



ТЕКСТ: НАТАЛЬЯ АЛЁХИНА
ФОТО: АЛЕКСАНДР ШЕЛЕГОВ



Василиса Марзалюк едет в Рио! Те, кто не знаком с делом ее жизни, вполне могут подумать, что в чемодан эта статная брюнетка будет

укладывать яркие купальники и легкие платья для прогулок по пляжам Копакабаны. Меж тем в нем окажутся удобные борцовки и трико, в котором Василиса выйдет на олимпийский ковер.

«Мы болеем за вас, не плачьте больше», – писали ей поклонники после Олимпиады в Лондоне, где Василиса остановилась буквально за шаг от пьедестала. И вот уже новый четырехлетний цикл почти за плечами. Так же, как бронзовая медаль чемпионата Европы в 2013-м, золото I Европейских игр в 2015-м, бронза чемпионата мира в прошедшем сентябре, где Василиса завоевала лицензию для Беларуси на Игры-2016, и еще одна бронза на недавно завершившемся чемпионате Европы.

– Олимпиада в Рио – моя цель, я оставляю в чемодане место для золота, – мило растягивая слова, говорит Василиса. – Сейчас ничего не планирую, ничего не загадываю, просто точно знаю, чего хочу!

«Золотая»

лихорадка



В жизни Василиса – лесная нимфа, а железная хватка – что-то вроде полезного приложения

Невероятное обаяние и легкая манерность Василисы мало ассоциируются с борьбой, скорее наоборот, заставляют искать в ней творческие задатки. Вот и параллели с известной актрисой Ренатой Литвиновой не проводит только ленивый. Теперь уже не важно, природное это или хорошо продуманный образ, так или иначе Василиса в нем абсолютно гармонична.

– Моим первым спортивным увлечением были балльные танцы, – вспоминает спортсменка. – Но однажды я заболела и мальчик, с которым танцевала, стал в пару с другой, а мне дали какого-то оболтуса. В общем, все, как в жизни. На этом танцевальная карьера закончилась.

В борьбу Василиса попала только в 8-м классе, попробовав до этого фехтование, баскетбол, легкую атлетику и даже синхронное плавание. И хоть в школе знали, что девушка увлеклась не самым женственным видом спорта, одноклассники не отпускали свойственных подросткам шуточек. Милая и спокойная отличница никак не стыковалась со сленговым «борщуха».

– Часто слышу от людей, что разрушают их стереотипы. Я ведь на борца не очень похожа. Думаю, что в нашем обществе просто само понятие о женской борьбе несколько искаженное. У нас в национальной команде все девчонки симпатичные, в них нет ничего мужеподобного. Впрочем, согласна: борьба – не женский вид спорта.

До сих пор стесняюсь, когда кто-то говорит мне, что смотрел схватки с моим участием. Мне не нравится, как я выгляжу на соревнованиях, имею в виду собственный профессионализм. Знаю, что могу работать лучше, и это причина моего недовольства. При этом мне нравится дело, которым я занимаюсь. Борьба – это очень красиво и сложно. Женщины и так слишком многое несут на своих плечах, они бывают намного сильнее мужчин, намного выносливее... А ведь у них совсем другое предназначение.

Василиса вызывает немало противоречивых ощущений. На ковре она боец, но вот коня на скаку, в горящую избу – все это не о ней. В жизни она

лесная нимфа, а железная хватка – что-то вроде полезного приложения. Так же непросто представить, что эта стройная красавица выступает в самой тяжелой весовой категории.

Через год после лондонской Олимпиады, в сентябре 2013-го, Международная федерация объединенных стилей борьбы (FILA) подготовила проект, в котором вновь «подняла» тяжелую весовую категорию у женщин до 75 кг. До этого в ней боролись спортсменки, вес которых не превышал 72 кг. Форму приходилось держать, и у многих это вызывало проблемы. Боязнь не попасть в килограммы сыграла злую шутку и с Василисой.

– Не хотелось вызывать недовольства тренера, и я решила с помощью диуретика форсированно вывести лишнюю жидкость из организма. Приняла фуросемид. Тогда не думала о том, запрещенный препарат или не запрещенный, надо было срочно похудеть. В итоге меня дисквалифицировали на два года.

Когда вернулась в сборную, у меня уже был новый тренер, он разработал специальные тренировки, и вопрос веса больше не беспокоил. Два килограмма убрать – это несерьезно по сравнению с той сгонкой, которая мне знакома. 6 кг за три дня – слабо? Теперь, бывает, вешу 77–78, но стоит отследить прием жидкости – и все в норме. У нас так все делают. Только единицы в обычной жизни весят столько же, сколько должны весить на борцовском ковре. В борьбе таких называют недовересками.

Василиса замечает, что, если ты спортсмен, будь готов услышать в свой адрес разное, и тут же мечтательно добавляет, что у нее вырастают крылья, когда ее хвалят. Она не толстокожая, от нее обидные слова не отскакивают.

– В команде вам могут сказать, что я еще та штучка, – смеется спортсменка. – «Что за роза без шипов?» – говорил мой бывший тренер Виктор Николаевич Гордейчик. Мы немало спорили, я и с нынешним тренером Артуром Евгеньевичем Зайцевым спорю! Не подумайте, что я скандалистка, просто во всем хочу дойти до сути.

Спортtime

В период подготовки к Олимпиаде в Рио мы много работаем, на первый план выходит психологическая подготовка. Тренер меня поддерживает, мотивирует. Иногда он верит в меня больше, чем я сама.

Олимпийские игры в Лондоне, где Марзалюк стала пятой, совсем немного не дотянув до бронзы, сегодня можно назвать бесценным опытом. Тогда она в первом же раунде проиграла мощнейшей болгарке Станке Златевой Христовой, а после менее чем за два часа одолела в утешительном турнире двух спортсменок: шведку Йенни Франссон и камерунку Али Аннабель. И вот решающий поединок. Соперница – Майдер Унда Гонсалес де Аудикана. Испания против Беларуси. Опыт (Майдер Унда ровно на 10 лет старше Василисы Марзалюк) против молодости и амбиций.

– Когда сталкиваются две сильные энергетика, как предугадать исход? Я всегда борюсь до последнего. Майдер Унда физически очень сильная, помню, что в самом начале поединка, положив руку на соперницу, я подумала: «Боже, что за стена!». У испанки железное тело. Тогда вырвать бронзу мне так и не удалось.

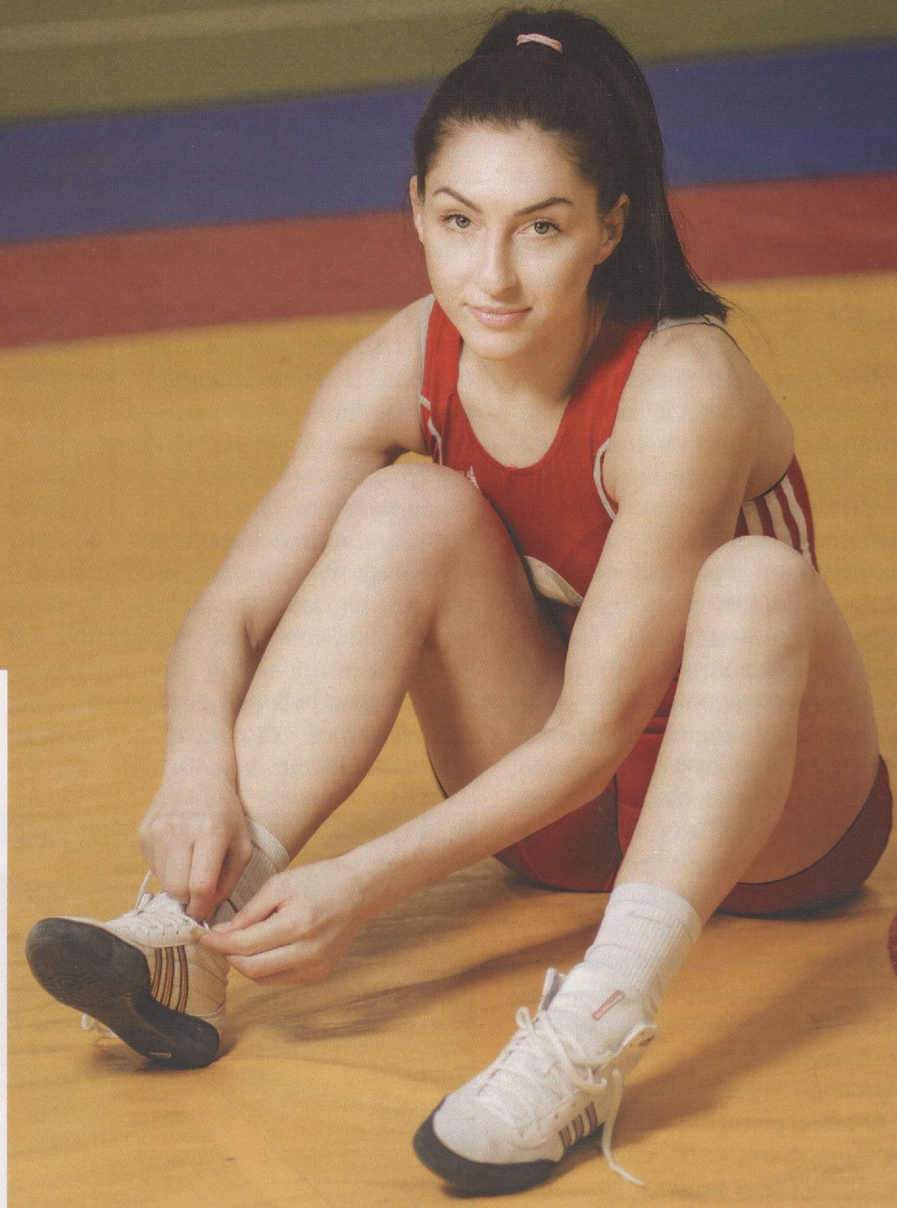
В спорте надо быть эгоистом! И только когда максимально разовьешь ощущение того, что ты первый, сумеешь стать чемпионом! Не то чтобы идти по головам, но чувствовать, что ты сильный и ты прав. На ковре разные соперницы бывают. Помню, как боролась со Станкой Златевой Христовой и она схватила меня за волосы. У нас это запрещено. Я занервничала, но ничем не могла ответить. Да, мы боремся, но это же спорт! Сейчас думаю, лучше бы я эту злость направила в спортивное русло.

Изучение соперниц в женской борьбе – практика постоянная. Саму Василису Марзалюк называют в этом плане крайне неудобной.

– Я на ковре такая же манерная, как и в жизни, – чуть заметно улыбается спортсменка. – Мои движения «вязкие», непредсказуемые. Они могут ввести в заблуждение. Впрочем, и в моей практике заблуждения бывали. Тренер говорит мне, что моя главная соперница – я сама, и я на 100% согласна. Все дело в голове. Но назову также и американку Аделину Грей, с которой боролась на чемпионате мира в 2015-м. Проведя очередной прием, я уловила испуг в ее глазах. Все, думаю, девочка, попалась! Это меня расслабило... И ей удалось провести свой коронный накат со скрестным захватом ног. Победа в той схватке и золото чемпионата достались Аделине.

«Проведя очередной прием, я уловила испуг в ее глазах. Все, думаю, девочка, попалась! Это меня расслабило...»





В чем меня точно нельзя упрекнуть, так это в том, что когда-либо намеренно пользовалась запрещенными приемами. Ненамеренно было, и то я поняла это только спустя время, увидев фото моей бразильской соперницы в «Инстаграм». На нем мои пальцы были в ее глазах. Конечно, я пришла в ужас и написала ей «sorry». Она ответила, мол, ничего, это просто борьба.

Есть спортсменки, которые не совсем контролируют себя, когда находятся в состоянии спортивного запала. Себя я к ним не отношу, случай с бразильяночкой единственный. Я за честную игру! Но если кто-то потянул за трико или за волосы, я не пойду жаловаться.

Сейчас Василиса тренируется в спокойном режиме – на пик формы выходить рано. Ее дни заняты тренировками на ковре, упражнениями на растяжку, игровыми видами спорта, анализом работы соперниц и собственного опыта и, соответственно, внесением корректировок в работу.

– Тут все зависит от поставленных задач. Когда набираем «базу», 18 дней проводим в горах, много бегаем, работаем в тренажерном зале. Мышечный объем помогают набирать «ковровые» сборы, когда по два раза в день мы работаем на ковре. В период интенсивной под-

готовки тренировочный процесс усложняется. Ближе к турниру тренировки становятся предельно интенсивными, но короткими.

Серьезная проблема женской борьбы, причем не только в Беларуси, но и во всем мире, это нехватка спарринг-партнеров. Пожалуй, немного проще в этом плане азиатским странам, той же Монголии, где много девушек-тяжелей. При подготовке к лондонской Олимпиаде Василисе удавалось поработать со спортсменками из соседних Латвии и Украины. Однако далеко не всегда удается найти подходящие варианты. Многие команды решают это единственным возможным способом – девушки выходят на ковер с представителями противоположного пола.

– Мужчины жестче, – смеется Василиса, – хотя у меня и соперницы сейчас такие же. Женское тело по-другому устроено, у него иной центр тяжести. Мы всегда учитываем подобные нюансы.

Именно нюансы иногда решают многое. Чемпионат Европы, на котором совсем недавно Марзалюк взяла бронзу, оставил не самое приятное для спортсменки послевкусие. В самом начале сборов она переболела гриппом и в форму прийти не успела.

Василиса признается, что она очень дружелюбный, но не компанейский человек. Предпочитает заводить друзей однажды и навсегда. Аргумент весомый: с воз-

Спортtime

растом приобретать близких людей все сложнее, да и зачем?

– Моя лучшая подруга Регина живет в Норвегии. Когда-то она тоже имела отношение к борьбе, теперь у нее двое детей и бизнес. Общаться стало немного сложнее, у нее своя деятельность, я по-прежнему в спорте. Тут важно не потерять друг друга.

О потерях Василиса знает не понаслышке. Не раз, давая интервью в прессе, она вспоминала о младшем брате. О тех моментах, когда шустрый и неутомный Пашка размахивал перед ней хоккейной клюшкой в домашней потасовке, не давая старшей сестре подобраться близко. Знал ведь, что его игровая подготовка ничто против борцовских приемов. Вспоминала, как он ввязался в драку, когда ее насмешливо окликнули Васей.

– О нем говорили, как о человеке отчаянном, у него совсем не было чувства страха. Тогда я не до конца понимала, почему его так характеризовали. А потом его не стало... И я пересмотрела всю свою жизнь, вообще переоценила все. Теперь чувства страха нет и у меня. Чего бояться? Семьи, детей у меня нет. Разве только за родителей. Страх очень сильно ограничивает нас. Я уже давно не живу с мыслями, что обо мне подумают другие.

С одной стороны, ни на кого особо не рассчитываю, только на себя, и мне так комфортно. А с другой, когда ты в большом спорте, все крутится вокруг тебя, твоего тела, твоего самочувствия. И выйти из этого круга невероятно тяжело. Спортсменов опекают, для них организуют все: тренировочный процесс, отдых, питание. Неудивительно, что многие из нас задерживаются в таком своеобразном «детском саду». Я не хочу, а потому сейчас нередко задумываюсь над этим.

Интересна белорусам женская борьба или неинтересна – вопрос открытый, а вот прекрасная Василиса интересна точно. Ну, по крайней мере журналистской братии, которая несет образ спортсменки, студентки Белорусского национального технического университета и просто красавицы в широкие массы. Сама же

«Я пересмотрела всю свою жизнь, вообще переоценила все. Теперь чувства страха нет и у меня. Чего бояться?»



представительница борьбы к какой бы то ни было популярности относиться спокойно.

– Мне приятно, – улыбается Василиса, – но не потому, что я в центре внимания, а потому, что люди больше узнают о борьбе. С тех пор, как я в ней, мне даже в голову не приходило профессионально заниматься чем-то другим. У меня есть цель – Олимпийские игры. О возрасте пока не задумываюсь, мне 28, а в борьбе можно выступать по меньшей мере до 38 лет. Сейчас мой ориентир – Рио-де-Жанейро. Не знаю, что со мной будет после, просто работаю и верю, что смогу.

Меня поддерживают родители, а самый строгий судья – моя бабушка. Она у нас приколистка.

Живет в Сибири и, когда у меня был турнир в Красноярске, конечно, приехала поболеть за внучку. Я тогда травмировалась, а другие девочки попали в призы, стояли на пьедестале. И тут моя бабуля мне заявляет: «Вот Машенька отлично отборолась, а ты у нас лох!» (хохочет.) Такая веселая бабушка, все в шутку и любя!

Я вижу жизнь, понимаю, что столько еще не видела, столько не успела научиться. Я всегда готова к новому! И как бы там ни сложилось, я буду идти по ней с интересом. Впрочем, я много думаю... надо бы поменьше. В спорте это классический принцип: отпустить мысли, а когда дойдет до дела, тело само все вспомнит. ●