

Формула успеха - 10% везения и 90 трудолюбия!

Сильные для сильных!

Знакомьтесь - Березина Марина, наша гостья из Ижевска. Наша встреча с ней состоялась во время Первых Всероссийских соревнований по стендовой стрельбе Пара Трап, которые состоялись в августе этого года на стрельбище «Свияга» (Татарстан).

Одна из пятнадцати спортсменов со всей России, она в свои 14 лет противостояла взрослым и опытным участникам. Более того, Марина - единственная девушка в России стреляющая Пара Трап (разновидность стрельбы, когда мишень подаётся из траншеи). К сожалению, ей не удалось пробиться в призёры этих соревнований, заняв IV место. В качестве поощрения и поддержки, компания FLAMAX пригласила Марину, в сопровождении папы, Берёзина Александра, и тренера, Кузнецова Игоря, посетить столицу с экскурсией в предпраздничные дни ноября.

Всю субботу гости посвятили знакомству с Москвой. Соединив автомобильную и пешеходную экскурсию, прошли и у стен кремля, и посмотрели на достопримечательности с высоты канатной дороги. Хочется поблагодарить профессионального экскурсовода Овсинского Юрия и бюро «Я покажу тебе Москву», устроивших познавательный тур для наших гостей. Используя свой театральный (музыкальный и ораторский) талант, он с полной отдачей рассказывал, как строилась, менялась и развивалась столица.

Следующий день начался с поездки на стрелковый полигон «Лисья нора», крупнейшей стрелковый комплекс в Европе. «Тренировка прошла очень эффективно» - рассказал нам Кузнецов Игорь Валентинович, тренер Марины. «Отличный полигон, на котором неоднократно проходили соревнования международного уровня, даже ветер и снег не смогли помешать провести полноценную тренировку».

Продолжился день экскурсией в офисе компании FLAMAX. Павел Кукин, руководитель отдела маркетинга, рассказал историю становления и развития компании. Показали кабинеты, где трудятся проектировщики, технологи и менеджеры. Понравился гостям маленький мини-музей пожарной автотехники.

Буквально за несколько часов до отъезда на вокзал, за чашкой чая, мы побеседовали с Мариной, её папой Александром, тренером Игорем Валентиновичем, и задали несколько вопросов.

- Как сегодня отстрелялась, сама довольна?

- (Недовольно). Нет, могу лучше, результативность 50 на 50, другое ружьё, по-другому приклад прилегает, патроны тоже отличаются по силе отдачи - мягче. Хотя сам полигон - очень понравился.

- Как давно занимаешься стрельбой? Как поняла, что стрельба - это твой вид спорта?

- Стреляю четвёртый год. Как пришла в спорт, это у нас уже отдельная история, которую лучше расскажет папа.

- Александр Вячеславович, давайте вам переадресуем этот вопрос.

- Можно сказать, что в стрельбу попала случайно. К пятому классу все одноклассники Марины записались в спортивные секции, а у нас в деревне Гурезь-Пудга - это в основном лёгкая атлетика, спорт недоступный ей по показаниям здоровья. А желание чем-то заняться было огромное, стали думать. Я и предложил: «Давай в стрельбу?» И она загорелась: «Папа, когда? Папа, когда?» Пришлось ехать в Ижевск - там и находилась ближайшая секция стрельбы, а это, к слову сказать, за 100 километров. В Ижевске нашли полигон стендовой стрельбы и сразу попали к Игорю Валентиновичу. Решение приняли мгновенно, купили квартиру в этом городе, Марину записали в общеобразовательную школу, и они с мамой переехали, чтобы иметь возможность заниматься спортом.

- Стрельба учёбе не мешает? Что с оценками?

- Нет. У меня на первом месте идёт школа, потом тренировка. Учусь неплохо и одноклассники очень хорошо ко мне относятся - это помогает.

- Как друзья относятся к твоему увлечению?

- Они удивляются, я же самая маленькая в классе, они и говорят, что даже не представляют меня с ружьём.

- Что ещё тебя интересует, кроме стрельбы?

- Я очень люблю рисовать и с удовольствием занимаюсь дополнительно живописью, люблю акварель и графику простыми карандашами разной жёсткости. Из музыки очень нравится К-поп. Люблю смотреть драмы - это такие корейские сериалы.

- Что тебе понравилось в Москве?

- Москва очень красивая. Удивило сочетание современной архитектуры - огромные новые высотки и красивые исторические здания театров и домов. Храмы, парки, мосты произвели потрясающее впечатление.

- Игорь Валентинович, расскажите, что нужно, чтобы добиться хороших результатов в стрельбе.

- Как и в любом другом деле, в первую очередь важны регулярные занятия. Составляющих успеха много - мелочей нет. Это и тренерская работа, и поддержка родителей: мама возит на тренировки, папа на соревнования. Необходимы оружие, патроны и главное - желание заниматься, как и в любом деле. Тренироваться и выкладываться по максимуму. Не стоит себя недооценивать, необходимо верить в свои силы. Как говорится, успех человека – это только 10% удача, а остальные 90% – трудолюбие, умноженное на самоотдачу.

- А сколько и как проходят ваши тренировки?

- Занимаемся четыре раза в неделю. Две тренировки у нас стрелковые, в процессе рассказываю теорию. Две в зале - делаем разминку, затем ОФП (общая физическая подготовка) и так называемая «холостая» тренировка. Для этого в зале на стенах есть специально размеченные полосы, имитирующие полет мишени, и Марина ружьём «вырисовывает», нарабатывая технически правильные движения для точных выстрелов.

- Игорь Валентинович, каких результатов удалось добиться и что дальше?

- Мы ещё в самом начале пути, и есть определённые трудности, недавно Марина выполнила нормативы на второй разряд, ей пришлось перейти из одного вида стрельбы в другой. Раньше занимались на круглом стенде - «Скит», сейчас занимаемся траншейным стендом - «Трап», так как олимпийское упражнение у нас только Пара Трап.

Дальше будем выполнять нормативы на 1 разряд, для этого нужно на соревнованиях набить 74 из 100 «тарелок».

- Марина, я далёк от стрельбы, скажи, для тебя есть разница между пристрелкой и основным соревнованием?

- Конечно, во время пристрелки привыкаешь к полигону, стреляешь спокойно, нет волнения, а на соревнованиях бывает страшно (смеётся).

- Страшно!? - Игорь Валентинович (тоже смеётся). Действительно, ответственность на соревнованиях давит и на взрослых спортсменов, волнение присутствует - это нормально. Часто можно наблюдать как спортсмен трясущимися руками не может

патрон вставить в патронник. Это уже вопрос психологической готовности, умения направить предстартовый адреналин в нужное русло для повышения реакции, на результат. У стрелков есть такое выражение - «без мандража нет куража». Очень важно научиться побеждать себя - научимся побеждать себя, научимся побеждать в соревнованиях.

- Марина, а тренер у тебя строгий?

- Строгий, но справедливый, и вообще он очень добрый.

- А когда папа присутствует, как зритель, тебе проще выступать?

- Конечно. Я всегда чувствую поддержку родителей и тренера.

Конечно, спорт для того и спорт, чтобы стремиться всегда быть первым. Пожелаем Марине удачи и результативности, тренеру и родителям терпения. А мы все будем «держат кулачки» за тебя и ждать побед.

[#Москва](#) [#russianshootingunion](#)[#FLAMAX](#) [#ЯпокажутибеМоскву](#) [#СильныеДляСильных](#)
[#ПараТрап](#) [#стендоваястрельба](#) [#Ижевск](#) [#foxlodge_foxland](#)