



Первое золото: наш чемпион

На прошедшем чемпионате мира в Польше, в российской команде произошёл настоящий прорыв – теперь у нас есть свой чемпион, а вернее, чемпионка мира. Галина Якушина сумела на 18 очков обстрелять англичанку Беррилл Нун, и с результатом в 119 очков стать первой.

Галина Якушина является главным тренером Национальной ассоциации филдтаргета (НАФТ). Под её началом члены ассоциации шлифуют своё стрелковое мастерство и готовятся к новым победам.

Чемпионство пришло к Галине весьма неожиданно. По её словам в тот момент ни о чём таком она даже не думала. Поняла, что победила только тогда, когда стали поздравлять.

– Карьера моя началась с тира на Белорусской, который стал для меня поистине родным. Можно сказать, что я оттуда никогда не уходила. Сначала была ученицей, а теперь работаю там детским тренером. У ребят интерес к стрельбе большой, приезжают со всей Москвы. Кстати, сейчас девчонки приходят даже чаще, чем мальчишки. Ребята пробуют свои силы, «пристреливаются», некоторые уходят – такой вид спорта не для каждого. Тут особый характер нужен. Выдержка, дисциплина.... Это либо твоё, либо нет – третьего не дано. У меня вот, «любовь сложилась» с первого выстрела. Вообще-то моя мама вела меня записываться в кружок типа «Умелые руки», но я, увидев развешанные по стенам Дома пионеров фотографии юных стрелков, не раздумывая указала – туда! И не прогадала.

Нас было всего 3 девчонки, остальные ребята, поэтому изначально нам уделялось большое внимание. Тренер – Владимир Николаевич Залубовский – плавно и методично прививал любовь к стрелковому спорту. Затем был переход в спортивную школу, к новому тренеру – Сергею Викторовичу Гитову, – который, можно так сказать, и вывел меня в люди, поставил технику. От развлечения и просто времяпрепровождения мы весьма «не плавно» перешли к настоящим профессиональным тренингам. Сил не на что другое просто не оставалось. До сих пор помню постоянные соревнования, сборы. Нужно было пробыть в сборную, делать разряд. На сборах познакомилась с будущим мужем, тоже спортсменом-стрелком. Так что вся жизнь – стрельба...

Филдтаргетом я занялась 4 года назад и поначалу манера стрельбы показалась мне довольно-таки странной, – большое различие с классикой. Есть, конечно, и общее – в производстве выстрелов. Но тут, так – если умеешь плавать – то умеешь, хоть кролем, хоть брассом, а можно хоть по-собачьи. У спортсмена должна быть основа. Мне, например, имея хорошую стрелковую базу, было легко перестроиться. Сложнее ломать стереотипы, которые мешают воспринимать то, что говорит тренер. С детьми проще. Пока они не имеют своего мнения насчёт «правильного» выстрела, их легче научить. Взрослый же стрелок, под каждый выстрел подводит свою теорию, наступает на одни и те же грабли и на каком-то этапе приходит к пониманию того, что нужно было просто слушать.

Соревнования по стрельбе – это большое напряжение, поэтому у спортсменов-стрелков должны быть хорошо развиты устойчивость к стрессовым ситуациям, и контроль над эмоциями. Пулевая стрельба также развивает ассоциативное мышление. Не на последнем месте психология.

У новичков характерной ошибкой является ожидание выстрела, что отрицательно сказывается на его выполнении. В момент выстрела тело спортсмена должно находиться в состоянии полного покоя, для чего необходимо владеть техникой правильного дыхания. Первое, чему учит тренер – постановка дыхания и обработка спуска. Мы, конечно, не синхронисты – «не дышать» требуется всего 10-15 секунд, так что особых экспериментов со своими лёгкими производить не нужно. Каждое действие должно быть осмысленно: почему ты сделал так, а не иначе, правильно ли ты прицелился, в нужный ли момент выстрелил. В голове мгновенно происходит множество

вычислений: необходимо учитывать под каким углом находится мишень, какой дует ветер, какова освещённость ландшафта. Быстро прикидываешь, вносишь поправки. Ряд вещей приходит с опытом, а с некоторыми навыками нужно родиться.

После соревнований частенько в голове «прокручиваешь плёнку» назад и говоришь себе – вот этот промах исключительно по собственной дурачности, а вот здесь сделала правильно...

Вес винтовки имеет немаловажное значение для меткой стрельбы – оружие должно быть послушным и хорошо сбалансированным. В ФТ оно достаточно тяжёлое – около 6 кг.

Нет, для меня моя винтовка не тяжёлая – может, привыкла? Но вообще нужно уметь правильно распределять вес и давление.

На прошедшем 16 чемпионате мира было 150 участников из 16 стран. Все команды сильные и хорошо подготовленные. Ребята из ЮАР, например, приехали настоящей сборной: со своим менеджером, врачом – даже их консул приехал посмотреть, как они выступают. Традиционные чемпионы – англичане и в этот раз не сдали своих позиций: 1 место в общекомандном зачёте и звание чемпиона мира завоевал знаменитый Джеймс Осборн, поразивший 143 мишени. Из года в год первыми среди женщин также были англичанки. Так что мне пришлось не просто бороться за нелёгкую победу, но и ломать сложившиеся стереотипы. Надеюсь, что эта победа – заявка на будущее для всей нашей команды.

Такие чемпионаты – отличный опыт для нашей ассоциации. Вот мы уже (или всего лишь) 3 раза съездили на крупные соревнования, а насколько выросли в профессиональном смысле!

Эстафету проведения чемпионата приняли Соединённые Штаты Америки. Соревнования пройдут в октябре 2007 года в штате Теннесси.

Мы надеемся, конечно, поучаствовать и не только поучаствовать, но и опередить всех противников, а моя цель остаётся прежней – стать абсолютной чемпионкой мира.



Интервью подготовила
Татьяна Бутурлина