

👉 Сегодня нам бы хотелось рассказать вам о следующей яркой звездочке спортивного Олимпа - Курышкиной Ксении.

👤 Курышкина Ксения Олеговна 📅 07.02.2011 - имеет 3 взрослый разряд по плаванию, целеустремленная, отзывчивая, настойчивая, ответственная. За 3.5 года занятий плаванием Ксении удалось завоевать 35 медалей различного достоинства из них: 🏆 25 🥈 6 🥉 4

Мы так же задали вопросы Ксении и получили следующие ответы:

1. Любимая дистанция и стиль? - вольный стиль 100 метров , 50 метров брасс.
2. Любимый пловец или любой спортивный кумир? -Ефимова Юлия, российская спортсменка из плавания, Валиева Камилла фигуристка.
3. Охарактеризуйте свою личность 3 словами? - Выносливость. Разносторонность. Позитив.
4. Какие дальнейшие цели ставишь перед собой? - из ближайших целей выполнить норматив 2 взрослого разряда в брассе, выступить на Всероссийских соревнованиях в г. Москве, получить Мастера Спорта по плаванию.
5. Есть ли ритуал перед ответственными стартами? - Есть несколько ритуалов: перед ответственными стартами вечером обязательно погулять чтобы разгрузить мысли и настроиться. Купальник одеваю только через правую ногу. Стоя на старте повторяю три секретные буквы которые помогают мне успокоиться настроиться и выполнить все что я умею на полную мощность.
6. Самая запоминающаяся медаль или победа? - Это были мои первые соревнования по плаванию на межмуниципальном фестивале по плаванию и подводному спорту " 1 Volga " в 2021 году, где я завоевала бронзовую медаль на дистанции 25м на спине
7. Чем помимо плавания любишь заниматься? - Люблю заниматься программированием и настольным теннисом.
8. Как родители относятся к твоему увлечению плаванием? - Родители положительно относятся, поддерживают.
9. Был ли период когда хотелось закончить занятия плаванием? - нет не было такого периода. Наоборот когда возникали какие-нибудь личные проблемы именно плавание придавало силы идти вперед и не останавливается.
10. Девиз по жизни? - Плыви, гребь.
11. Совет юным пловцам? - Если вы чувствуете, что все сразу получается ,то не расслабляйтесь. Продолжайте заниматься с ещё большим рвением и желанием. А если не получается что то то вкладывайте больше сил в тренировки, не останавливайтесь на пол пути. Обязательно верьте в себя, ведь за каждой чёрной полосой обязательно будет белая!

👤 Сегодня мы так же хотим поздравить Ксению с днем рождения 🎂 и пожелать ей крепкого здоровья, спортивных успехов, новых целей, исполнения желаний и большой удачи! 🤝 #звездыОлимпа

