



В ЮНОМ ВОЗРАСТЕ АЛИНА НЕСТЕРОВИЧ СКЕПТИЧЕСКИ ОТНОСИЛАСЬ К ПРОДОЛЖЕНИЮ ДЕЛА РОДИТЕЛЕЙ — ТРЕНЕРОВ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ. НО ДОСТАТОЧНО БЫЛО ЕЙ ВЗЯТЬ В ТИРЕ ПИСТОЛЕТ И СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ВЫСТРЕЛ, КАК ПРИШЛО ОСОЗНАНИЕ, ЧТО ЭТО ЕЕ.



МАГИЯ ПИСТОЛЕТА

ВАЖНЫЙ ВЫСТРЕЛ

Около года занималась художественной гимнастикой, но ушла из-за сложностей с растяжкой. Вдвое больше отдала плаванию, зато научилась держаться на воде. А потом на три года мое сердце завоевало дзюдо. Этот вид единоборств дал многое в спортивном плане. Плюс у меня были успехи: боролась с более тяжелыми соперницами и выигрывала у них. Тренеры прочили хорошую перспективу. Но захотелось попробовать силы в конном спорте. Очень люблю лошадей. Правда, в группу не взяли из-за того, что слишком взрослая, чтобы начинать.

Тогда поступило предложение от родителей попробовать силы в стрельбе?

В более юном возрасте приходила к ним в тир. У мамы даже стреляла из винтовки. У отца просто следила за работой юных спортсменов. Тогда думала, что сама тренироваться к родителям никогда не приду: и так хватает дома стрелков. Однако судьба распорядилась по-иному. Сначала

попробовала пострелять у мамы из винтовки, потом пришла к папе на пистолет. И второй вариант мне понравился больше. Я не могу забыть ощущение первого выстрела из малокалиберного пистолета. Бывает, этот момент снова и снова снится. А еще папа похвалил за то, что хорошо отработала. Дома меня спросили: к кому в группу собираешься? Вы догадываетесь, что я ответила. И не пожалела.

Помнишь первые ощущения в тире в качестве ученицы?

Пришлось подстраиваться под расписание стрелков, у которых тренировка длится 4 часа. Для новичка непросто привыкнуть. Параллельно поступила в художественную школу, где еще 2 часа рисовала. График непростой. С учетом школы меня дома не было на протяжении почти всего дня. В итоге отучилась год и отказалась от рисования. Первые соревнования прошли через пару месяцев с момента моего прихода. Когда заняла 3-е место в стрельбе из пневматического пистолета, все удивились.

Музыка на душе играла?

Я почти не волновалась перед стартом. В этом помогло дзюдо, где ты выходишь против соперника и должен быть сильнее или техничнее. Еще сложнее, когда на татами выходит против подруги. В стрельбе основной соперник — ты сама. Вернемся к ощущениям после первого турнира. Я была жуть как довольна собой. А папа поздравил, но отпустил фразу: «Не дорабатывай». И это продолжается по сей день. За последний год поняла, почему тренер так говорит. Уже сама после тренировки могу сказать родителю о том, что не получилось.

Обижалась на папу из-за этой фразы?

Чуть ли не на каждой тренировке. Спортсмен видит и чувствует по-своему, а тренер со стороны — по-другому. В этом плане помогает компьютерный тренажер SCATT, который позволяет зафиксировать траекторию прицеливания, сам выстрел, выявляя ошибки.

ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ

Выступала на крупных турнирах?

В 2021 году отобралась на юниорский чемпионат мира в Перу. Я до этого никогда не летала на самолете, не видела моря, а тут перелетела океан. Турнир оставил глубокий след. Увидела сильных спортсменов, на которых нужно равняться. Например, девушка моего возраста из Индии заняла 1-е место в стрельбе из малокалиберного пистолета, показав удивительную точность в финале. Видела, насколько сильно проигрываю этой сопернице. И не только ей. По возвращении с чемпионата мира упорно тренировала это упражнение. В командном турнире в стрельбе из пневматического пистолета мы заняли 2-е место, уступив девушкам из Индии. Я расстроилась по причине своей слабой стрельбы. Считаю, что не хватило опыта выступления на таких состязаниях. Побывав на чемпионате мира или Европы, видишь свои недоработки и занимаешься их устранением. Участие в турнире в Перу подтолкнуло к тому, чтобы стать сильнейшей в стрельбе из пистолета в Беларуси. А возможно, в мире.

Кто или что еще дало толчок в карьере?

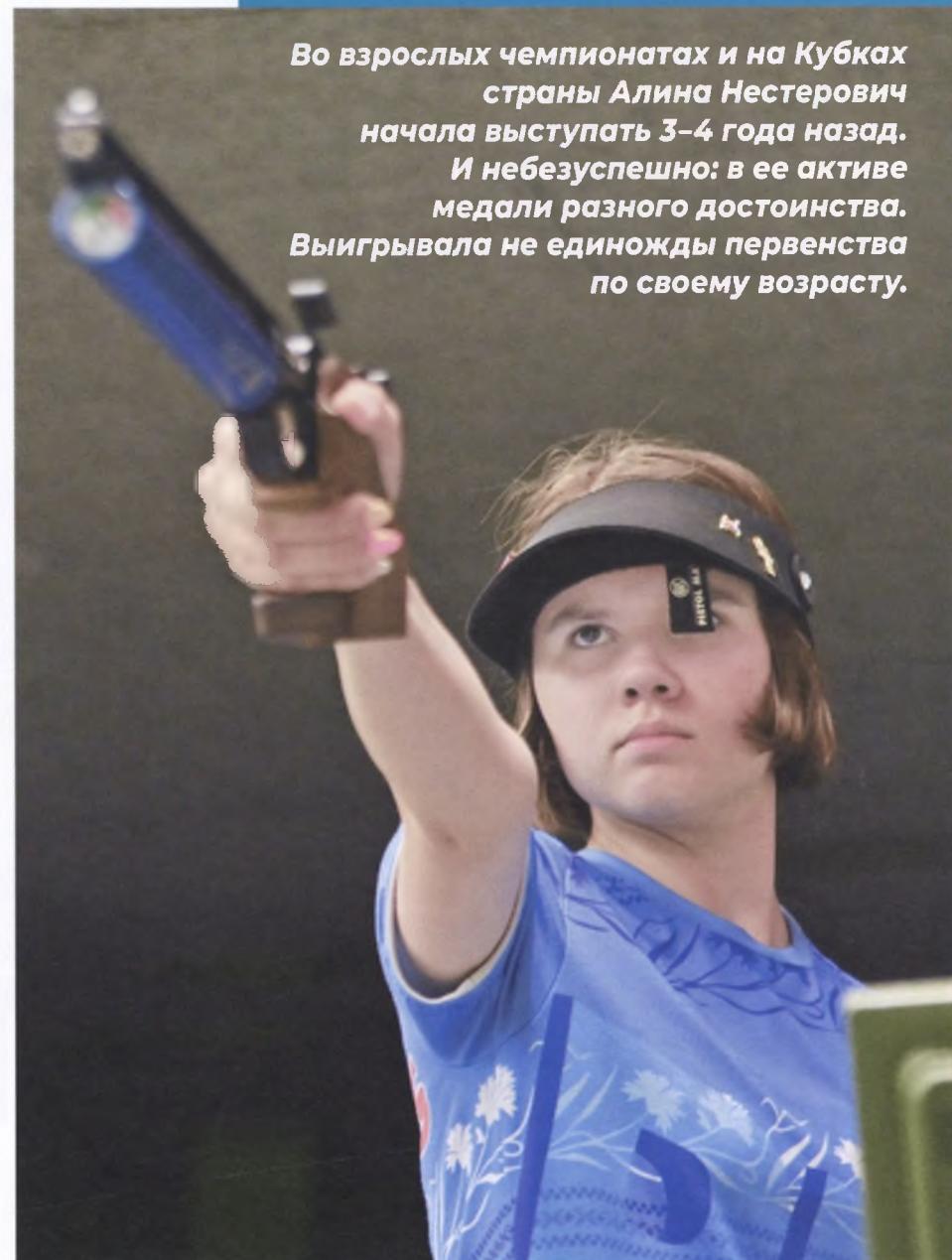
Главный тренер сборной Беларуси Виктория Чайка, которая также выступала в стрельбе из пистолета. В 2019 году я приехала с папой в Минск на II Европейские игры, чтобы посмотреть, как соревнуется элита. Пришли в тир на стрельбу из пистолета на дистанции 25 метров. Этот вид программы у меня больше всего не получался на тот момент. Завороженно смотрела, как все делает Виктория Владимировна. Стала подмечать каждую деталь, а потом использовать на тренировках.

Когда что-то не получается на тренировках, как успокаиваешься?

Спады реально случаются. Понимаю, что они неизбежны. Стараюсь не забивать голову по этому поводу: мол, все... это уже в прошлом. Но на 100 % не получается. Мы можем с папой или мамой обсудить эту тему — они подскажут, как пережить эту ситуацию. Сейчас стараюсь решать все самостоятельно.

Вспомни главные победы в карьере.

У меня такой подход: ставлю каждый предстоящий турнир на 1-е место. Он становится важнейшим в карьере. Недавно выступала на четвертом этапе чемпионата страны в компании со взрослыми стрелками. На тот момент у меня далеко не все получалось. Но вышла в финал и стала второй в стрельбе из пневматического пистолета. Это вдохновило, добавило уверенности. Поняла, что если сорваться, то можно прыгнуть выше головы.



Во взрослых чемпионатах и на Кубках страны Алина Нестерович начала выступать 3-4 года назад. И небезуспешно: в ее активе медали разного достоинства. Выигрывала не единожды первенства по своему возрасту.

УЧЕБНАЯ ЧАСТЬ

С успеваемостью в школе нет проблем?

Это больная тема для многих спортсменов. Я не представляю, как совмещают дети спорт и учебу, занимаясь в школах, гимназиях. С 8 класса перешла в Брестское областное училище олимпийского резерва. Это дало возможность проводить по две тренировки в день и выйти на хороший уровень. В минувшем учебном году я отучилась около двух месяцев в сумме. У нас масса сборов, выступлений. Благодарна преподавателям училища. Они во всем стараются помочь: объясняют темы, непонятные моменты. За неделю, на которую возвращаюсь в Брест, мы стараемся наладить программу за месяц-два. Я не представляю, как в 11 классе буду готовиться к экзаменам... Наверняка пропущу и выпускной вечер.

Как относились одноклассники в школе к твоему увлечению спортом?

Нормально. Но были те, кто пытался зацепить. Я спокойно относилась к этому. Порой даже улыбалась. Знаю, что некоторые девочки дома плакали из-за того, что их обзывали. Благодаря спорту появилась эмоциональная закалка.

В какой вуз планируешь поступать?

По окончании 11 классов хочу отучиться два курса в училище олимпийского резерва. А уже потом планирую пойти в Университет физической культуры. Возможно, по окончании карьеры спортсмена попробую себя в тренерской деятельности. С другой стороны, хочу максимально долго выступать. Например, как олимпийский чемпион — 2012 Сергей Мартынов.

БЛОКНОТЫ, РУЧКИ, КАРАНДАШИ

Ты рассказывала про рисование. Оно осталось в твоей жизни?

Да. И помогает отдохнуть от стрельбы. Хотелось бы и больше проводить времени за картинами, но вечно мы в разъездах. Нравится делать пейзажи — красками, карандашами, ручками. Рисую девушек в славянских одеждах. Для лучшей прорисовки деталей изучаю анатомию. На сборы беру блокноты, ручки, карандаши. Раньше в ожидании тренировки или после окончания могла делать наброски. Даже в стрелковом блокнотике, где вношу свои результаты, порой что-то рисую.

А коллекционировать что-нибудь пробовала?

На соревнованиях обмениваемся с соперниками значками. На чемпионате в Перу подошли к нам ребята из Франции и предложили поменяться значками. А у нас не оказалось. Они сделали нам презент. До сих пор на козырьке ношу. Сама как-то брала брелоки, значки, магнитики с белорусской символикой и раздала нашим друзьям в Казахстане.



16-летняя Алина в родном тире особа популярная.

К ней часто подходят ребята старше и младше

с просьбой поделиться секретами успехов.

Брестчанка охотно делится секретами

успехов, рассказывает, на что обратить внимание.

Чем занимаешься в свободное время?

Полюбились краткие видеопересказы фильмов. На всю ленту нет времени, а тут содержание можно узнать за 20–30 минут. И не слышишь лишних диалогов. Могу фоном включить сериал, когда рисую или занимаюсь уборкой. Обожаю

долго спать. Однажды после сборов и соревнований вернулась домой и провалилась в сон на 16 часов. Встречаюсь с друзьями, чтобы пообщаться, погулять. Обожаю ходить: 10–15 километров — без проблем. Могу стать к плите. Правда, мама начинает хихикать со словами: «Хочешь спалить кухню?..» Провожу много времени с братом Марком, которому 7 лет. Глядя на меня, он тоже хочет заниматься стрельбой. Младший доверяет мне свои секреты. Я рассказала и ему свою тайну, но Марк ее тут же выдал маме.

