

Диалог с чемпионкой

Четырёхкратный призёр Олимпийских игр по стрельбе Кимберли Роуд поделилась с нами некоторыми секретами своего мастерства.

Я прогуливался по крупнейшей в мире ежегодной профессиональной стрелковой, охотничьей и оружейной выставке 2011 SHOT Show в последний перед закрытием день и повстречал Ким Роуд. У нас было время, чтобы подробно поговорить о её замечательной стрелковой карьере. 31-летняя Роуд пристрастилась к охоте ещё в совсем юном возрасте и в 12 лет уже успела побывать на сафари. А к моменту нашего разговора

она была обладательницей двух золотых и одной бронзовой олимпийских медалей в упражнении «дабл-трап» на траншейном стенде, а также одной серебряной медали на круглом стенде («скит») для женщин. В апреле 2011 г. она завоевала золотую медаль среди женщин на круглом стенде в Сиднее (Австралия) на Кубке мира Международной федерации спортивной стрельбы (ISSF World Cup) и уже обеспечила себе место в сборной



Если Ким Роуд удастся завоевать медаль на Олимпиаде 2012 г. в Лондоне, то она станет первой американской спортсменкой, добившейся медалей в личном зачёте на пяти Олимпиадах.

США по стендовой, которая поедет на Олимпийские игры 2012 г. в Лондоне.

«Мне удалось набрать 53 очка (а для того, чтобы занять место в олимпийской сборной, необходимо набрать 45 очков) в первый же год. На трёх этапах Кубка мира, мировом чемпионате и финале Кубка мира я взяла три золотых и одну серебряную медаль, а также одно четвёртое место. Для меня это был действительно победный год», – отмечает Ким.

Выиграв в 16 лет золотую медаль на траншейном стенде в упражнении «дабл-трап» на Олимпиаде 1996 г., она стала самым молодым за всю историю

американским участником соревнований по стрельбе, завоевавшим золотую медаль. Если ей удастся завоевать медаль на Олимпиаде в Лондоне, то Ким станет единственным олимпийцем США, ставшим медалистом в индивидуальном зачёте на пяти Олимпиадах. Завоевав на Олимпиаде 2000 г. вторую золотую медаль на траншейном стенде в том же упражнении, она прекратила выступления в этой дисциплине и вернулась на круглый стенд.

«Говоря о переходе от траншейного к круглому стенду, надо учитывать, что я начинала с американской версии круглого стенда», – объясняет Роуд.

«И мне показалось довольно непростым делом в 1995 г. перейти от американского круглого стенда к олимпийской траншейной стендовой стрельбе, когда соревнования на круглом стенде среди женщин были исключены из программы Олимпиад. И не менее сложно было после многих лет стрельбы на траншейном стенде снова вернуться к круглому стенду».

Я полубопытствовал, как же ей удалось так успешно осуществить оба перехода.

«Полагаю, что мне удалось совершить эти переходы в максимально сжатые сроки благодаря моей системе тренировок, – объясняет Ким. – Я выполняю стационарные



Роуд считает, что часть её успеха можно смело отнести за счёт строгой системы регулярных тренировок.

тренировки. Под этим я подразумеваю то, что я стою на номере и делаю двадцать пять выстрелов подряд по однотипным мишеням без промаха. Если я промахнусь по одной тарелочке, то начинаю всю серию снова, пока не добьюсь двадцати пяти попаданий подряд. Затем я перехожу к серии в двадцать пять дуплетов без промаха. Так я отрабатываю все восемь номеров, отстреливая от 500 до 1000 мишеней в день. Это даёт мне необходимую мышечную память».

То, что Роуд подчеркнула необходимость тренировки мышечной памяти, показалось мне заслуживающим внимания.

«Признаться честно, я так интенсивно тренируюсь, что мышечная память играет огромную роль в моём успехе. Ну, например, когда вы идёте по улице, вы же не задумываетесь, какой ногой вам надо шагнуть, левой или правой – это происходит само по себе, – размышляет Ким. – Вот

и когда я стреляю после таких интенсивных тренировок, то это происходит как ходьба».

«Мышечная память очень важна, – уверяет Ким. – Самой собой, на тренировках я придерживаюсь таких правил: смотри внимательно за вылетом мишени, затем сопровождай её полёт и фиксируй на ней взгляд. Это основные правила для любого, кто хочет стать хорошим стендовым стрелком. Если я промахиваюсь по мишени, то я снова и снова стреляю по однотипным мишеням, пока не добьюсь того, что эта цель станет для меня самой лёгкой. И когда я выезжаю на соревнования, то у меня не возникает страха промахнуться по какой-нибудь мишени, или каких-либо мыслей о том, что какая-то мишень может представлять для меня трудность. Психологически я уверена, что могу поразить их все. Также обычно я мысленно прокручиваю в голове какой-нибудь мотив или песню, и когда я выхожу на номер, то полностью сконцентрирована в ожидании мишени», – рассказывает она.

«Нельзя не признать необходимость постоянных, повторяющихся тренировок», – говорит Роуд. «Я считаю, что значительной частью своего успеха я обязана этой технике подготовки. Также считаю, что важно как можно чаще участвовать в соревнованиях, поскольку такая закалка делает тебя хладнокровнее по мере того, как ты набираешь всё больше и больше опыта, лично борясь с другими стрелками за победу».

Я поинтересовался, из какого ружья она стреляет на соревнованиях.

Ким оживилась. «Сейчас у меня ружьё марки Perazzi MX2000S со спиральными боевыми пружинами.

Такие пружины предпочтительнее из-за их надёжности. Я стреляю из оружия со значительно более узким чоком, чем стандартный чок в 0,005 дюйма для круглого стенда. Поначалу при стрельбе устанавливаю чок в 0,010 и 0,015 дюйма (цилиндр с напором и полчок), а затем регулирую эти значения на дистанции стрельбы, пока тарелочки не будут разбиваться. Тогда я отмечаю максимальную дистанцию, на которой мне удавалось на стенде разбивать мишени при стрельбе из верхнего и нижнего ствола, и затем подгоняю каждый ствол под требуемое значение, то есть регулирую размер чока на установленную дистанцию».

Многие инструкторы и пишущие на тему стрельбы подчёркивают, как важно правильно подогнать ружьё для результативной стрельбы. Я спросил Ким, что она думает по этому поводу.

«Я считаю, что многие стрелки совершают серьёзную ошибку, когда выходят на соревнования с оружием, которое они только что сняли с магазинной полки. Очень редко только что купленное оружие бывает правильно подогнано», – считает Роуд.


«В основном ружья отрегулированы по усреднённым параметрам, под которые подходят очень немногие люди. Лично я, например, лечу со своим снаряжением в город Линкольн, штат Миссури, в фирму оружейников Wenig Custom Gunstock, поскольку они способны сделать всё необходимое для правильной подгонки моего снаряжения. В связи с особенностями строения моего лица, глаз и щёк я – одна из тех людей, которым просто не подходит сразу только что купленное снаряжение».

«Также полагаю важным приносить очки с подходящим цветом линз для более контрастного отличия мишени от окружающего фона. Меня больше всего устраивают светло-коричневые линзы днём и светло-жёлтые вечером или в пасмурные дни, производства фирмы Randolph Engineering».

Затем поговорили о боеприпасах, и Роуд объяснила: «Я использую патрон Winchester, сертифицированный для международных соревнований с массой дроби в 24 г (7/8 унции). Я обнаружила, что такой патрон отлично подходит как

для круглого, так и для траншейного стенда. Ведь ружьё необходимо пристреливать на разных дистанциях, поэтому мне нравится постоянство результатов при использовании этого патрона. Учитывая общее количество мишеней, по которым я стреляю каждый день, такой патрон даёт минимальную отдачу, зато обеспечивает начальную скорость дроби в 410 м/с. К тому же таким патроном легче стрелять из обоих стволов, поскольку проще удерживать стойку после отдачи от первого выстрела при стрельбе дуплетом».

Конечно, я не упустил и вопроса об охоте. «Да, мне нравится разнообразная охота!», – обрадовалась Ким. «Я люблю охоту по перу и часто ходила на неё, начиная с ранней юности».

Господи, так было приятно провести время с Ким Роуд. Если вы встретите её на улице, она может напомнить вам вашу любимую учительницу, хотя по профессии она ветеринарный врач. А в настоящее время она специализируется в стрельбе по глиняным мишеням и воплощает все самые лучшие надежды США в преддверии Олимпиады 2012 г. 

Возьми рак груди на прицел!

Фирма Federal Cartridge Company выпустила партию целевых патронов 12-го калибра типа Top Gun с гильзой розового цвета, чтобы отметить своё участие в борьбе с раком груди у женщин. Часть прибыли от продаж этих боеприпасов будет пожертвована на исследования рака груди, поэтому стрелки обоих полов смогут продемонстрировать свою поддержку каждый раз, заряжая свои ружья розовым патроном. Дополнительная информация на сайте www.federalpremium.com.