



## ВОСПИТАННИЦА ЗЕЛЬВЕНСКОГО КЛУБА КАРАТЭ-ДО “ФУДОСИН” АНАСТАСИЯ МАТЮК ОБ УСПЕХАХ В “ПОЛЕССКОЙ СТОЛИЦЕ”, РАБОТЕ НАД СОБОЙ И ЦЕННОСТИ ПОБЕД

25.11.2017



Очередной международный турнир по шотокан каратэ-до, завершившийся в Пинске, многое рассказал о зельвенских каратистах. Точнее о ведущей спортсменке клуба – [Анастасии Матюк](#). Именно ей удалось вернуться с первенства с высокими наградами. Несмотря на то, что в ее «архиве» это сотые по счету медали, именно эти соревнования стали переломными в карьере воспитанницы [СКК «Фудосин»](#). Почему? Мы спросили у самой спортсменки.

**– Настя, для начала расскажи о результатах соревнований.**

– У меня 4-е место в индивидуальном ката, 2-е место в индивидуальном кумитэ и 1-е место в командном кумитэ.

**– Раньше твои успехи в личных зачетах были лучше...**

– Они и сегодня достойные. Нельзя сравнивать выступление в своей возрастной категории и выступление в абсолютной, где собраны спортсмены всех квалификаций и любого возраста, веса. В [«Полесской столице»](#) мои разделы индивидуального ката и кумитэ были как раз из разряда абсолютных. Не позор уступить Ольге Вилькиной – действующей чемпионке мира, а также соперницам, превосходящим меня в опыте. Позор – заведомо зная о проигрыше, отказаться от выхода на татами. Впрочем, в каратэ никогда нельзя предугадать исход выступления. Шотокану известны случаи, когда чемпионы не подтверждали свой титул: погрешности вносит банальный человеческий фактор. Поэтому шанс на победу есть всегда, главное – не сдаваться, в первую очередь психологически. Но в чём-то Вы правы: ката у меня теперь действительно «подвинулось» на второй план, здесь я, кажется, почти достигла своего потолка. В отличие от кумитэ. Пинск показал мне мои резервы и вдохновил на еще более усердную работу.

**– Что такого произошло?**

– В индивидуальном кумитэ в финале я встретилась с Инной Овсинёвой. Перед поединком всё внутри дрожало: Инна – легенда кумитэ, серьезная спортсменка. Но я вдохнула, выдохнула и надела капу. К бою готова. И знаете что? Основное время мы отыграли вничью! Дополнительное время – вничью! Это невероятно! Судьи отдали победу Инне, но внутри я торжествовала: я не уступаю самой Овсинёвой!

Затем меня пригласили выступить в командном кумитэ со спортсменами пинского клуба «Сайва». Это не менее приятно, ведь говорит о том, что мне доверяют профессионалы: пинчане считаются одними из лучших в этой дисциплине. Хозяев турнира я не подвела, все свои поединки выиграла. У нас золото!

В такие моменты я как никогда осознаю ценность замечаний и наставлений тренера Владимира Ламеко. Когда отключаешь эмоции, тормозящее «я не могу» и раз за разом делаешь то, что требуют, получаешь нужный результат.

**– Настя, в «Фудосине» ты уже 10-ый год. Не приелась занятия? Не обесценился ли факт получения наград, эмоции от завоевания медалей?**

– Победа – не то, что можно воспринимать как данность. А мастерство – не то, что приобретается раз и навсегда. Ни одного соперника нельзя недооценивать: излишняя самоуверенность расслабляет мозг и грозит поражением. Пропущенная тренировка – шаг назад. Если ты не развиваешься, то деградируешь. Среднего не дано. Сохранение и поддержание формы – это ежедневная работа. И мне она интересна. 10 лет – большой срок, но я люблю то, чем занимаюсь. В этом году оканчиваю 11 класс и в своей взрослой жизни с каратэ точно не расстанусь. Это мой путь, по которому я буду идти до конца.

**Беседовала Алеся РОБАК**