275 дзён да Алімпіяды

«УСЕ ЯГО ПАРАДЫ ВАЖНЫЯ, УСЕ ЗАСТАЮЦЦА Ў ГАЛАВЕ»

Дачка алімпійскага чэмпіёна Сяргея Мартынава можа паўтарыць поспех бацькі

Марыя выбрала стральбу не адразу: спачатку займалася плаваннем, але, дасягнуўшы звання майстра спорту, вырашыла, што больш не хоча прыходзіць у басейн. Толькі пасля дзявятага класа Маша папрасіла тату прывесці яе ў цір. Менавіта тут і пачалася даросłая спартыўная кар'ера.

Гэты год для Марыі стаў насычаным на падзеі: спачатку выступленне на дамашніх Еўрапейскіх гульнях, потым сярэбраны медаль на чэмпіянаце Еўропы, а галоўнае — Мартынава заваявала ліцэнзію на Алімпійскія гульні 2020 года ў стральбе з малакалібернай вінтоўкі. Дарэчы, нашы спартсменкі ўжо 10 гадоў у гэтым відзе стральбы не маглі трапіць на Алімпіяду. Пра тое, як за шэсць гадоў Марыі ўдалося дасягнуць сур'ёзных поспехаў у стральбе, чаму ў гэтым відзе спорту лепш не думаць пра перамогі, і што такое трэніравацца пад кіраўніцтвам бацькі, дзяўчына расказала ў сваім інтэрв'ю.

— Марыя, цяперашні чэмпіянат Еўропы стаў для вас самым паспяховым. Ці чакалі атрымаць узнагароду і ліцэнзію менавіта на гэтым старце?

— Не, добрага выступлення чакалі хутчэй у пачатку сезона, таму што я ўвесь час была дзесьці каля фіналаў. Летам пайшоў спад, пасля Еўрапейскіх гульняў выступіла яшчэ на этапе Кубка свету ў Рыа-дэ-Жанейра, але нічога асаблівага там не паказала,

таму гэтым разам наогул не разлічвалі на ўзнагароды. Хоць усе ведалі, што я магу паказаць вынік, які выведзе мяне ў фінал.

— Прыемным бонусам для вас стала алімпійская ліцэнзія?

— Хутчэй, наадварот. Ліцэнзія ўсё ж такі важнейшая, а вось медаль ужо прыемны бонус. Яшчэ перад фіналам мяне пачалі віншаваць з заваяваннем ліцэнзіі, а калі ён пачаўся, аказалася, што ліцэнзіі яшчэ няма. Пуцёўкі ў Токіа было дзве, а прэтэндавалі на іх тры спартсменкі.

— Гэта імянная ліцэнзія?

— Не. Яшчэ невядома, хто дакладна паедзе на Алімпійскія гульні. Напэўна, гэта вырашыцца па выніках сезона. У апошнія гадоў дзесяць у беларусаў не было алімпійскіх ліцэнзій у жаночай вінтоўцы, таму, магчыма, у Токіа адпраўлюся менавіта я, але ўсё гэта будзе вырашаць трэнерскі штаб. Цяпер у нас у жаночай камандзе добрая канкурэнцыя, праўда, яна не вельмі стабільная, ад старту да старту атрымліваецца па-рознаму.

— Сёння гэтае «серабро» для вас самае важнае ў кар'еры?

— Ёсць яшчэ бронзавы медаль з этапа Кубка свету, але ён выйграны ў камандзе, да таго ж там я не атрымала ліцэнзію, а тут і медаль асабісты, і ліцэнзія — вельмі прыемна.

— Перайсці з плавання ў стральбу было складана? Гэта ж зусім розныя віды спорту і па фізічнай нагрузцы, і па псіхалогіі.

— Складана было прыняць рашэнне пайсці з плавання, таму што я аддала яму шмат часу. Гэта было не самае спантаннае рашэнне, але і не доўгае, мне спатрэбілася каля месяца. Усё астатняе было нескладана, проста прыйшла і занялася новай справай. Прыйшла ў стральбу фізічна падрыхтаваная, можа, таму мне было лёгка.

Дарэчы, бацькі адрэагавалі на мой пераход спакойна, не хочаш плаваць — не плавай. Да таго ж я не сыходзіла з плавання, каб перайсці ў стральбу. Спачатку хадзіла на розныя курсы, так прайшло недзе паўгода. Усё гэта мне надакучыла, не хапала чагосьці спартыўнага, можа, рызыкі або адрэналіну, і я папрасіла тату, каб ён завёў мяне ў цір. Там спадабалася, пачала займацца. Да гэтага пару разоў ужо была ў ціры, але амаль нічога не памятаю.

— Вынікі ў стральбе прыйшлі хутка?

— На агульным фоне, можа, хутчэй, чым у астатніх, але, напэўна, толькі ад таго, што іншыя пачалі займацца ў раннім узросце і проста фізічна не маглі паказаць добрага выніку. І яшчэ ў мяне не было пераходнага перыяду з дзіцячага спорту ў юнацкі, з юнацкага ў дарослы. Я, напэўна, гады два пастраляла ў якасці юніёра і перайшла на дарослы ўзровень. Мне здаецца, гэта плюс, таму што многія псіхалагічна не вытрымліваюць, калі вынікі на дзіцячым узроўні ёсць, а потым гэта ўсё знікае.

— Памятаеце свой першы паспяховы турнір?

— Напэўна, яны пачаліся толькі сёлета, а да гэтага была проста напрацоўка вопыту.

— Існуе два асноўныя міфы пра стральбу: фізічна ў гэтым відзе спорту наогул не трэба трэніравацца і неабходна мець ідэальны зрок...

— Гэта сапраўды ўсяго толькі міфы. У нас задзейнічаныя шматлікія групы мышцаў, таму неабходна мець фізічную падрыхтоўку. Моцна закачваць мышцы рук, ног, спіны не трэба, але трэба, каб усё было ў добрай форме, не ў максімальнай, а ў аптымальнай. Каб і ногі трымалі, і рукі былі не слабыя, спіна не балела стаяць па тры гадзіны ў дзень з вінтоўкай. У нас няма спецыяльнага трэнера па фізпадрыхтоўцы, кожны сам выбірае, над чым працаваць, — у мяне гэта звычайна бег, плаванне, планка.

Самае доўгае практыкаванне ў нашым відзе — гэта стральба з трох становішчаў. Тры гадзіны доўжыцца кваліфікацыя, а праз паўгадзіны пачынаецца фінал, які працягваецца яшчэ гадзіну. Груба кажучы, у кваліфікацыі ў цябе ёсць па гадзіне на кожнае становішча, яе трэба адпрацаваць ад першага да саракавога стрэлу, потым «пераключыцца» і ўжо сканцэнтравацца на іншым становішчы ад пачатку да канца. Гэта значыць, чатыры гадзіны ты знаходзішся ў шалёнай канцэнтрацыі, бывае цяжкавата.

Што датычыцца зроку, то, калі ў спартсмена ён дрэнны, можна паставіць спецыяльную лінзу, якая будзе як манокль. Нельга выкарыстоўваць прыцэл, які павялічвае мішэнь, а вось лінзу можна. Калі занадта добра бачыш мішэнь, гэта напружвае, а калі яна трохі расплывістая, смялей націскаеш на спускавы кручок. Добры зрок можа стаць нават мінусам.

— Трэніроўкі ў стралкоў доўжацца 2,5-3 гадзіны, што яны ўключаюць?

— Увесь гэты час мы знаходзімся ў ціры. Можам проста стаяць напагатове і па гадзіне глядзець на мішэні, потым страляем халастымі, працуем з куляй або патронамі, з электроннымі трэнажорамі.

— Ваш касцюм важыць каля 5 кг і каштуе не менш за 2 тысячы еўра, навошта ён?

— Касцюм павялічвае ўстойлівасць, вінтоўка не так вагаецца, ён падтрымлівае мышцы, хоць нават і ў ім бывае, што баліць спіна. Таўшчыня і цвёрдасць касцюма рэгулююцца правіламі.

— Чаго б вы хацелі дамагчыся ў спорце?

— Калі хацець выйграць у стральбе, то, напэўна, мала што атрымаецца. Трэба проста быць гатовым паказваць стабільна высокі вынік, а ўжо трапіць ён у фінал ці не, залежыць не толькі ад цябе, бо іншыя восем стралкоў могуць паказаць яшчэ лепшы вынік, як бы добра ты ні быў гатовы.

— Тата быў яшчэ дзеючым спартсменам, калі вы пачалі страляць?

— Так. Гады чатыры мяне трэніраваў іншы настаўнік, але тата заўжды ўдзельнічаў у падрыхтоўцы *(смяецца)*. Ён заўсёды ўсіх кансультуе, сам не лезе, але калі хтосьці спытае савет або папросіць дапамогі, заўсёды падкажа. Цяпер ён мой трэнер.

— Які галоўны савет ён вам даў?

— Усе яго парады важныя, усе застаюцца ў галаве. Галоўнае, напэўна, тое, што на стральбе жыццё не заканчваецца, зацыкліванца на спорце не варта, трэба мець штосьці за спінай — адукацыю, іншае жыццё. І тата, і муж (ён таксама стралок — Ілля Шаплыка), вядома, часам выказваюць свае думкі пра мае выступленні, але ў нас такі добры від спорту: можна паслухаць, а зрабіць усё роўна па-свойму. Тым больш як спартсмены яны разумеюць, што гэта можа напружваць.

— Татава вядомасць для вас — плюс ці мінус?

— Для мяне плюс, што ў мяне такі дасведчаны трэнер, прафесіянал. Больш ні плюсоў, ні мінусаў няма. Людзі павінны разумець, што калі ён алімпійскі чэмпіён, гэта не значыць, што я абавязкова таксама павінна ёю стаць. У кожнага спартсмена ёсць такая мэта, але ў дзяцінстве я пра алімпійскі медаль не марыла, хапала, што бацька алімпійскі чэмпіён, а каб два такія чалавекі былі ў сям'і — гэта ўжо будзе вялікая рэдкасць. Ускладаць такія нерэальныя надзеі на сябе, напэўна, не варта.

— Бацька як тата і бацька як трэнер — розныя людзі?

— Не. На трэніроўках ён, як і дома, робіць усё ідэальна і лепш за ўсіх.

— Паслухаўшы параду таты не зацыкліванца на спорце, ці думалі, дзе маглі б сябе праявіць пасля спартыўнай кар'еры?

— Мне заўсёды падабалася прафесія настаўніка, але цяпер для мяне больш актуальна трэнерская дзейнасць. Таму я і пайшла ў БДУФК вучыцца на трэнера. Мая першая вышэйшая адукацыя юрыдычная, але юрыстам я наўрад ці буду працаваць.

— Стральба з тых відаў спорту, якімі складана зарабіць...

— У нас невялікія зароблкі, шыкаваць не атрымаецца. Хтосьці з дзяўчат у камандзе сумяшчае спорт з заробкам на манікюры, напрыклад. У Еўропе, наадварот, у стралкоў ёсць асноўная работа, а спорт — гэта толькі хобі. І яны з гэтым хобі прыязджаюць і добра трапляюць у цэль. Напэўна, праз тое, што не «пара́цца» з гэтай нагоды — у іх жа зарплата не залежыць ад таго, як яны выступаюць.

БОЛЬШ ЗА 9 ТЫСЯЧ СПАРТСМЕНАЎ СА 109 КРАІН СВЕТУ

У Кітаі праходзяць Сусветныя ваенныя гульні, беларусы адкрылі лік узнагародам

У штотыднёвым спартыўным аглядзе «Звязды» расказваем пра найбольш актуальныя падзеі выхадных.

1. ***Дзюдаіст Данііэль Мукетэ адкрыў лік узнагарод беларускай дэлегацыі на VII Сусветных ваенных гульнях у Кітаі, выйграўшы залаты медаль у вагавой катэгорыі 100 кг.*** Нагадаем, больш за 9300 спартсменаў-ваеннаслужачых са 109 краін свету спаборнічаюць з 18 да 27 кастрычніка ў 27 відах спорту па 329 дысцыплінах. У праграму спаборніцтваў увайшлі бадмінтон, стральба з лука, веласпорт, бокс, гольф, футбол, дзюдо, парашутны спорт, стральба, плаванне, трыятлон, валейбол, настольны тэніс, сучаснае пяціборства, конны спорт, фехтаванне, арыентаванне на мясцовасці, спартыўная барацьба, ваенна-авіяцыйнае пяціборства, ваенна-марское пяціборства, ваеннае пяціборства і іншыя віды.

2. ***Таццяна Шаракова выйграла «бронзу» і «серабро» на чэмпіянаце Еўропы па веласпорце на трэку ў Нідэрландах.*** Трэцяе месца беларуска заняла ў омніуме, а другое ў гонцы па ачках.

3. ***Людміла Псышчаніца (вагавая катэгорыя 55 кг) заваявала залатую ўзнагароду на маладзёжным чэмпіянаце Еўропы па цяжкай атлетыцы, які праходзіць у Бухарэсце.*** Беларуска паказала вынік у 189 кг (83 + 106) у суме дваябор'я (рывок і штуршок).

У Бухарэсце на юніёрскім (U20) і маладзёжным (U23) чэмпіянатах Еўропы ўдзельнічаюць каля 500 спартсменаў з 40 краін. Абодва турніры ліцэнзійныя і даюць атлетам права зарабіць ачкі ў алімпійскі рэйтынг Токіа-2020. Юніёрскі чэмпіянат носіць залаты статус, маладзёжны — сярэбраны.

4. ***Беларускі баксёр Мікалай Весялоў на турніры ў Бельгіі абараніў чэмпіёнскі пояс Сусветнай баксёрскай асацыяцыі — WBA Continental.*** Наш спартсмен выйграў бой у сярэдняй вагавой катэгорыі (72,5 кг) у датчаніна Абдула Хатаба.

5. ***Адбыліся матчы 25-га тура чэмпіянату краіны па футболе.*** Брэсцкае «Дынама» ўмацавала сваё лідарства, перамогшы футбалістаў «Слуцка» — 3:2, а іх асноўныя канкурэнты — БАТЭ — страцілі ачкі, згуляўшы ўнічыю з «Гомелем» — 1:1. Салігорскі «Шахцёр» сенсацыйна прайграў у Магілёве мясцоваму «Дняпру» — 0:2. Такім чынам, адрыў брэсцкага «Дынама» ад найбліжэйшых праследавацеляў складае ўжо 7 ачкоў.

Вынікі іншых сустрэч 25-га тура: «Дынама» (Мінск) — «Віцебск» — 0:2, «Тарпеда-БелАЗ» (Жодзіна) — «Ислач» (Мінскі раён) — 1:3, «Славія» (Мазыр) — «Нёман» (Гродна) — 0:1.

Становішча ў групе лідараў зараз такое: «Дынама» (Брэст) — 64 ачкі (25 матчаў), БАТЭ — 57 (24), «Шахцёр» — 57 (25), «Дынама» (Мінск) — 45 (24).

6. ***Брэсцкі гандбольны клуб імя Мяшкова пацярпеў чацвёртае паражэнне ў Лізе чэмпіёнаў, саступіўшы на сваёй арэне польскаму «Віве» з Кельцаў — 27:31.*** У складзе гаспадароў самым выніковым стаў Вільям Акамбрэ, які закінуў 6 мячоў, у гасцей столькі ж разоў адзначыўся беларус Уладзіслаў Кулеш.

Турнірнае становішча пасля пяці гульняўых дзён: «Кіль» — 9 ачкоў, «Веспрэм» — 6, «Манпелье» — 6, «Вардар» — 6, «Віве» — 5, «Порту» — 5, БГК — 2, «Матор» — 1.

БГК імя Мяшкова свой наступны паядынак правядзе 3 лістапада ў Скоп'е супраць «Вардара».

Дар'я ЛАБАЖЭВІЧ.