

Стрела нелёгкого поведения

Как зацепиться за тетиву, если руки-крюки



ТЕКСТ **ВАЛЕРИЯ СОЛОШЕНКО**
ФОТО **ВЛАДИМИР ЮРЧЕНКО**

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

СО СПОРТОМ У МЕНЯ НЕ СЛОЖИЛОСЬ СО ШКОЛЫ: ТО ПРОМАЖУ ПО МЯЧУ В ЛАПТЕ (БИТОЙ), ТО НА ФУТБОЛЕ (НОГОЙ), ТО ДОБЕГУ ДО МАГАЗИНА ПОЗЖЕ, ЧЕМ ГРУЗНАЯ ПРОДАВЩИЦА ДО ТАБЛИЧКИ «ЗАКРЫТО». НО БЫТЬ СПОРТИВНОЙ ХОЧЕТСЯ, А ПАДАТЬ В ГРЯЗЬ ЛИЦОМ – НЕТ. ТАК ПОЧЕМУ БЫ НЕ ПОПРОБОВАТЬ КАКОЙ-НИБУДЬ ВИД СПОРТА БЕЗ ПОЗОРНЫХ ПЕРСПЕКТИВ? СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА ПОКАЗАЛАСЬ МНЕ ИДЕАЛЬНОЙ: СТОИШЬ, НАТЯГИВАЕШЬ ТЕТИВУ, СОСРЕДОТОЧЕННО ЦЕЛИШЬСЯ – КРАСИВО, БЛАГОРОДНО. Я НАПРОСИЛАСЬ К ПОДНОЖИЮ СПОРТИВНОГО ОЛИМПА В БЕЛГОРОДСКУЮ СПОРТШКОЛУ №5. СПОЙЛЕР: НИ ОДИН ЧЕЛОВЕК НЕ ПОСТРАДАЛ.

Во имя снежной бабы

— Если хочешь заниматься, будем строить с тобой Снегурочку, — начала с метафор тренер Ольга Рогова, чемпионка Европы и мира по стрельбе из лука. — Но мы её не построим, потому...

— ...что снега нет?

— Потому что ничего не умеем, — констатирует факт Ольга Владимировна. — Сначала мы слепим снежную бабу: большой ком, средний и поменьше. Захочешь стать скульптором — вылепим платье, талию, грудь, руки, голову и волосы. Захочешь заниматься дальше — начнём вырисовывать глазки, носик, губы, а потом и реснички. Но тот, кто не умеет лепить снежную бабу, ресничек не сделает.

Чтобы стать лешмейкером (мастером по наращиванию ресниц) в лучном спорте, нужно сначала научиться стоять, упираться в лук и стрелять. По словам тренера, освоить технику под силу каждому, даже мне.

— Новичкам даю пострелять в первый же день, — обнадёжила Рогова, только вместо лука вручила резинку-эспандер: надо десять раз натянуть перед собой. На десятом рывке понимаю, что молодость тоже не радость.

— Сюда приходят все желающие, даже книго-челы и компьютерщики. Борцам и атлетам не легче: мышцы лучника должны быть сильными, но не забытыми, — одобрила моё гуманитарно накаченное телосложение Ольга Владимировна и пошла следить за Снегурочками, которых уже вылепила сама.

Титулованная спортсменка приехала в Белгород в 2005 году и долго искала единомышленников, чтобы развивать в городе стрельбу из лука. Спустя четыре года она организовала клуб вместе с любителями этого спорта: священником, руководителем станции техобслуживания и программистом. Через год на секцию обратили внимание в областном ДОСААФ, где сейчас проходят тренировки. А в 2014 году в спортивной школе олимпийского резерва № 5 открыли отделение стрельбы из лука, и Ольга Владимировна официально стала тренером. Сейчас у неё много юных учеников, а сама Рогова взяла лук в 19 лет, в Узбекистане.

— Тогда я сомневалась в себе. Но добиться результата очень хотела, поэтому через полгода выполнила норматив кандидата в мастера спорта. Это помогло, когда заболела мама: помню, что моих талончиков на питание хватало на семью из шести человек.

Через два года Ольга Рогова стала мастером спорта международного класса и попала в сборную СССР. Объехав полмира, она оставила карьеру ради детей. Теперь на правах тренера ругает кандидатов в мастера спорта и поддерживает новичков. И то и другое — с улыбкой. Говорит, чем больше человека хвалишь, тем больше ему нравится заниматься.

Привет, оружие!

Фраза «пойдём собирать лук» из уст Ольги Владимировны звучит привлекательнее, чем от бабушки, зазывающей ранним утром на огород. Классический лук разборный: состоит из рукоятки и двух плеч, на которые натягивают тетиву. Моё оружие самое лёгкое, сила натяжения — 18 фунтов. То есть мне придётся тянуть около восьми килограммов. По сравнению с максимальной для соревнований силой в 45 фунтов (≈ 20 кг) это так, разминка. Лук со стабилизатором на 40 фунтов я даже подняла с трудом. А 16-летняя Лиза Кашкина с лёгкостью натягивает его тетиву — когда-то она начинала стрелять из реликвии, которую сегодня доверили мне.

Синяя изолента на рукоятке намекает: только попробуй что-нибудь оторвать! Нижнее и верхнее плечи лука напоминают маленькие лыжи. Не повторяйте моих ошибок: прикручивать их к рукоятки нужно «рогами» наружу. Накинув на нижнее плечо одно ушко, нужно с усилием надеть второе (помогли ученики — я же только гуманитарно накаченная). Затягиваю нагрудник и нарукавник, чтобы

при выстреле не осталось синяков. Надеваю колчан с пронумерованными стрелами и кожаный напалечник.

Мне показывают бумажную мишень с разноцветными кругами ада: за попадание в белый даётся один балл, за жёлтый (это сердцевинка) — десять. «О жёлтом можно и не думать», — выдыхаю я.

— Стреляем только в жёлтую! — не оставляет выбора тренер. — Идём к щиту.

Щит от меня в четырёх метрах — это стандартная дистанция в зале для новичков. На нём три мишени, расположенные по вертикали. Думать о десятке ещё рано: чтобы слепить первый ком, нужно научиться контролировать тело — ноги на ширине плеч, спина прямая, левая рука вытянута перед собой.

Второй ком — это правильно натянутая стрела. В идеале лопаткой тянешь правую руку назад, её кисть проходит под челюстью, краем цепляется за скуловую кость, тетива касается кончика носа и подбородка. Остаётся выстрелить и не шелохнуться.

— Техника со временем оттачивается до автоматизма. Вот тогда и начнёшь попадать, — убеждает тренер.

На практике всё сложнее: тетива, избалованная железной хваткой профессионалов, не спешит сразу поддаваться любителю. Становится поклядистее, только если дотянешь до конца, перетерпев непривычную боль в плечах (эх, зря я прогуливала пилатес). Можно сжульничать и самой дотянуться до тетивы носом, но тогда слепить третий ком не выйдет — стрела прямо не полетит.

На линии огня

Повёрнутым ко мне пёрышком вставляю стрелу хвостовиком в седло. Кладу её на полочку — тонкую иглу на рукоятки. Стрела увильивает, будто поддаётся аномалии. Если не задевать напалечником, успокаивается.

— Прищурь левый глаз, — командует Рогова.

От волнения закрываю правый. Ловлю прыгающую мушку, тяну до упора тетиву и жду, когда внутренний голос подскажет: «Пора!» Профессиональным спортсменам об этом щёлканьем сообщает кликер — металлическая полоска на рукоятки, под которую вставляют стрелу. Но мне как новичку стрелять с ним не положено — нужно развивать интуицию.

— Отпускай, — слышу за спиной голос тренера.

— Только не в меня! — молит фотограф. ………>

«..... Медленно разжимаю пальцы. Стрела, как ласточка с электрического провода, резко срывается с тетивы и летит куда попало. «С 18 метров, наверное, вообще ловить нечего», — подумала я и отправилась на «линию огня» к профессионалам. Если уж промазывать, то так ли важно, с четырёх метров или с восемнадцати?»

Стоять среди опытных лучников страшно.

— Глаз-алмаз! — нахваливает Ольга Владимировна мужчину, который попал в десятку без подсказок — прицела и кликера. — Такие раньше белку в лесу убить могли.

Я белку бы не убила (из моральных принципов), но тоже не промахнулась: стрела не упала, а вонзилась в мишень! Но на соревнования пока рано: на открытом воздухе лучники попадают в цель с расстояния 50–70 метров.

— Только тянись плечами, а не бёдрами, — подсказывает тренер. Мой выстрел сняли на видео, и я сама стала свидетельницей падения пизанской осанки.



Школа ремонта

Чем больше стреляешь, тем сильнее чувствуешь силу оружия и прислушиваешься к себе. Я поняла, что прежде чем отпустить стрелу, нужно отпустить себя: расслабиться, забыть о проблемах и Ольге Владимировне, которая сверлит взглядом твою спину. Стреляешь по-прежнему мимо, зато уверенно.

— Неплохо для новичка, — комментирует Рогова, глядя на цветное решето — мишень посередине. — А куда целилась?

— В нижнюю, — наслаждаюсь минутным триумфом и иду вытаскивать стрелы. Такие хрупкие, а из щита не вытянешь. Тренер и тут подбадривает.

— Тяни до конца! Человек должен быть уверен в себе по жизни, тогда будет всё получаться. Чтобы победить, мало работать над техникой — нужна психология. В сборной меня научили не уступать. У нас был тест: стоишь возле зеркала, а к тебе подходит девушка. Если она лидер, то станет перед тобой. Если отойдешь — ты не ведущий. Учиться быть лидером — значит, не уступать даже в мелочах и даже самой себе. Говори: «Я не лучшая, но сделаю всё, чтобы победить себя». Вот Света этого не хочет, — указывает Рогова на рыженькую девушку. — Зачем говоришь, что не попадешь? Спортсмен должен быть не мастером, а лидером.

Когда к Ольге Владимировне приходят ученики другого тренера, работать труднее. Построить новый дом легче, чем отремонтировать старый.

— У Светы есть дом, который нужно ломать, но она не хочет. Ей удобнее ходить в эту дверь, — тренер кивает в сторону блочного лука, на который Света планирует променять классический.

Блочный лук спортсмена не подведёт. Он схож с винтовкой: прицел и мушка совмещаются автоматически, кликер на тетиве следит за натяжением, и лучнику остаётся только нажать на курок. Это не из классики стрелять.

Впрочем, моя классика меня не подводила, скорее я её: то руку уведу не туда, то плечи опущу. И всё же к концу тренировки попала-таки в десяточку! Слепила, значит, снежную бабу. Достижение, с нашей-то зимой.

«.....»

Чем больше стреляешь,
тем сильнее чувствуешь
силу оружия
и прислушиваешься
к себе