

Екатерина Залюбовская

# Первый этап Гран-при ССК «Тверской»



*В Москве не так много лучных клубов, а о существующем ещё с 90-х гг. ССК «Тверской» в центре Москвы не знает если только новичок. Ежегодно, как только термометр начинает показывать ниже 10 градусов, все лучники возвращаются с больших летних полян в закрытые тиры. И начинается зимний период соревнований с маленькими мишенями на дистанции 18 м.*



**Е**жегодно в зимнее время в нашем тире проходят четыре этапа гран-при. Каждый из этапов – как отдельные соревнования со своими победителями, медалями и грамотами. А те, кто участвовал во всех четырёх встречах, попадают в суперфинал, который проходит уже весной. Победители итоговых состязаний получают большой кубок.

Накал страстей в обычных, казалось бы клубных соревнованиях бывает нешуточным. Дело в том, что в Москве живёт и тренируется большинство лучников, входящих в сборную страны. А сборная России, поверьте, одна из сильнейших в мире. И каждый год в стенах ССК «Тверской» собираются реальные монстры лучного спорта. От этого соревнования получаются довольно напряжёнными и зрелищными. Например, на первом этапе 2010 г. победительница в классе «Блочный лук» чемпионка мира Светлана Черкашневa так описывала свои эмоции: «За выход в финал надо было отстрелять три перестрелки, и только по последней я выиграла у Маши Мещеряковой 1 мм. Подобного на чемпионате мира не происходит». Забегая вперёд, скажу, что такая же ситуация получилась у Светы и в спарринге с Дарьей Семёновой уже за золото. Расслабиться чемпионке её подруги явно не давали.

А перестрелки любят наблюдающие – они зрелищные. И волнительные для самих спортсменов. Так как, напомним, каждому из них надо сделать только один выстрел. При одинаковых результатах даётся три попытки. Самое близкое попадание к «десятке» и является выигрышным. Но это происходит только тогда, когда по результатам четырёх серий у соперников равное количество очков. В такой момент надо собрать все свои эмоции в кулак и сделать лучший выстрел, возможно, за все соревнования,



*Мишени перестрелки за первое место между Светланой Черкашневой и Дарьей Семёновой – всё опять решили миллиметры*

а возможно, и за всю жизнь. Лично у меня самые запоминающиеся моменты связаны как раз с перестрелками.

Чем, спросите вы, привлекают эти соревнования «реальных монстров»? Не могу сказать, что мы дарим какие-то стоящие подарки. Это не так. Медали, грамоты и фотография на память – все удовольствие. Но это одни из первых серьёзных соревнований в зимнем сезоне. А каждый лучник знает, что тренировки тренировками, а полное осознание своих возможностей на данный момент приходит лишь в соревновательной сфере. На тренировках можно попадать 600 очков из 600 возможных, но мандраж не даст повторить тебе этот фееричный результат.

К сожалению, человек слаб. Я очень долго рассуждала на тему, что же такое этот мандраж, и почему он присутствует даже у опытных спортсменов? Щекочущее ли это чувство сравнения себя с другими, когда на первый план выходит постоянное стремление быть лучшим или, возможно, желание просто попасть хороший результат



*Победитель и призёры в классе «Блочный лук», мужчины*



и выполнить какой-либо норматив, например, заветный «Мастер спорта». Или же это отборочные соревнования для попадания в сборную России, и от их итогов будет зависеть лучшая карьера с разъездами по крупным соревнованиям и постоянной зарплатой. Так или иначе, мандраж присутствует практически у всех. В большей или в меньшей степени в зависимости от психологического настроения самого спортсмена. Например, на том же гран-при «Тверского» лучники, тренирующиеся в этом клубе, явно имеют преимущество в родных привычных стенах.

В своё время я общалась со спортивным психологом в Университете физической культуры, в котором и училась на тот момент. И он сказал, что надо сделать всё возможное, чтобы расслабленная и привычная ситуация на тренировке передавалась и на соревнованиях. И поделился некоторыми секретами. Например, после каждого отличного выстрела или во время весёлой беседы на тренировке сжимать руку в кулачок так, чтобы чувствовать в них напряжение или впивающиеся в кожу ногти (это у девушек, наверное). Сделаешь похожее движение в волнительные моменты на соревнованиях – подсознание должно дать команду к расслаблению.

Другой пример. Практически у каждого спортсмена есть свой определённый ритуал действий перед выходом на старт. У моего знакомого это повесить кофту на подставку под лук, у другого провести релизом по щеке при натяжении лука, у третьего – перекреститься. Всё это даёт секундные расслабления в организме. Именно этих секунд профессионалам и хватает собраться с мыслями и сделать то, что они делали миллион раз на тренировках лучше других.

Не знаю, какими методами пользуется Максим Волков, призёр кубка мира, но в перестрелке за выход

в полуфинал с Михаилом Сбродовым, чемпионом России по 3D, он попал «10», а менее опытный Михаил – «9». Ещё одна перестрелка была и между призёром чемпионата мира и заслуженным тренером Валерием Лысенко и Павлом Береговым, призёром юношеских чемпионатов России. Не знаю, что так испугало Павла, возможно авторитет Валерия Владимировича, но попал он «8», тогда как соперник «9». Забавная перестрелка была и у молодых спортсменов: Михаила Игнатова и Дмитрия Облакова. Только получающий первый опыт в соревнованиях Михаил попадает «6», а Дмитрий – «9». Этого хватило для выхода в полуфинал.

У стрелков из традиционного лука всё получилось довольно ровно. Там как взяла лидерство уже известная постоянным читателям наших статей Татьяна Лаврентьева, так и не отпустила его до конца. Хотя в спарринге за первое место с Александром Левкиным она выиграла лишь два очка. В традиционном луке это очень мало.

Таким образом, победителями и призёрами первого этапа гран-при ССК «Тверской» стали: Андрей Зорик, Дмитрий Кожин и Максим Волков (мужчины – блочный лук); Светлана Черкашневa, Дарья Семёнова и Мария Савенкова (женщины – блочный лук); Анастасия Старшинова, Анна Огерь, Наталия Державина (женщины – классический лук); Артём Махненко, Дмитрий Облаков и Павел Сазонов (мужчин – классический лук); Татьяна Лаврентьева, Александр Левкин и Илья Антоноу (традиционный лук).

Последний пьедестал награждения мне понравился больше всего. Среди девяти участников в традиционном луке были только две девушки. Одна в конце списка, а другая – Татьяна Лаврентьева – в начале, опять обстреляв всех мужчин. Это красиво. Это по-спортивно. 🏹



Татьяна Лаврентьева опять обстреляла всех мужчин в классе «Традиционный лук»