達成什麼目標還有他打算為了它做什麼。此外，他如何處理自己的外表。

**R-Sport:** 對，但是其他運動還是有一些客觀性，像是進球數，速度的測量。但是體操有堅實的主觀性。你的運動也許有評分標準，但是那只有少數人懂。

EK: 標準是存在的。如果一個選手照著標準走，那就沒有什麼問題...譬如，轉體，選手在難度表上寫做一圈，但實際上做了 2 圈。這樣就沒有人會說她周數不足。一直是如此。你做一個跨跳，但實際上是做了一個幅度超過 180 度的跨跳。很大部分是取決於心靈的表現，最近很強調這個。運動可以是藝術。但我的看法是，重要的事是—不要越過界限，而這只能透過保持真誠來達成。另外，這個世界上沒有足夠的真誠。也沒有足夠的仁慈。運動界也是一樣。

**R-Sport:** 如何做到真誠的微笑？

EK: 不是像這樣。你不能想辦法做到。正當的活著，愛人們，珍惜他們，不要評論跟不要羨慕。我不是在說我們需要去假裝成為某種人表現出 ”我多麼好，然後每件事都好棒。” 運動員的影響是取決於你如何對待人生。如果你是個積極的人，有健康的想法，如果你不咒罵，不引起衝突—某些情況下例外—即使在運動界也可以很和諧。然而，我們有很多人喜歡諷刺。

**R-Sport:** 要一直是這種狀況是不可能的！

EK: 始終如此不可能，但我們必須試著激勵自己轉向好的一面。我也沒有辦法總是保持正面的情緒。會有壓力、淚水跟負面的想法。但是人生跟運動裡所有的行動都是來自頭腦。

**R-Sport:** 抱歉對於接下來的恭維，但是當你走上地毯上時，你表現出來的是妳是快樂的。但，我猜想，那是裝的嗎？

EK: 你知道，在體操界我們從小就被教導當我們走上去時就應該要展現情感。而當你能參加世界的錦標賽時，你不能不心懷感謝。而且你是如此快樂...

## 享受訓練

### **R-Sport: 你怎麼處理緊張情緒？**

EK: 它會發生...發生過。經常。最主要的是走到地毯上，深呼吸然後...在這些時刻我通常會用這句傳統的話安慰自己 ”一切都會好的。” 但是如果沒有情緒的騷動它不會真的非常好。必須將它降低。倫敦奧運時，第一個成套我做的很差，跟在北京奧運時一樣。我感到震驚然後想: 為什麼我不緊張？我拍打自己因此我的腦袋開始有這個想法浮現: ‘是的，對，我需要擔心！你在做什麼，Zhenya，這是奧運會，’ 當我試著去說服自己。我在做環的成套時發生失誤是因為一個不正確的態度。只是安撫自己不會有幫助。但是，非常重要地，在這個小挫敗之後，我跟教練談，談好的方面。”剛剛的表現，一切都進行得很好”，她這樣跟我說，我們都想到我們是如何訓練的。精神上我們都已經達到沒有錯誤應該會發生因為我們真的準備好了，我真的很享受最後的集訓。我非常滿意而且不想離開體育館。我知道除非我把成套做的很完美而且我很享受它不然我不會離開體育館。不要認為我是個受虐狂。我只是很享受我們一起訓練時那些美妙的情況。因此我們聊天，然後第一輪與第二輪之間有個間隔—大約一個小時，接著我出場做球的成套，而...我再一次地完全不緊張，成套完成的有如河流一般的流暢，沒有一點恐懼。

### **R-Sport: 溜冰選手喜歡在那些時刻想一些人生中美好的事情**

EK: 我有自己的方法。我會開始想我媽媽，無論發生什麼事，都不會愛我比較少。  
外形跟男性化

### **R-Sport: 當你被選為俄羅斯韻律體操協會的副主席時，你的感受是什麼—覺得驕傲或恐懼？**

EK: 感覺有點新鮮，我從來不依賴讚美而活。今天它在那裏，但明天它就會消失，所以我很高興主教練推薦我當候選人。

### **R-Sport: 你沒有覺得很慌亂？**

EK: 沒有，實際上我們有很多位副主席。

### **R-Sport: 你是否曾經想要做其他運動？我指高爾夫，你的同行前韻律體操選手 Vera Shimanskaya 參與的運動。**

EK: 大致上我喜歡運動。但只限於不會影響外形的運動，某些不是男性化的運動。有一些運動我會玩，只是為了休閒。我喜歡打網球，如果有人跟我打。但是，我不喜歡看。我尊敬網球選手，因為這是很嚴格的運動。但是觀賞，我並不愛看。

### **R-Sport: 你會看韻律體操嗎？**

EK: 會，最近我因為俄羅斯錦標賽去了喀山。

### **R-Sport: 身為這個運動的專業人士你會看什麼？**

EK: 我會留意在他們身上產生的自然的潛力。因為他們是小孩子，我們不希望錯失對他們的追蹤。我是在談要追蹤什麼: 他們帶著多麼欣喜的心情走上地毯，他們有如此明亮快樂的眼

神，只因為 Irina Aleksandrovna (Viner) 的一個眼光他們就會高興地顫抖，這是很可愛的。真誠跟純潔應該留在人們身上現在跟以後，當他們長大成為大人。

**R-Sport: 你會修改自己的演講嗎？**

EK: 我改過。我不常發表演講，但會有這種情況。

**R-Sport: 為了什麼？**

EK: 就是會有。有時候會有這種狀況。這不是為了想要被記住，不是的，我只是想這麼做。有時候我特別去檢視只是為了自我改進，以便修正任何事。

**R-Sport: 韻律體操的粉絲有所謂的狂熱份子嗎？**

EK: 西班牙很多。像海一樣！他們為韻律體操瘋狂。他們靈魂裡的火是不可思議的。在義大利跟法國，韻律體操也很受支持...

**R-Sport: ...到處都有除了俄羅斯？**

EK: 在俄羅斯也很受歡迎，小朋友們都很熱情。但是我們有很多受歡迎的運動。當 2010 莫斯科世錦賽在奧林匹斯基體育場舉辦的時候，有好多人來看個人全能決賽，人多到我們甚至沒辦法聽到成套開始前的提示音。我記得彩帶成套我出場的時候，他們大聲叫我的名字...這很難解釋但我感覺像在飛一樣。有一個很獨特的來自台灣的支持者。2011 世錦賽的時候，她特地跑到 Montpellier 現場支持我，她還做了一個很巨大的海報，海報的主視覺圖案是由上萬個我的小照片拼成的。當我上場的時候，她就會舉起海報。她真是個甜心。(註 by Zoe: 就是在說我，哈哈 ❤️) 她跟我媽媽成為朋友而且她也到倫敦支持我。

**R-Sport: 有多少男性會支持韻律體操選手？**

EK: 也有男性的粉絲。但是我沒算過有多少。

**R-Sport: 對於不久的將來你現在的想法是什麼？**

EK: 現在還很難說。我現在在照顧我的健康而對我來說這是最重要的。運動很棒，但是我想成為一個母親。在這個世上，對女人來說，這是最根本的。

**R-Sport: 要多久才能做出正確的決定？韻律體操不是冬季兩項，沒有人退役之後還可以再回來，我想？**

EK: 這確實發生過。有個女孩，保加利亞人。她比賽，之後去生小孩然後再度回到地毯上。她很瘦。

**R-Sport: 但這需要多少努力？**

EK: 當你有個團隊，很多事情都有可能...她跟我都非常幸運。在我體操生涯的初期我有一些很棒的教練，對於他們我永遠都感激。之後，我有個人的專屬教練，主教練，還有我的朋友跟家人始終陪伴在我身邊，加上我親愛的人。人生經常會有困難的事情發生，但是當你有個團隊在，這些都可以避免，對此我心存感謝！