





## НА АВОСЬ

СНАЧАЛА ДЗЮДО ЕЙ НЕ ПОНРАВИЛОСЬ, НО ПОТОМ ОНА ВСЕ ОБДУМАЛА... ВЕРНУЛАСЬ И СТАЛА ЧЕМПИОНКОЙ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ СПАРТАКИАДЫ. МАРИНА СЛУЦКАЯ, ПЕРВЫЙ НОМЕР МИРОВОГО РЕЙТИНГА В КАТЕГОРИИ СВЫШЕ 78 КГ, ОБЩИТЕЛЬНЫЙ И ОТКРЫТЫЙ ЧЕЛОВЕК. ОДНАКО МАЛО КТО ЗНАЕТ, ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА ЕЕ ШИРОКОЙ УЛЫБКОЙ. ЛИДЕР СБОРНОЙ БЕЛАРУСИ ПО ДЗЮДО ОТКРЫВАЕТ ЖУРНАЛУ «СПОРТТИМЕ» СТРАНИЦЫ СВОЕЙ ЖИЗНИ.



История ее карьеры началась с вольной борьбы. До этого она успела попробовать себя в плавании, теннисе, баскетболе. Участвовала во всех школьных соревнованиях.

Весовая категория в вольной борьбе ограничена, к тому же отношения с тренером не сложились. Волей случая оказалась в дзюдо. Сначала мне не сильно понравилось, но потом присмотрелась к этому виду спорта и осталась.

**Марина влюбилась в дзюдо окончательно и бесповоротно, когда попала в Минское государственное городское училище олимпийского резерва и параллельно начала работать с Семеном Гумановым и Леонидом Свиридом.**

Они взяли меня к себе тренироваться, хотя вначале никто не думал об успехе. Уже позже Леонид Федорович признался: «Я не видел в тебе перспективного спортсмена. Но решил взять». Наверное, своим характером заработала все, что имею. Если мне что-то надо, буду идти до конца.

**Леонид Федорович со своей подопечной рядом практически всегда. Это личный тренер чемпионки. Их тандем существует больше 10 лет. За это время они стали друзьями, практически семьей.**

Бывают конфликты и разногласия в нашей работе. Есть и спортивная ревность, когда хочется, чтобы он уделял мне больше внимания на татами. Распределение времени меня злит, особенно перед соревнованиями. Я его первая ученица из девушек, поэтому самые яркие воспоминания связаны со мной. Федорович контролирует мою жизнь полностью, больше родителей.

## ПОСТОЛИМПИАДНАЯ ДЕПРЕССИЯ

После Олимпиады я собиралась уходить из спорта. На Игры не попала, и мне было очень грустно. Это состояние длилось где-то месяца три. Пришла к тренеру, мы откровенно поговорили. Сказала, что устала, мне надоело, больше не хочу. К тому же в команде была не очень хорошая атмосфера до прихода Леонида Федоровича на должность главного тренера. Это все накладывалось друг на друга: психологическое давление, предолимпийская гонка. Из-за того, что раньше потеряли много времени, пришлось наверстывать за последний год. Я сделала все на 90%. Остальное от меня не зависело.

Марина собиралась оставаться тренером и закончить карьеру спортсмена. Но Леонид Федорович отпускал не спешил, буквально заставляя свою подопечную ездить на соревнования. Так, шаг за шагом, она выходила из состояния депрессии. В этом году у нее совсем другое настроение и отношение к спорту.

## ДАВЛЕНИЮ НЕ ПОДДАЕТСЯ

Уже была ситуация с уходом из спорта, но тогда у меня случился конфликт с предыдущим тренерским коллективом. Встал вопрос: или я ухожу из спорта, или переступаю через себя. Мой друг заставил меня перешагнуть и извиниться.

В обычной, не спортивной жизни меня убедить в чем-то очень легко. Например, навернем кругов пять по магазину с подругами, а в итоге куплю то, что они мне подскажут.

В спорте все по-другому. Это жесткое воспитание характера. Он закаляет. Я знаю, что если уйду из спорта, то не пропаду в жизни. У меня и так характер вредный, а еще с моей настойчивостью всегда добиваюсь желаемого.

## ДЗЮДО — ЭТО ЖИЗНЬ

В дзюдо нужно бороться честно. Но у нас субъективный вид спорта, здесь многое зависит от судей. Нет такого, как, например, в гребле: проплыл 500 метров и видишь свой результат. В нашем спорте многое зависит и от меня, и от соперника, и от судьи.

Есть гаденькие вещи, использование которых считаю низким. Бывает, тебя освистывают зал — это непросто. Бывает, судьи используют тебя, чтобы протянуть другого борца выше по сетке, — это несправедливо.

Дзюдо — это философия, национальное достояние Японии. В нем есть японская терминология, а у нас тренеры подсказывают так: «Бери захват», «Делай бедро». Хотя все приемы носят японские названия.

Белорусское дзюдо и японское отличаются. У нас еще советская система, когда дзюдо было смешано с самбо. Сейчас вроде и разделились, но все равно это общее чувствуется.

## СЛУЦКАЯ «БОМБА»

С детства я была в теле, семья небогатая, родители — рабочие люди. Возможности купить дорогую одежду не было. В школе часто подкалывали этим и обзывают. По большому счету я не реагировала, но как-то подралась с мальчиками, даже бросались стульями друг в друга.

Помню, как в 7–8-м классе, меня начали обзывают, потому что списать не дала, а училась я очень хорошо. И вот тогда я разозлилась: взяла за рюкзак девочку и запустила ее по скользкой плитке. Она пролетела через весь коридор. Больше ко мне никто не лез.

Долго закипаю, но взорваться могу в момент. Мне всегда казалось, что характер у меня хороший. Сейчас понимаю, что не очень. Я добрая вообще, последнее отдам. Но если меня разозлить, то «гасите свет».

У меня есть младший брат. Бывает, что ссоримся с ним. Все

МЕНЯ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ  
ДРУЗЬЯ И СЕМЬЯ.  
ДРУЗЬЯ ПРИЕХАЛИ  
В АЭРОПОРТ,  
ВСТРЕЧАЛИ МЕНЯ  
С ЦВЕТАМИ, ШАРИКАМИ,  
КАК ОЛИМПИЙСКУЮ  
ЧЕМПИОНКУ,  
ПОДНЯЛИ НА УШИ  
ВЕСЬ АЭРОПОРТ.

говорили, что надо было родиться наоборот: он девочкой, а я мальчиком. Когда ругаемся, могу хлопнуть дверью и уйти прогуляться, покататься на машине — она мой дом на колесах.

Злюсь, когда трогают мои вещи. Например, меня не было две недели дома, а компьютер поставила перед отъездом на стол. Приезжаю — он не на столе. Пусть рядом будет стоять, но не там, где оставила я, все равно очень злюсь.

Сержусь, когда не хотят выполнять мои тренерские указания. Если сказала, что порядок должен быть в зале, значит так должно и быть. Лежать — значит лежать, молчать — значит молчать.

## СЕМЬЯ

Меня очень любят друзья и семья. Когда возвращаюсь с турниров, они всегда встречают. Как-то сестра после Универсиады попросила сразу же срочно приехать к ней. Я приезжаю, а они стоят с большим букетом ромашек. Было и так, что друзья приехали в аэропорт, встречали меня с цветами, шариками, как олимпийскую чемпионку, подняли на уши весь аэропорт. Когда у нас был в Минске Кубок мира, друзья пришли на него в майках с моей фамилией и баннером. Их все фотографировали, во всех европейских СМИ показали. Группа поддержки — это очень важно, особенно когда побеждаешь.

Интересно было наблюдать, как у моих родителей, особенно у папы, менялось отношение к спорту. Сначала к моим тренировкам вообще никто не относился серьезно. Но когда пошла учиться в училище олимпийского резерва, многое изменилось. Стала побеждать — папа начал шутить, что надо бы торт по такому случаю купить. Потом на работе стал рассказывать всем. А теперь каждый раз, когда приезжаю с медалью, он вешает ее на собаку, любимца семьи йоркширского терьера, и она пробегает круг почета по квартире.

Мама переживает очень сильно. Звонит после соревнований и первым делом уточняет, целая ли я, нет ли травм. Она гордится: все, связанное с моими победами, всем показывает.

Брат спокойнее, конечно, относится. А вот двоюродные сестры любят поговорить о моих победах. На соревнования почти не ездят. Папа только один раз приезжал. А вот мама ходит на минские турниры: первая половина — истерика, что выиграла, а вторая — просто слезы.

# СТАБИЛЬНОСТЬ ДЛЯ МАРИНЫ СЛУЦКОЙ

Мой контракт с армией заключен по очень банальной причине: армия — это стабильность. В Министерстве спорта и туризма платят, когда показываешь хороший результат — на чемпионате Европы пятое место и выше. А в армии получаем зарплату стабильно независимо от результатов. К тому же если какая-то травма случится, у меня все равно есть возможность работать. Да и по возвращении с соревнований нас встречают только армейцы.

Хотелось бы видеть еще и работу федерации: рекламу спорта, поиск спонсоров, работу со СМИ. Нам не хватает хорошего зала ковров на шесть, чтобы там были тренажеры, бассейн, баня, канаты, сферы, полусфера и другой спортивный инвентарь. Сейчас у нас нет даже половины из перечисленного. В нынешнем зале проходной двор. Даже если купить что-то, это не задержится надолго. В «Стайках» можно было бы оформить зал, но туда не наездишься два раза в день. Есть тренеры, желающие работать, спортсмены, жаждущие тренироваться. Если мы в таких обстоятельствах привозим медали, что будет при хороших условиях?

Бюджет, как и у любого вида спорта, ограничен, дали определенную сумму на год — ее и тратят тренеры на поездки. И часто этой суммы не хватает для всех тех соревнований и сборов, в которых мы бы хотели поучаствовать. Мы редко живем в официальных гостиницах, где проходит взвешивание и аккредитация, потому что надо экономить. И лучше мы будем жить в отеле меньшего класса, но через неделю еще на турнир съездим.

# «ТИГР» — МОЙ РЕБЕНОК

Я очень люблю дзюдо. Директор минской школы предложила открыть секцию на базе ее учреждения. И мы открыли. Я купила татами в школу, которые каждый день доставали и убирали, тренировали детей вместе с Региной Шатравской. Когда Саша Стешенко закончил карьеру, мы решили открыть клуб «Тигр». Вместе сделали ремонт, оборудовали зал для занятий дзюдо. Саша набрал себе группу. У нас остались наши дети. Сейчас у нас числится около 100 учеников. Если все сложится, будем расширяться. Я, Регина и Александр — команда, которая готова добиваться результата и развивать дзюдо в стране.

# ВЫИГРЫВАТЬ В СКОРОСТИ

На татами я стараюсь выжать из ситуации максимум. Бросков делаю немного, но двигаюсь и работаю активно. Часто побеждаю за счет скорости. На чемпионате Европы у меня получилось бросить до конца схватки, благодаря чему и выиграла, до этого был равный счет.

**Марина Слуцкая боролась в кадетском дзюдо очень мало. В сборную она попала в последний год, съездила на соревнования и травмировалась. Выбыла из борьбы на полгода. Позже она вернулась на Олимпийский молодежный фестиваль и сразу стала призером.**

Резкий переход был и во взрослый спорт. В завершающий

год молодежки она ездила еще и по взрослым турнирам. Проигрывала много, но наработала хорошую базу. Пока боролась в молодежке, закончила БГУФК по специальному «Менеджер в спорте. Преподаватель физической культуры». Звание мастера спорта международного класса дает мне право работать тренером. Сейчас поддалась на уговоры знакомого и поступила в педагогический. Но там почти не учусь. Нет времени на это.

# УНИКАЛЬНАЯ СПОРТСМЕНКА

Особых ритуалов при подготовке к схватке нет. Борьба, которую показываю, зависит и от психологического состояния, и от настроения. Для психолога я уникальная спортсменка. У меня все неправильно в отличие от других. Сама настраиваюсь на борьбу, сама стараюсь решать проблемы. Спать ложусь, когда хочу, за питанием особо не слежу. На соревнованиях завтракаю, когда знаю, что не скоро борюсь. Могу вообще ничего не съесть с утра и в течение дня потом тоже не кушать. Воды пью мало. Но на соревнованиях я всегда знаю, сколько схваток осталось до моего поединка, кто с кем борется, когда начинать разминаться. Для этого мне, как другим, тренер не нужен. Прямо перед схваткой надо, чтобы мне постучали по спине и таким образом включили в работу. Леонид Федорович барабанит, а я настраиваюсь.

На всех соревнованиях мотивирует желание победить и доказать, что я могу, даже самой себе. А так меня друг может мотивировать. В последний раз он сказал, что, если выиграю, он приедет из Москвы встречать меня в аэропорту. И я выиграла. Вообще если еду на соревнования, значит, еду за победой, а не за простым участием.

