

Борис ОРЕХОВ,
Анна КУРАК

■ Двукратная чемпионка мира по вольной борьбе о сражениях с «сюрпризами» судьбы, драках во дворе и настоящем женском счастье.

СДАЛСЯ - ЗНАЧИТ ПРОИГРАЛ

Поговорку «яблоко от яблони недалеко падает» девушка из Бобруйска разнесла в пух и прах. Ее родители - известные тренеры по гимнастике, папа Валерий Колодинский был главным наставником сборной Беларуси.

Казалось, спортивная дорожка нашей героини предначертана заранее - в гимнастику, куда ж еще? Ан нет, пошла своим путем, выбрав... вольную борьбу. Родители сделали большие глаза, но отговаривать не стали.

Судьба Ванессы - готовый сюжет для приключенческой повести с эпиграфом «Никогда не сдавайся». В девятнадцать лет выиграла чемпионат мира. До нее на такую вершину в столь нежном возрасте не поднимался никто. В двадцать лет родила сына. Вернулась после паузы на ковер. Но вскоре жизнь бросила новый вызов: у Ванессы обнаружили заболевание щитовидной железы. Гуд бай, Олимпиада в Рио, где она реально могла бы стать чемпионкой. Врачи уговаривали со спортом завязать. Ванесса решила бороться. И победила - и не дуг, и новых соперниц.

С прошлого года Ванесса тренируется под началом Сергея Смаля, наставника Марии Мамошук, которая на Играх в Рио завоевала «серебро».

В августе на чемпионате мира в Париже снова сотворила чудо. В финальной схватке в весовой категории до 53 килограммов Ванесса «горела» японке Мае Микаде со счетом 0:6. Дело - труба, столь внушительный гандикап не отыгрывается. Но не выкидывать же досрочно белый флаг?! За две секунды (!) до финального гонга она эффектным приемом впечатала соперницу в ковер - победа! Так белоруска еще раз доказала, что невозможное - возможно и стала двукратной чемпионкой мира.

- Ты проиграл, если сдался. Не помню точно, кому из великих принадлежит эта фраза, но я ее на всю жизнь запомнила и сделала своим девизом, - рассказывает 24-летняя Ванесса в интервью «СВ». - В трудные моменты мне не раз помогало собраться пси-

Ванесса КОЛОДИНСКАЯ:

ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ МЕДАЛИ БЫВАЮТ ДОРОЖЕ ДЕТЕЙ

хологически и переломить ситуацию в свою пользу.

НАГЛОСТЬ - ДВИГАТЕЛЬ УСПЕХА

- Какой тактики придерживаетесь на ковре?

- Зависит от хода поединка. Вообще предпочитаю сама вести схватку, а не плыть по течению. Часто провоцирую соперницу на активность, чтобы заставить ее допустить ошибку. Словно говорю: «А ну-ка, иди сюда!» Она бросается и тут же ловится на контрприеме.

- С мужчинами когда-нибудь боролась?

ковре. Воспринимаешь все слишком серьезно и грызешь себя. Парню проиграть не обидно - он априори тебя превосходит. Сильный пол как-никак.

- Есть ли принципиальная разница между женской и мужской борьбой?

- Конечно! Женская абсолютно непредсказуема. Если парни работают на технику, то у девушек главную роль играет характер. Даже наглость в хорошем смысле. Сколько раз видела, как девочки с великолепной техникой не выдерживали напора не таких уж техничных и физически сильных, но более решительных соперниц. Они прут на ковер так, будто это последний бой. Вот на чемпионате мира в Париже в полуфинале мне противостояла девушка из Румы-



- Такие шоу мы регулярно устраиваем на тренировках. Смешанные спарринги - обязательная часть подготовки. Так быстрее прогрессируешь. Накануне соревнований помогает разгрузить психику. Если постоянно бороться только с девушками, начинаешь «загоняться» из-за к а ж д о й неудачи на

нии - блестящий технар. Но с первых секунд схватки я почувствовала, что она меня боится. Остальное было делом техники.

- Как насчет запрещенных приемов?

- Обычно ими грешат заведомо более слабые соперницы. Бывает, пытаются пальцы тебе подламывать или за волосы больно ухватить. В таких случаях главное - не нервничать, иначе допустишь ошибку, а сделать так, чтобы нечестную игру заметил судья. Пару раз делает предупреждение, а там и штрафные очки сопернице даст.

Звезда вольной борьбы из Бобруйска успевает все - тренироваться, побеждать на крупнейших международных турнирах и воспитывать четырехлетнего сынишку Савелия.

ЖУДЕЕМ ВМЕСТЕ

Килограммы, как бумеранг - прогоняешь, а они возвращаются

- Приходилось когда-нибудь вступать в схватку вне ковра?

- В детстве. Старший брат ходил на дворовые разборки, и я бежала за ним хвостиком. Была бесстрашной - и сама драки затевала. Наверное, потому что знала: рядом старший брат, в случае чего заступится.

- Жизнь борца - постоянный поединок с лишним весом, чтобы удержаться в соревновательной категории. Как вы решаете эту проблему?

- Рецептов много. Кто-то голодает, кто-то изнуряет себя дополнительными нагрузками. Я держусь золотой середины, без радикальных методов. Сокращаю порции еды, исключаю сладости, пью меньше воды. Могу сходить в сауну или устроить внеплановую тренировку. Вот в принципе и весь мой метод быстрого похудения. После соревнований сброшенные килограммы все равно набегает обратно. Я сладкоежка! Могу отказаться от мяса в пользу мороженого или шоколада.

- А еще что любите?

- Обожаю общение с сыном. Моя главная радость. Ну и женские слабости мне не чужды - маникюр, педикюр, СПА... Не помню, кто сказал из знаменитостей: «Хорошо выглядеть - не прихоть, а обязанность женщины». Особенно, кстати, на соревнованиях. Придирчивые судьи обязательно обращают на это внимание. Всегда надо выглядеть на все сто.

- Вы не только двукратная чемпионка мира, но и молодая мама. Среди действующих профессиональных спортсменов - редкость. Как удается совмещать материнство и напряженный соревновательный график?

- Спортсменки - эгоистки, это правда. Вся жизнь крутится вокруг достижений. Для некоторых спортсменов медали бывают дороже детей. «Сначала медали и кубки, дети потом», - рассуждает большинство. Боятся потерять из-за беремен-

«МАМА, ПРИЕЗЖАЙ СКОРЕЕ»

СЕМЬЯ

ности не только форму, но и драгоценное время, когда находятся на пике карьеры.

- А вы не боялись?

- Когда забеременела, не стала дергаться, приняла ситуацию. Скрывала «положение», сколько могла, но потом пришлось открыться. Тренеры были в шоке, на носу - чемпионат Европы, турнирные планы летели в тартарары... Савушка родился в сентябре 2013 года, а уже через три месяца я на-

чала вновь тренироваться. Сын заставил меня пересмотреть систему ценностей. Четко осознала: борьба для меня - это работа. Раньше: пришла в зал, потренировалась, сколько надо, и - свободна. Делай что хочешь. С ребенком иначе: ему все равно, чемпионка я или нет. Главное, чтобы мама всегда была рядом, любила и заботилась. Нежно его обнимешь, и больше ничегошеньки тебе не нужно. Счастье.

- Времени для сына, наверное, не так много...

- По-всякому бывает. Первые три года посидеть с ним просила родных, когда график совсем прижимал. Тосковала ужасно. «Мама, я тоже скучаю, приезжай скорее», - чуть не плакал он по телефону. Теперь Савушка подрос. Беру его с собой на тренировки и сборы в Стайках. Ребята-борцы научили его разным приемчикам. Подходит: «Мама, давай бороться». Не всегда поддаюсь - сын ведь должен понимать,

что победа дается нелегко. Но мне так хочется увидеть лишний раз его счастливую улыбку, поэтому валяемся на ковре и щечком друг друга, хохочем до слез. А еще он любит играть с беговой дорожкой. Сядет на попу и едет - отличный аттракцион. В его воспитании применяю спортивные тактики. Где-то могу проявить твердость, что-то не позволить, понимая, что это пойдет Савелию на пользу. Рождение сына сделало меня спокойнее. В борьбе это только помогает.