



ДЕВУШКА С САБЛЕЙ

ОНА ОКАЗАЛАСЬ В ФЕХТОВАНИИ СЛУЧАЙНО, ДА ЕЩЕ И В САМОЙ ТРАВМООПАСНОЙ ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ. ОТПРАВЛЯЯСЬ НА СВОИ ПЕРВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ, НЕ ЗНАЛА ПРАВИЛ И УЧИЛА ИХ В ДРОГЕ. А СЕЙЧАС НЕ ПРОСТО ОРИЕНТИРУЕТСЯ В НИХ, КАК РЫБА В ВОДЕ, НО И СОСТАВЛЯЕТ «ДОСЬЕ» НА СОПЕРНИЦ. СОВМЕЩАЕТ ПОТОК ЭМОЦИЙ В ЖИЗНИ И ХЛАДНОКРОВИЕ НА ДОРОЖКЕ, ПОПУТНО ДОКАЗЫВАЯ, ЧТО ЖЕНСКАЯ САБЛЯ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ОПАСНО, НО И ГРАЦИОЗНО. ИСТОРИЯ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦЫ КУБКА ЕВРОПЫ—2017 (U-23) **ПОЛИНЫ КАСПЕРОВИЧ** ПОЛНА СЮРПРИЗОВ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ОППОНЕНТОВ, НО И ДЛЯ САМОЙ САБЛИСТКИ. ЛЕГКОСТИ, С КОТОРОЙ ОНА МАХНУЛА РУКОЙ НА ЭТО ДОСТИЖЕНИЕ, МОЖНО ТОЛЬКО ПОЗАВИДОВАТЬ. СКРОМНАЯ ДЕВУШКА С САБЛЕЙ ОРИЕНТИРУЕТСЯ КАК МИНИМУМ НА УЧАСТИЕ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. МЫ СОРВАЛИ ТРЕНИРОВКУ БЫВШЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТКИ, А НЫНЕ ФЕХТОВАЛЬЩИЦЫ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ, ЧТО ИЗ СЕБЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ БЕЛОРУССКАЯ ЖЕНСКАЯ САБЛЯ И ЧЕМ ЖИВЕТ ОБЛАДАТЕЛЬНИЦА МОЛОДЕЖНОГО КУБКА ЕВРОПЫ.

НОВЫЕ РОСТКИ СТАРЫХ УСПЕХОВ

За последние лет 30 у белорусского фехтования не много поводов для радости. Если напрячь память, то человек знающий вспомнит 2002 год и 4-е место саблистки Дмитрия Лапкеса на Олимпийских играх в Афинах. А в 2016-м Александр Буйкович добрался до 1/8 финала на Играх в Рио-де-Жанейро. На чемпионате мира по фехтованию 2011 года саблисты сумели даже медали взять. Дмитрий Лапкес, Александр Буйкович, Валерий Приёмко и Алексей Романович в командной сабле тогда выиграли серебро. Из последних любопытных событий — молодежный чемпионат Европы — 2017, который прошел в Минске. Здесь снова отличилась наша сабля. В командном турнире среди девушек белоруски добились бронзы. В составе той команды была и Полина Касперович. Спортсменка, которой под занавес прошлого года удалось достичь еще одной высоты. На Кубке Европы до 23 лет, что проходил в Мюнхене, девушка победила и привезла домой самую желанную — высшей пробы — медаль. Полина признается, что не считает мюнхенскую победу каким-то большим достижением: «Родители счастливы, конечно. И мой тренер очень рад и гордится мной. Выиграла, ну и ладно. Нужно к чему-то большему стремиться. Я считаю, что ничего особенного здесь нет». Отрицая особенность момента, саблистка, конечно, скромничает. Потому что ее фехтовальная карьера наполнена чередой особенностей.

ИЗ МОЛОДЕЧНО С ЛЮБОВЬЮ

Сейчас, когда Полина Касперович живет фехтованием и учится на 4-м курсе БГУФК, ей даже не верится, что она начинала совсем «в другой опере»: Я родилась в Молодечно. До 15 лет профессионально занималась волейболом. Классическим и пляжным. На одну из волейбольных тренировок пришел тренер по фехтованию, нашел меня и начал рассказывать о своем виде спорта. Я ничего тогда не знала о фехтовании, но стало интересно: что это, как? Тогда тренер предложил мне попробовать и прийти на тренировку. Я решилась. На первой тренировке мне выдали форму, маску и саблю — радости не было предела. Родители тоже поддержали, радовались, что я буду заниматься таким необычным спортом. Мне было тяжело расставаться с волейболом. Я не сразу решилась, но маме и отцу удалось меня убедить, что нужно походить на тренировки в новом для меня виде спорта. Я сомневалась, однако что-то меня там задержало. Вспоминаю свои первые соревнования: это кошмар! К тому времени толком не знала даже правил, шел процесс их изучения. Некоторые моменты мне рассказывали и объясняли прямо в дороге, пока мы ехали в электричке. Тренер по-



казывал «на пальцах», как и что делать. Тогда все происходило быстро и спонтанно. Выбора между шпагой, рапирой и саблей не было: тренер, который пригласил меня, саблист. Потом оказалось, что он давно наблюдал за мной и решил, что я подхожу по многим параметрам для фехтования. Одним из критериев отбора было то, что я левша. Эта особенность много значит. Ведь большинство соперников — правши. Им неудобно противостоять левшам, непривычно. Хотя бы потому, что здесь между соперниками уже другая дистанция, а левша иначе выполняет прием, по-другому думает. Женская «сабля» появилась лет 10 назад. Это направление в Беларуси очень молодое. Я, наверное, не была первой или среди первых, но когда делала первые шаги в фехтовании, в нем было мало людей. А сейчас в Молодечно новые тренеры, фехтовальная секция разрастается. Некоторое время я занималась в своем родном городе, потом на меня обратили внимание специалисты из Минска. Рекомендовали поступать в областное училище олимпийского резерва. Окончив его, поступила в БГУФК. Вот, уже выпускной курс.

СПОРТ ДЛЯ БЫСТРЫХ И ХЛАДНОКРОВНЫХ

Фехтование для меня — это часть жизни. Я получаю от него кайф и чувствую себя счастливой, когда выхожу на дорожку.

В тренировках мне тоже нравится все. Нет любимых и не любимых упражнений. Если ты пришел в зал, то подготовке нужно отдаваться полностью. Даже не задумываешься над такими моментами: просто нужно. Бывает, конечно, когда нет настроения заниматься: ничего не хочется. В такие моменты мотивирует и успокаивает тренер, мол, все получится, все будет хорошо: «Посмотри, как красиво за окном, вокруг добро». Подбадривает, заставляет улыбаться.

Кажется, что занимаюсь фехтованием уже давно, езжу на соревнования, побеждаю. Но для меня это все тот же необычный вид спорта. Грациозный и хладнокровный. Чтобы победить, нужно очень много и быстро думать. И рассчитывать только на себя. Я занималась волейболом и знаю, что для меня командный вид — сложный. В команде постоянные споры, взаимные упреки. Когда играла, то видела чужие ошибки, но как-то оставляла без внимания свои.

В фехтовании на дорожке ты один. Мне подходит индивидуальный вид, где упрекать некого. Поэтому здесь я ругаю и виню во всем только себя.

Считаю, что главное в фехтовании — хладнокровие. Оно позволит все сделать правильно, так, как задумываешь и рас-

**«ВСЕ, ЧЕГО ДОСТИГЛА,
В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ
БЛАГОДАРЯ ХАРАКТЕРУ.
КОГДА ВЫХОЖУ НА ДОРОЖКУ,
СТАНОВЛЮСЬ ЗЛОЙ.
НАДЕВАЮ МАСКУ —
И ДЛЯ МЕНЯ НИКОГО НЕТ»**

считываешь. Техника, тактика, умение предвидеть действия соперника, думать не только за себя, но и за него — важно, но хладнокровие в моем случае определяет. В повседневной жизни я эмоциональна: смеюсь, а через пять минут уже плачу. На соревнованиях становлюсь серьезной, ставлю себе цель — и никаких послаблений.

и тактическими приемами. ОФП тоже, упражнения для ног. Ноги, наверное, мое самое слабое место. Тренер постоянно делает на это упор: плохо работаю ногами, не вижу дистанции или машу рукой, когда ее нужно держать прямо. Мое самое сильно место — характер. Мне кажется, что все, чего достигла, в первую очередь благодаря характеру. Когда выхожу на дорожку, становлюсь злой. Надеваю маску — и для меня никого нет. Только я и моя соперница. В конце января, на этапе Кубка мира, у меня была ситуация, когда я проигрывала со счетом 1:8. В тот момент понимала, что не могу уступить сопернице из Баку. Была очень злой на себя. Кричала так громко, что сорвала голос. Наверное, тогда вспомнила все, чему учил тренер, о чем говорил, как мотивировал. Да, не смогла победить, но и проиграла минимально — 14:15.

Веду спортивный дневник. Когда выступаю на международных соревнованиях, то после каждого поединка делаю пометки о сопернике. Какие приемы использует, какие удары наносит. Также записываю и свои приемы, которые были использованы в конкретном поединке и помогли мне «взять» очки. Когда мне попадается соперница, с которой я уже встречалась, то сразу же ищу информацию о ней в своем дневнике. Смотрю, что у меня «прокатывало», а что — нет.

Когда я училась в областном училище олимпийского резерва, нас заставляли вести такие дневники. Тогда это казалось лишним: зачем тратить время? Когда повзрослела, поняла, что без таких набросков о соперниках не обойтись. Не все мои знакомые фехтовальщицы-белоруски ведут записи. Может быть, им удается все запоминать. Если я не записала в дневнике, то обязательно

ХАРАКТЕР И СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК ПРАВЯТ БАЛ

В последнее время мы с тренером стали работать преимущественно над техникой



сделаю запись в «заметках» в телефоне.

На каждом турнире у меня особенное настроение, не похожее на то, что было в предыдущий раз. В день выступления так вообще не всегда удается встать с той ноги. В основном глаза горят, но периодически могу быть злой, раздражительной. Настроения нет, а нужно готовиться к выходу на дорожку. Настраиваться помогает музыка. Иногда слушаю что-то жесткое, например, рок. Бывает, переключаюсь на спокойные мелодии. Или вообще танцую.

Больше всего в дни соревнований беспокоится, наверное, мама. Все время интересуется, как дела. Я настраиваюсь на поединок, а на телефон эсэмэска за эсэмэской приходят. Тогда я уже пишу и успокаиваю: «Все хорошо. Мама, ну дай мне настроиться!» Она обижается, но все равно пишет при любой возможности.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ — ЛУЧШИЙ СТИМУЛ

Для меня самая большая проблема в недостатке специалистов в фехтовании. Мало тех, кто может помочь. Тренеры, которые много знают и действительно могут подсказать и найти правильное решение, уже немолоды.

Далеко не каждый молодой специалист способен найти индивидуальный подход. Считаю, что в фехтовании не хватает людей. Мало кто знаком с этим видом спорта, о фехтовании мало говорят. В команде кроме меня еще две саблистки. В зарубежных командах больше фехтовальщиков, больше возможностей спарринговаться. Выезжая на сборы и конкурируя с другими странами, стараемся воспользоваться моментом и почерпнуть что-то новое для себя. Просмотр видео тоже помогает отслеживать тенденции и попутно изучать соперников. В мире фехтование развивается каждый день. Приемы, оценка дистанции между соперниками.

Условия не самые лучшие, но надо работать, пользоваться теми возможностями, которые есть. Экипировку выдают, инвентаря для ОФП не хватает. Приходится думать, искать выход. Если чего-то не хватает, всегда можно купить. Мы так и делаем. Родители, как правило, только за. Они понимают ситуацию и важность хороших условий, поэтому поддерживают любые приобретения всего нужного для тренировок.

Если честно, не считаю свои победы каким-то большим достижением. Есть, ну и ладно. Нужно двигаться дальше. Выиграть чемпионат Европы, мира, отобраться на Олимпийские игры. Конечно, мой личный тренер рад за меня, готов работать дальше и гордится мной. Родители и друзья относятся ко мне как к звезде. Я себя такой не считаю, но девушки с саблей — это нестандартно и опасно. Многие знакомые шутят: «О, сабля! Наверное, колет». На что я отвечаю: «Конечно!»

Когда грустно и не все удается на тренировках, стараюсь отвлечься. Люблю заниматься творчеством. Вышиваю, рисую, мастерю поделки, делаю алмазную вышивку, изучаю психологию. Также люблю готовить. Например, когда готовлю блины, то переворачиваю их на сковороде выпадом, как в фехтовании. Одно движение, как на тренировке, работа ног — и блин перевернут. Получается, что использую и отрабатываю приемы фехтования в повседневной жизни.

Интересов у меня много, но, кроме фехтования, не вижу себя уже нигде.

Самая большая мотивация и желание — это попасть на Олимпийские игры. Если появляется лень, думаю об Играх, включаю мозг и заставляю себя работать. Почти весь путь еще впереди.

Фехтование — это непредсказуемая лотерея. Нужно оттачивать технику, выносли-



вость, потому что не знаешь, что может тебе пригодиться и помочь победить. Тем более не просто хочу поучаствовать в Играх, хочу медаль. К тому же даже на Универсиаде, на которой я была, совсем другие эмоции, опыт, что-то невероятное. На Олимпиаде атмосфера, наверное, вообще сказочная.

Мой пример для подражания — Ольга Харлан (олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира и Европы в фехтованиях на саблях. — СТ.) Восхищаюсь этой спортсменкой и хочу быть похожей на нее.