



## Чемпионы из Екатеринбурга доказывают: дартс, боулинг и кёрлинг — это спорт



Автор: Елена Халуторных

02.09.2020

### **СПОРТ**

Многие из нас однажды пробовали играть в дартс, боулинг или кёрлинг. Эти дисциплины объединяет одно — они ассоциируются скорее с проведением досуга в компании друзей, чем с профессиональным спортом. Overtime.life рассказывает о чемпионах по дартсу, боулингу и кёрлингу из Екатеринбурга и пытается развеять миф о том, что эти игры — лишь развлечение.\

**Елена Шульгина, чемпионка мира и Европы по дартсу, мастер спорта международного класса**



**Всю жизнь сталкиваюсь с мнениями, что дартс — это не спорт, но мне совсем не обидно.** Я знаю, что это такое изнутри, знаю, как дартс развит в Европе. Заниматься можно с 10 и до 110 лет, пока рука поднимает дротик. В фигурном катании, в спортивной гимнастике достиг определенного возраста и всё — закончил карьеру, а ты еще очень молод. Мне сейчас 37 лет, но всё только начинается, правда, 25 лет за плечами, ну, и что?

**Для меня в дартсе самое сложное — справиться с нервами.** Сейчас я играю онлайн из дома — это сверхсложно, потому что двое детей плюс телевизор — это жуть. Но это опять же тренировка. Дети мешают гораздо больше, чем куча болельщиков, настроенных против тебя. Я на соревнованиях отвлекаюсь на гул, надо с этим бороться. Можно поставить идеальную технику, дома и на тренировке попадать в любую точку, а потом приехать на соревнования и никуда не попасть, никого результата не показать.

**Существует много разновидностей игр в дартс.** Большинство соревнований высокого мирового уровня играют в 501. Счёт идёт на минус, то есть тебе надо списать очки до нуля, подходя по очереди с соперником к мишени.

**В дартсе как на ринге есть спарринг-партнер.** Допустим, осталось 40 очков, ты должен попасть ровно 40, при этом закончить быстрее соперника. Нет такого, что ты подошёл, сделал упражнение и ушёл. Как говорят профессионалы, мы играем с собой, но у нас есть такой важный отвлекающий фактор как соперник. Поэтому необходимо сочетание хорошей техники броска, меткости и полной моральной концентрации, сосредоточенности.

**Во время игры у меня в голове будто компьютер.** Остаётся 163 — и я точно знаю, что тремя дротиками не закрою. Я уже знаю, как мне закрыть 161 очко тремя дротиками, понимаю, куда кидать, если осталось 113. Считать надо оперативно, чтобы не отвлекаться самому и не отвлекать на эту паузу соперника. На соревнованиях есть судьи, они ведут общий счёт. Но у тебя осталось 107 очков и есть три дротика, судья не скажет, куда ты должен кинуть. Нужно это держать в голове. Или ты попал не туда, куда хотел и тут же пересчитал. Я занимаюсь дартсом с 11 лет, потому мне сложно сказать, насколько трудно людям считать в уме. Счёт очень быстро приходит. Задумываешься только на первых парах.



**Когда человек приходит в дартс, ему ставят технику.** Тренер показывает, как занять стойку с опорой на правую ногу, зафиксировать определённое положение руки, нужный хват и наконеч, сделать правильный бросок. Тренировки начинаются не с точного попадания, а именно с постановки техники. Техника отрабатывается многочасовыми тренировками. Два часа в день для игры в дартс — это мало, надо три-четыре, тогда уровень поползёт вверх.

**Нет такого, родился человек глаз-алмаз, что бы он не взял в руки: дротик, лук или нож, всем попадет.** Только когда техника отработана, тренируется точность броска. Скорее важна не природная меткость, а координация плюс характер.

**Выносливость тоже нарабатывается.** Если ты пришел первый раз в жизни на тренировку, то после часового занятия будет болеть локтевой сустав или мышцы спины. Мне после долгого перерыва достаточно два часа

бросков, чтобы локоть заболел. А когда ты все время в этом... Приезжаешь на чемпионат мира, играешь там с 9 утра до 11-12 вечера, да, ты устал, но ты привык. Я видела, что кто-то носит на кисти специальные фиксаторы, когда начинаются суставные кистевые боли, у кого-то спина болит. Но это скорее предрасположенность человека, нежели влияние дартса.

**Евгения Зеленкова (Царькова), чемпионка России по боулингу, обладательница Кубка страны, мастер спорта, дважды входила в топ-10 на Кубке мира AMF**



**Чтобы разом сбить десять кеглей, надо попасть в определённую точку, так называемый карман — между первой и третьей кеглями, ближе к первой. Шар попадает в кегли, проваливается, сбивает пятую и восьмую, первую и третью, а остальные кегли за собой собирают все остальные — это идеальный бросок. Но чтобы туда попасть шаром, нужно учитывать много факторов. Дорожки для боулинга мажут специальным маслом. У этого масла различный уровень вязкости: шар за масло цепляется или быстрее в нём кружится. В момент броска надо понять, с какими оборотами отпустить этот шар. Это ещё и технически сложно.**

**Самое интересное происходит на самой дорожке. Масло от температуры воздуха может быть гуще или жиже. Температура в боулинге утром и вечером разная. Где масла меньше, шар начинает быстрее цепляться за дорожку. Это надо всё время держать в голове и перестраиваться. При смене дорожки игроку необходимо учитывать разные нюансы, где дверь в**

зале открыта, там масло сохнет, например. И очень тяжело об этом думать, когда нервы и волнение зашкаливают, когда выступаешь на Кубке мира, представляя свою страну.

**Когда мы готовимся к турниру, то узнаем, какое масло будут использовать организаторы.** Мы заводим специальную машинку, которая мажет, она создает диаграмму, специальный рисунок, которая будет на дорожке. Стараемся максимальные условия создать к тем, которые будут на соревнованиях.



**Кроме дорожки меняются ещё и шары.** Одежду под погоду не так подбираем, как подбираем шары под определённые соревнования. Если шар полированный, то он будет меньше цепляться за масло. Если сделать его матовым, то он будет больше цепляться. Внутри шара разные болванки — от этого зависит, шар резче поворачивается или слабее. У меня в арсенале линейка шаров от шести до двадцати. Минимально берут на соревнования четыре основных, которые подходят к условиям турнира. А у кого-то в гараже лежат 50 шаров. Профессионалы берут их с собой целыми машинами.

**В день может быть 20 игр, то есть нужно поднять 400 раз шар, который весит около семи килограммов.** Всему позвоночнику приходится много страдать. Соревнования могут длиться неделю, тогда, конечно, устаёшь. Очень много бывает травм: спина, локоть, колени, кисть.

У меня была сломана рука, какое-то время я носила специальную перчатку, чтобы кисть не повреждалась. Шары очень тяжелые, поэтому идёт давление на правую сторону. Соответственно детей тренируют так, чтобы они кидали обеими руками, чтобы не было перекоса. Кроме боулинга, нужно делать ОФП, ходить в бассейн, укреплять позвоночник.

**Боулинг — очень азартный.** Ты находишься в непосредственной близости с соперником, которого надо выиграть. Боулинг тем и интересен, что человек даже с небольшим опытом может играть. Есть же ещё фактор удачи. Момент счастья, когда шар попадает точно, кегли падают со звуком, происходит такой бабах, в это мгновение такая эйфория захватывает, включается азарт. При этом боулинг — это общение, компания, всё равно все становятся друзьями. Мы с мужем познакомились в боулинге, благодаря спорту у меня отличная семья, я этому очень рада.

**Софья Ярутина, капитан женской сборной Свердловской области по кёрлингу, двукратная чемпионка региона среди смешанных пар, кандидат в мастера спорта**



**Я не считала, что играть в кёрлинг легко, понимала, что любой спорт — это труд,** тем более просто так олимпийской дисциплиной не станет. Но со стороны игра как-то странно выглядела. Кёрлинг казался каким-то несерьезным. Что это такое? Просто катать камни. Теперь понимаю, что нет такого, что ты играешь в кёрлинг десять лет и знаешь все его нюансы. Нравится, что в этой игре сочетаются физическая и умственная

нагрузка. Интересно заниматься кёрлингом, потому что это необычный вид спорта, тренируешься, а у тебя все постоянно спрашивают об этом.

**Кёрлинг называют шахматами на льду, эти виды спорта действительно похожи.** Но разница в том, что если в шахматах мы делаем ход, то попадаем фигуркой на нужную клеточку, а в кёрлинге — нет. Можно представить в голове всё идеально, а при исполнении допустить ошибку, тогда получится совсем не то, чего хотел. По итогу выигрывает тот, кто меньше ошибается и из ошибок может найти правильный выход.

**Дорожка для кёрлинга больше сорока метров в длину,** естественно, сорока метров тяжело попасть в точку с точностью до сантиметра. Лёд не совсем стандартный, он немножко под углом, поэтому камни ходят тоже не по прямой, а по дугам. Трудность в том, что нужно выкатиться с определённой скоростью, чтобы камень поехал, выкатиться на ту точку, которую задаёт капитан, а капитан, в свою очередь, должен просчитать четко, в какой точке камень придёт по дуге в нужное место. Свилюющий, который натирает лёд, должен качественно вести камень, важно не пропустить момент, когда камень замедляется. Чтобы все эти факторы сложились, должно быть очень тесное командное взаимодействие, понимание особенностей площадки и точное выполнение от каждого игрока.





**Обычно капитаны бросают последние камни в эндах.** Для меня, как для капитана, самое страшное, когда команда делает всё хорошо, потом выхожу я и всё порчу своими же бросками. В этот момент очень неловко перед командой, сразу хочется извиняться, при этом ребята понимают, что все хотят, как лучше, но не всегда это получается.

**Игра длится минимум два часа.** Всё это время нужно сохранять максимальную концентрацию, выкладываться на полную как физически, так и умственно, морально, эмоционально. Во время игры в кёрлинг у спортсмена задействованы те мышцы, которые в обычной жизни не работают, поэтому сначала болит просто всё тело: от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук.

**На первых тренировках я просто лежала на льду, потому что вставала и сразу же падала.** Сказали садиться в эти странные позы, непривычные обычному человеку, а в этих позах нужно держать все мышцы в напряжении, выкатываться в выпаде. Во время толкания камня основная нагрузка ложится на ноги. На свипе задействованы мышцы спины, плечевой пояс, руки — практически все мышцы.

**Каждый раз на льду складывается своеобразная головоломка.** Ситуации в кёрлинге никогда не повторяются дважды. Этим он и интересен. Если очень упрощенно, то цель игры — накидать больше камней к центру мишени, чем соперник. По ходу игры нужно обхитрить соперника, потому что все стремятся сделать одно и то же, вопрос, у кого это получится.

**Подписывайтесь на [email-рассылку Overtime.life](#) — все главные тексты недели и месяца на почте! Подписывайтесь на нас в [Facebook](#) и [«ВКонтакте»](#).**

Иллюстратор:

Фото: личный архив героев текста, заглавная - иллюстрация Александры Водолажченко