

В ДВОРОВЫХ РАЗБОРКАХ Я МОГЛА ЗА СЕБЯ ПОСТОЯТЬ



ВОСЕМНАДЦАТИЛЕТНЕЙ
БОРИСОВЧАНКЕ
АНАСТАСИИ ЗИМЕНКОВОЙ
ТРЕНЕРЫ ДАЛИ ШАНС,
ВЗЯЛИ НА ЧЕМПИОНАТ
ЕВРОПЫ 2018 ГОДА
ПО БОРЬБЕ В КАСПИЙСК,
И СТУДЕНТКА ВТОРОГО
КУРСА УНИВЕРСИТЕТА
ФИЗКУЛЬТУРЫ
ИМ ВОСПОЛЬЗОВАЛАСЬ
СПОЛНА —
ЗАВОЕВАЛА СЕРЕБРЯНУЮ
НАГРАДУ В ВЕСОВОЙ
КАТЕГОРИИ 72 КГ.

ВЗРОСЛАЯ МЕДАЛЬ

Я уже решила: закончу университет и стану тренером по вольной борьбе. Начну работать с маленькими детьми. Буду обучать их техническим действиям, ездить с ними на соревнования. В общем, мечтаю растить чемпионов с самого начала. И пусть потом, возможно, придется учеников передать более мастеровитым педагогам — нестрашно. Хорошо, что я пока еще все помню, чему меня учили с детства.

Но если честно, сейчас хочу еще тренироваться и выступать. Даже нравится получать от тренеров нагоняй.

Женская борьба сейчас в моде и на подъеме...

Это правда, хотя она появилась намного позже, чем мужская вольная и греко-римская. И вот теперь по количеству медалей мы обошли мальчиков. На чемпионате Европы завоевали 6 медалей в 10 весовых категориях. Девочки заняли второе общекомандное место после россиянок. Правда, у нас и конкуренция всегда меньше, чем у мужчин.

Тем не менее медали у всех одинаковые. Не твоя ли награда оказалась самым большим сюрпризом для тренеров?

Возможно. Ведь у меня прошлый сезон был провальным. Зато в 2016 году в Швеции в 16-летнем возрасте я выиграла чемпионат Европы среди кадетов в возрастной категории до 18. Но в Каспийске уже требовалось продемонстрировать совершенно другой уровень. Борьба становится все зрелищней. И у нас в национальной команде тоже есть авторитетные мастера. Василиса Марзалюк, Маша Мамошук, Ванесса Колодинская поднимались на пьедестал на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Безусловно, на таких девочек нужно равняться младшим по возрасту. У них характер победительниц, потому что борьба их закалила. Даже если что-то не получается, они никогда не опускают руки, так как научились справляться с девичьими эмоциями и сопротивляться, мужественно собирая волю в кулак.



Явными лидерами в мире женской борьбы являются японки. Только им уступили белоруски на чемпионате мира 2017 года в команде.

Я думаю, что мы уже можем навязать им конкуренцию. Но обычно сами себе внушаем, что они королевы. Видимо, они пока еще психологически сильнее, хотя мы работаем не меньше. А набор приемов примерно у всех одинаков, только техника у японок своеобразная. Впрочем, в мире существует несколько школ, и представительницы каждой действуют по-своему.

Есть мнение, что выигрывать всегда легко, а проигрывать тяжело.

Выиграть тоже надо постараться. Для меня важно было в Каспийске победить в первой схватке — это начало начал. Попалась молодая румынка, которая обычно на юниорских первенствах входила в тройку призеров, но я с ней лично никогда не пересекалась, поэтому в начале поединка присматривалась. Когда первая схватка была уже позади, у меня моментально повысилась самооценка. Но, покидая зал, вдруг осознала, что впереди — не менее известная соперница, тем более хозяйка ковра.

Чемпионка Европы 2006 года, дважды бронзовый призер чемпионатов мира Елена Перепелкина — мощная и неудобная. Ей 36 лет, поэтому она

легко могла меня поймать на детских ошибках. В какой-то момент мы стояли в таком захвате, где третьего не дано: или я улетаю, или она.

Потом подвернулся шанс, и я его не упустила: соперница поставила себя так, что ее невозможно было не «бросить». Я попыталась применить свой коронный прием — взять ее на бедро, даже чуть не положила на ковер. Таким образом взяла баллы. Потом она начала атаковать, а я растерялась, и баллы «упали» ей. Хорошо, что еще вовремя у меня в голове что-то резко щелкнуло, я сделала быстрый проход в ноги.

Так до сегодняшнего дня я не могу поверить, что вышла в финал и у меня есть медаль. Ведь целый год не могла нормально проявить себя даже среди юниорок. А тут сразу взрослый пьедестал!

**Я ДУМАЮ,
ЧТО МЫ УЖЕ
МОЖЕМ НАВЯЗАТЬ
ЯПОНКАМ
КОНКУРЕНЦИЮ.
НО ОБЫЧНО САМИ
СЕБЕ ВНУШАЕМ,
ЧТО ОНИ КОРОЛЕВЫ**



**СЧИТАЮ, ЧТО СОПРОТИВЛЯЛАСЬ
ДО ПОСЛЕДНЕГО,
А НЕ ПРОСТО ВЫШЛА И ЛЕГЛА.
МНЕ ВАЖНО БЫЛО ПОНЯТЬ:
МОГУ ЛИ Я ПРОТИВОСТОЯТЬ ИМЕНИТЫМ**

**ЦЕЛЫЙ ГОД
НЕ МОГЛА НОРМАЛЬНО
ПРОЯВИТЬ СЕБЯ ДАЖЕ
СРЕДИ ЮНИОРОК.
А ТУТ СРАЗУ
ВЗРОСЛЫЙ
ПЬЕДЕСТАЛ!**

ФИНАЛ

Шансы на золото были?

В финале я вышла на чемпионку мира, призера Олимпиады в Рио-2016, а теперь уже и Европы. Шведке Джени Франссон тоже 36 лет. Понятно, что у такой спортсменки тоже добротная борьба. Я даже не могу объяснить, на что настраивалась перед сражением. Конечно, хотелось не позорно проигрывать, а показать пусть в какой-то мере и детскую, но достойную борьбу. Считаю, что сопротивлялась до последнего, а не просто вышла и легла. Мне важно было понять: могу ли я противостоять именитым.

Тренер команды Юрий Васильевич Королёв сказал перед моим выходом на ковер: «Представь, что перед тобой Василиса, и работай». Вот я и двинулась как на тренировочную схватку. Только требовалось выложиться — то на миллион процентов.

В итоге я проиграла со счетом 9:2. Хотя в какой-то момент даже лидировала, вела весь первый период со счетом 2:1. Но, думаю, все-таки над этой шведкой когда-нибудь возьму реванш. Не могу этого так оставить.

Во втором периоде она перевела меня в партер, сделала технические действия и опередила — 5:2. Я сделала проход в ноги, но совершила ошибку — приподнялась и не так, как надо, руки поставила. Шведка сделала контрприем. Пожалуй, наверное, было бы верхом моих способностей так сразу взять и выиграть. Тем не менее после чемпионата Европы появилась колоссальная уверенность. Теперь руки и ноги не дрожат. Поняла, что я не хуже соперниц и могу составить достойную конкуренцию.

ТОЛЬКО СПОРТ

Личного тренера порадовала?

Отар Романович Асраташвили, может быть, и верил, что я могу завоевать медаль. Я у него занимаюсь с первого дня. Этот человек уже по одному моему взгляду может определить, в каком я состоянии. То есть хочу сегодня тренироваться или мне уже надоело. Это касается ковровой подготовки. Когда я в упадническом настроении, можно поиграть в футбол, баскетбол, побегать кросс, сходить в бассейн. Ему важно подвести меня в хорошей форме именно к соревнованиям.

У себя в зале я в основном тренируюсь с мальчиками. Так лучше работать. Если что-то получается в смешанном спарринге, значит, на 60 процентов и в поединках с девочками все будет нормально.

Само слово «борьба» исключает компромиссы.

Бывают, конечно, грязные действия, особенно этим грешат польские соперницы. Могут за горло схватить, придушить. Я предпочитаю выигрывать честно.

Ты в школе приемы борьбы демонстрировала?

Показательных выступлений не люблю. Предпочитаю спорт...

Пришла в спортзал достаточно поздно, в 13 лет, когда училась в 7-м классе. А до этого занималась всем тем, чем любят заниматься девочки: танцами, бисероплетением, вышиванием, плетением кос. Но очень быстро все надоело. Моментаً же заигралась и оставляла затею через две недели.

Что тебе сказала мама, когда ты ей заявила, что решила заняться борьбой?

Вообще-то на борьбу меня именно мама и привела. Ей надоело наблюдать, как все ве-

чера напролет я просиживаю дома, уткнувшись в телефон. У меня не было интересов. Просто слонялась по дому. Однажды от знакомых мама узнала, что у нас в Борисове есть секция борьбы. Предложила попробовать. Я не хотела. Тогда она взяла меня за руку и повела. Я сопротивлялась, билась в истерику. Вероятно, просто стеснялась, думала, что мне будет некомфортно среди мальчиков, поэтому даже расплакалась. Потом подошел Отар Романович со своей ученицей (она теперь уже тренер), и они увели меня в зал. Я увидела на ковре девочек и успокоилась. После первой же тренировки мне настолько понравилось, что я изменила мнение. Постепенно втягивалась, а когда стали разучивать технические действия, вообще была в восторге от тех детских приемов. Вот так все и затянулось до сегодняшнего момента.

Моя мама, видимо, хорошо чувствовала, что мне надо. Ведь наблюдала, когда я в детстве отчаянно боролась с двумя ее братьями — моими дядями. Когда я была еще ребенком, проявляла завидную физическую активность на речке в дни семейного отдыха, да и в дворовых разборках со сверстниками всегда могла за себя постоять. Правда, с годами резвость куда-то ушла.

Кто-нибудь сомневался в твоей перспективности?

Сначала скептически относились все тренеры в спортшколе, кроме Отара Романовича. Там же у нас есть еще и греко-римская борьба. На самом деле к девочкам вообще не относятся серьезно. Думают, что их спортивное увлечение ненадолго.

Мама не пожалела, что сделала за тебя выбор?

Нет. Мама жалеет меня, только если приезжаю домой с синяком. Когда отправляюсь на чемпионаты Европы, она внимательно изучает все мои схватки в режиме онлайн. Видит, как порой напряженно идет бой и как мы



с противницей отчаянно цепляемся и упираемся. Конечно же, она очень переживает.

Как реагирует отец?

Его заменяет бабушка. Заботливая, эмоциональная, но с жестким характером. Недаром она 23 февраля родилась. Она обычно только возмущается: «Как вы можете так грубо друг друга тягать?» Поэтому я стараюсь не рассказывать ей того, что могло бы ее огорчить.

А мне расслабляться некогда. И тренеров не могу подводить. С такой поддержкой, как у меня, проигрывать стыдно. Ведь моему личному тренеру в работе со мной помогали еще два наставника — Валерий Иванович Баторшин и Константин Малхазович Мерманишвили. Очень скоро пройдут очередные испытания. Хочется еще выстрелить на юниорском чемпионате Европы. Только в этом году я перешла из кадетов в категорию до 20 лет. Потом следует проявить себя на молодежном первенстве до 23 лет. Нужно подниматься постепенно и поступательно пройти все стадии.

А там не за горами и лицензионный чемпионат мира 2019 года, где будут разыгрываться путевки на Олимпийские игры в Токио. Высокая цель? Без этого никак.