АЛЕКСАНДР ЛЕГКОВ

Российский лыжник, Олимпийский чемпион в марафоне и серебряный призёр в эстафете зимних Олимпийских игр 2014 года.

Вице-чемпион мира 2007 года в эстафете, бронзовый призёр в эстафете чемпионата мира 2013 года, участник Олимпийских игр в Турине и Ванкувере.

1. КАК НЕ СЛОМАТЬСЯ И НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ?

«**В спорте и в жизни невозможно пройти длинную дистанцию, если всё время держаться за привычное.** Я много раз убеждался: когда выстраиваешь стратегию на годы вперёд, когда позволяешь себе рискнуть, выйти из зоны комфорта, попробовать что-то новое — именно тогда появляются силы не сломаться».

2. ЛЮБИТЬ РОССИЮ — ЭТО...

«Когда я говорю, что **моя олимпийская медаль — народная**, я не преувеличиваю. В ней огромная энергия от меня, моей семьи и всей страны, всех людей, которые болели, переживали, верили в меня. Это чувствовать поддержку, принимать её как часть себя и выходить на старт так, будто за твоей спиной стоит целая страна. Это невероятная сила».

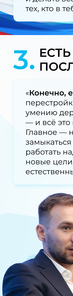
3. ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СПОРТА?

«**Жизнь после спорта есть, и она может быть не менее насыщенной.** Мой путь показал: если продолжать рисковать, ставить новые цели, не бояться менять себя, то всё возможно. Спорт дал мне фундамент, но дальше — снова марафон, снова стратегия, снова работа над собой. И это помогает мне идти вперёд уже в другой роли».

АНТОН ШИПУЛИН

Российский биатлонист, Олимпийский чемпион 2014 года и чемпион мира 2017 года в эстафете, шестикратный призёр чемпионатов мира.

Обладатель малого Кубка мира в зачёте масс-стартов. Абсолютный чемпион Европы среди юниоров 2008.



1. КАК НЕ СЛОМАТЬСЯ И НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ?

«**В спорте поражений гораздо больше, чем побед.** Медали — это 20%, всё остальное — ошибки, промахи, четвёртые места, ночи без сна. И если зацикливаться на каждом провале, можно просто утонуть в этом. Самое важное — научиться переключаться: сделал выводы, отбросил негатив, пошёл дальше. Это единственный способ сохранить себя и продолжать бороться».

2. ЛЮБИТЬ РОССИЮ — ЭТО...

«Когда выходишь на старт Олимпиады и **понимаешь, что за тобой следит вся страна.** Ты чувствуешь не только своё желание победить, но и ожидания миллионов людей. Любить Россию — значит принимать эту ответственность, уважать её и делать всё, что можешь, чтобы не подвести тех, кто в тебя верит».

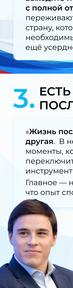
3. ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СПОРТА?

«**Конечно, есть.** Но она требует перестройки. Спорт учит дисциплине, умению держать удар, работать с эмоциями — и всё это потом помогает в новой жизни. Главное — не останавливаться, не замыкаться в прошлом, а продолжать работать над собой, искать новые смыслы, новые цели. Тогда переход получается естественным».

НИКИТА НАГОРНЫЙ

Российский спортсмен, Олимпийский чемпион по спортивной гимнастике. Трехкратный чемпион мира 2019 года и восьмикратный чемпион Европы. Двукратный призер Олимпийских игр.

Президент Всероссийской федерации фиджитал-спорта.



1. КАК НЕ СЛОМАТЬСЯ И НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ?

«**В гимнастике цена ошибки огромна:** один сбой — и вся программа рушится. Поэтому психологическая устойчивость — это необходимость. И здесь очень помогает юмор. Мы с ребятами часто подшучиваем друг над другом — это неотъемлемая часть нашего общения, это снимает напряжение, возвращает лёгкость и не даёт сломаться под давлением».

2. ЛЮБИТЬ РОССИЮ — ЭТО...

«Для меня любить Россию — значит **выходить и делать дело честно, с полной отдачей.** Ты понимаешь, что люди переживают за тебя, что ты представляешь страну, которая тебя обеспечила всем необходимым, и это заставляет работать ещё усерднее».

3. ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СПОРТА?

«**Жизнь после спорта есть, просто она другая**. В ней тоже есть вызовы, тоже есть моменты, когда нужно собраться и переключиться. Каждый находит свои инструменты — семья, работа, хобби. Главное — не бояться перемен и понимать, что опыт спорта остаётся с тобой навсегда».