

Главный приз — «Зимняя вишня»

Анна Зевакина

Газета «Тюменская область сегодня»

Как вы думаете, может ли хрупкая девушка успешно заниматься таким опасным видом спорта, как гребной слалом, бесстрашно преодолевая на скорость размеченные воротами дистанции на порожиистой реке? С уверенностью говорю, что может. Яркий пример тому — Альфия Касимова, ученица десятого класса общеобразовательной школы № 67 города Тюмени, воспитанница ОСДЮСШОР и СДЮШОР-2, кандидат в мастера спорта по гребному слалому, победительница многочисленных соревнований.

Грибы совсем ни при чем...



Касимова Альфия

Однажды родительское собрание школы № 67 посетила Ирина Осадченко, обаятельная девушка, тренер по гребному слалому. Она предложила родителям записать детей на занятия. Уже через несколько минут фамилия «Касимова» красовалась в

ске таких же новоиспеченных спортсменов. Когда родители поставили ее перед фактом, что записали в секцию, клашка задумалась: «Хм... Гребной слалом.... Это что, грибы надо собирать на скорость?»

Но оказалось, что грибы тут совсем ни при чем. Так, с начальных классов она начала тренироваться у Ирины Александровны, которая разглядела в маленькой девочке будущую звезду спорта, за что Альфия говорит ей отдельное спасибо.

Сначала, несомненно, было трудно, но постепенно вошли в привычку постоянные тренировки и новый распорядок дня, который соблюдается до настоящего времени. Каждое утро спортсменка, как и ее сверстники, спешит в школу, чтобы узнать что-то новое, интересное и полезное. Альфия хорошо учится и к тому же является активисткой. Возвратившись с уроков, кладет сумку с учебниками, бе-

рет другую с формой. Тренировки самые разнообразные: в зимнее время — бег, посещение тренажерного зала, езда на лыжах, а в летнее — плавание, тренировки на горных каналах и скалолазание. Любимому виду спорта она уделяет 2 - 2,5 часа в день. Четверг и понедельник считаются выходными у слаломистов, поэтому у Альфии есть возможность предварительно подготовиться к урокам. Совмещать хорошую учебу и тренировки несложно, говорит она.

Результаты тренировок не заставили себя долго ждать, победы пошли одна за другой. За плечами Альфии множество соревнований различного уровня. Она является призером и победителем первенства Тюменской области, первенства и чемпионата Уральского федерального округа, первенства и чемпионата России. Юная чемпионка не собирается останавливаться на достигнутом. Она станет и дальше покорять спортивный Олимп. В конце апреля молодая спортсменка поедет на Кубок России.

СПРАВКА

Альфия Касимова в 17 лет уже кандидат в мастера спорта по гребному слалому.

В 2007, 2009, 2010 годах получала именную стипендию губернатора Тюменской области.

В 2009 году победителем на IV летней Всероссийской спартакиаде стала команда Уральского федерального округа, в составе которой было пять человек из Тюменской области, в том числе и Альфия Касимова.

Нет предела совершенству

- Альфия, помнишь, как первый раз села в лодку?

- Дистанция была простая. Мы, совсем неумелые малыши, севшие первый раз в лодку, плавали около пяти минут. Несмотря на то, что в своей возрастной группе плавала дольше всех, все сделала правильно. В свою очередь старшее поколение прошло эту трассу за пять секунд, и тогда думала, что мне никогда не достигнуть их уровня, никогда не удастся поплавать на таких красивых лодках.

- Как проходили твои первые соревнования?

- В 2003 году заняла почетное первое место. Приз — торт «Зимняя вишня». Мое любимое лакомство! Поэтому была очень счастлива, что приплыла быстрее всех. Грамота до сих пор хранится. Иногда думаю: выиграть бы снова торт и радоваться так же, как тогда. Много ли человеку для счастья надо?

- Довольна ли ты своими результатами?

- Результатами довольна, но всегда стремлюсь стать еще лучше, встать на ступеньку выше. Считаю, нет предела совершенству. Надо работать над собой и никогда не пропускать тренировки. На такие мысли толкают воспоминания о неудачных для меня соревнованиях. На четвертой всероссийской спартакиаде была главной претенденткой на победу, но заняла седьмое место и очень расстроилась. Не справилась психологически. Вспоминаю эти соревнования и настраиваюсь, чтобы такого больше не повторилось. Для меня сейчас главная цель — попасть в сборную России. Для этого необходимо



Первенство Тюменской области 2010

улучшить свой результат. Считаю, что все получится.

- Что бы ты могла пожелать начинающим слаломистам?

- Новичкам советую не бояться трасс, потому что всегда рядом тренер и спортсмены, которые страхуют. А также хочу пожелать, чтоб стремились к цели, которую поставили перед собой. Настоящий спортсмен должен обладать выносливостью, относиться с уважением к тренеру и доверять ему. И очень важно, на мой взгляд, научиться работать в коллективе.

Фото Екатерина Квитова