

Скорость, лед, адреналин... Эти слова могут встречаться не только в описании хоккейных матчей. Конькобежный спорт пусть и уступает хоккею по популярности, но все равно остается зрелищным и поистине красивым видом спорта. В Беларуси он, к сожалению, долгое время переживал не лучшие времена. Но теперь, с появлением современной тренировочной базы и увлеченных спортсменов и тренеров, постепенно возвращает свои позиции на былой уровень. Услышать об успехах белорусских конькобежцев на мировой арене — уже не редкость. Мы встретились с чемпионкой Беларуси, трехкратным призером Второго Чемпионата мира среди студентов по конькобежному спорту Мариной Зуевой и узнали о проблемах белорусских конькобежцев, подводных камнях тренерской работы, а также о том, почему ролики лучше, чем коньки.

Марина ЗУЕВА,
серебряный призер чемпионата мира
по конькобежному спорту среди студентов:



«Одна золотая медаль лучше, чем три серебряные»

— **Марина, как у Вас прошли новогодние праздники? Без отрыва от тренировочного процесса?**

— Угадали. Даже 31 декабря у меня была очень тяжелая тренировка. Все уже отдыхали, праздновали, а я одна выходила на лед. У меня есть план подготовки и я всегда должна его придерживаясь.

— **А как же первое января?**

— Чтобы не терять форму, я занималась дома на велотренажере. Это очень важно. Если я один день не потренируюсь, то уже чувствую слабость.

— **А слабо подвести итоги прошедшего года?**

— Совсем нет. Для меня год прошел на самом деле успешно. Я стремилась попасть в национальную команду и мне это удалось. Первое место на Чемпионате Беларуси на дистанции 5 километров. С тех пор все изменилось: более интенсивные тренировки, другой режим работы. Если раньше, можно сказать, я занималась как любитель, но теперь вышла на совершенно новый уровень. У меня есть конкретная цель. Я знаю, для чего тренируюсь.

— **У вас с тренером есть определенный план на сезон?**

— Конечно. Перед каждым сезоном тренер (Сергей Минин) готовит план. Он угадывает мои результаты до десятых и это невероятно! В конце года мы сравниваем, и я всегда удивляюсь, как ему удается так все предугадать. Помню, в

прошлом сезоне он написал мне на листе мою главную цель: 5 000 метров — 1-е место на Чемпионате Беларуси и время — 4,24 секунды. А это — норматив на Кубок мира. Я повесила этот листок у себя дома и он, конечно, постоянно попадался мне глаза. Потом, в конце сезона, когда я все выполнила, принесла этот листок тренеру. Он был безумно рад. Хотя в прошлом году я не очень в себя верила, но благодаря своему наставнику я вновь нашла мотивацию и силы, чтобы бороться. К слову, план на этот сезон я уже выполнила.

— **Значит, роль тренера в вашей карьере более чем значительная?**

— Я считаю, что мне очень повезло с тренером. Он молодой, перспективный и я не вижу в белорусском конькобежном спорте более заинтересованного специалиста. Он по-настоящему верит в то, что делает, и нацелен на результат.

— **Хочется поздравить Вас с успехом на II чемпионате мира среди студентов. Когда вы ехали на эти соревнования, ожидали показать такой результат или он стал для Вас приятным сюрпризом?**

— У меня была такая цель. Я знала свои результаты в этом году и понимала, что смогу бороться за медаль. Конечно, я хотела золотую... Очень старалась, но, к сожалению, не вышло. Все-таки я считаю, что одна золотая

медаль лучше, чем три серебряных.

Многие спортсмены в Казахстане провели много времени до старта, а у нас такой возможности не было. Но я все равно рада такому результату.

— **Вы соревновались на знаменитом открытом катке Медео. Как повлияли погодные условия на результат?**

— Ветер, мороз, высота очень влияют. Гораздо сложнее бегать в таких условиях, но зато благодаря тому, что там горы, большая высота — скорости выше. На дистанции 1500 метров я установила свой личный рекорд.

— **Марина, Вам удалось отобраться на чемпионат Европы. Какой план у Вас с тренером на этот старт?**

— Это будет мой первый Чемпионат Европы. Раньше на соревнования такого уровня не ездила. Знаете, хотелось бы быть где-то в середине. Для меня это будет успешный дебют. А вот в следующем году, когда чемпионат будет проходить у нас в Минске, я надеюсь на более высокие результаты. Очень хотелось бы быть на пьедестале. Это моя цель. Когда думаю об этом, даже хочется больше тренироваться!

— **Вы, как спортсменка, видите ситуацию изнутри белорусского конькобежного спорта и его наиболее актуальные проблемы...**

— Он не так популярен, как хотелось бы. Не каждый белорус даже знает, что такое конькобежный спорт. Мне не раз приходилось объяснять. В других европейских странах все иначе. В Германии, Польше, Голландии он популярен так

же, как у нас хоккей. Помимо собственной спортивной карьеры, я еще работаю тренером. Немного детей приходят заниматься, многие бросают занятия. Еще есть проблемы с инвентарем. Хорошие коньки стоят дорого, эти расходы ложатся на родителей. Не все к этому готовы. Кроме того, нужно отметить, что в конькобежном спорте очень большая разница между юниорами и взрослыми спортсменами. Когда сильный юниор приходит во взрослый спорт и видит, что у него нет шансов перед более опытными соперниками, это сильно влияет на психологию. Именно в этот период многие бросают тренировки. Очень важна поддержка, нужно развивать этот «переходный» этап.

— Насколько сложно совмещать спортивную карьеру с тренерской деятельностью?

— Я помогаю главному тренеру. Работаю с начинающими. Когда у меня есть свободное время, прихожу на каток и полностью посвящаю себя тренировкам. Дети видят, что я заинтересована, и они стараются работать усерднее. Для них это стимул. Мне очень нравится работа с детьми.

— Надо полагать, что вы уже решили, чем займетесь после ухода из большого спорта?

— Я уже работала тренером 2 года, когда уходила из спорта. С одной стороны это, конечно, интересно, но зарплаты мало-ватые. Не хватает поддержки со стороны государства. Трудности с тем же инвентарем. Кроме того, работа на самом деле сложная. Ты вкладываешь всю душу в детей, а они потом уходят. Очень переживаешь. Очень много перспективных деток ушло. Сейчас такие отличные условия, но все равно сложностей хватает.

— С чем был связан перерыв в спортивной карьере?

— Я не видела смысла дальше тренироваться, потому что результаты не улучшались. Тренировки были однотипные, даже скучные. Это очень сильно отличалось от того, что я делаю сейчас. Не было мотивации.

— И что заставило сменить свое решение?

— Работая тренером, я постоянно находилась на конькобежном стадионе и видела, как работает мой теперешний наставник. Это разнообразные тренировки, выезды, не только коньки, но и ролики, еще и шорт-трек. Другой подход. За границей большинство спортсменов так совмещают различные виды спорта при подготовке. Меня это заинтересовало, и я решила вернуться. Не жалею.

— Во время перерыва вы поменяли коньки на ролики. Как так получилось?

— У меня всегда душа лежала к роликам. Я их даже больше чем коньки люблю! Пошла заниматься и как-то сразу все стало получаться. Стала выигрывать. Коньки — это серьезный вид спорта. Ролики — это, можно сказать, праздник: улыбки, веселье, общение. В этом году мы заняли 3-е место в своей категории на Ле-Мане во Франции. Это гонка, которая длится 24 часа. Целый день шел ливень, но нам удалось взять медаль. Все были безумно рады... Жаль, что в Беларуси это совсем пока не развито. Но у нас строится роллердром. Я очень хочу, чтобы у нас когда-нибудь был такой уровень этого спорта, как в той же Франции. Мне хотелось бы это развивать!

— В белорусском конькобежном спорте был довольно продолжительный застой. С чем это, по-вашему, было связано?

— Не было подходящих условий для тренировок. Было такое время, что даже чемпионат Беларуси не проводился несколько лет подряд из-за погоды. Ко-

манда формировалась просто их тех, кто был. Спорт фактически не развивался. Мы занимались конькобежным спортом, но зимой мы прыгали, бегали кроссы и ждали поездок на лед в Польшу.

— Очень многое зависит от самих тренеров, спортсменов. Много ли по-настоящему идейных людей в белорусском конькобежном спорте?

— Мне кажется, что как раз мой тренер и есть такой человек. Он настоящий фанат своего дела. Не знаю, кто еще проводит так много времени на арене. Я даже иногда удивляюсь, как можно так много времени посвящать конькам. Он очень много делает для белорусского конькобежного спорта. И это вдохновляет.

— Многие спортсмены обращаются к психологам и говорят, что это позволяет улучшить результат. Вы пробовали подобный метод?

— Тренер — лучший психолог. Если есть какие-то реальные проблемы, никто не видит их лучше, чем он. У меня хватает мотивации. Я считаю, что психолог мне не нужен. Я видела опыт других спортсменов, честно говоря, каких-то результатов я не заметила.

— У многих спортсменов есть суеверия. Вы относите себя к их числу?

— Я вообще не суеверный человек. Считаю, что человек сам определяет свою судьбу. А вот мой тренер, например, старается в важный день сделать как можно больше добрых дел (сметается). Единственное, ношу красную ниточку на руке. На соревнованиях приковано много внимания, зачастую неприятного. Мне кажется, она меня защищает. Мой папа говорил мне, что у меня нет какого-нибудь амулета или оберега, вот я и решила сделать себе такой талисман. Вот уже полгода ношу.

— А кумиры в спорте у Вас есть?

— Нет, кумиров нет. Мне нравится техника некоторых спортсменов. Лучшая техника у голландцев, и я пытаюсь ее копировать. Они очень красиво, а главное, быстро едут, и я стремлюсь к этому. Техника — это залог успеха. Мы с тренером очень много внимания уделяем именно этому. У него даже есть видео, как я бегала 3 года назад и сейчас — будто два разных человека. Хотя на дистанции я не думаю о победе. Я хочу проехать красиво. Хочу быть довольна собой и своей техникой.

Беседовала Александра КАВЕЛИЧ

