

УРОКИ ОТ ЧЕМПИОНА МИРА ДЛЯ НОВИЧКОВ



Вот краткая история Джона Патта. Это обычный канадский мужик. Однажды он сидел на диване и абсолютно точно смотрел телевизор. По телевизору показывали дартс. Джон сам для себя решил, что хочет стать чемпионом мира в этом виде спорта. И стал им. Трижды. Единственный из не англичан. Было бы очень неразумно не почитать то, что он имеет сказать начинающим.

Есть пара вещей, которые было бы неплохо знать любому дартсмену. Первая – ясна и понятна, как тарелка супа на обед. **Мы хотим побеждать.** Всегда. Для этого не плохо было бы заглянуть в теорию и раскупорить практику. Считается, что чем больше это дело присутствует в жизни человека, тем приятнее и обильнее будут и плоды. Что вам на это сказать? Это Правда.

Вторая – это **явное Удовольствие**. Даже для тех, кто играть совсем не умеет. Занятие сие или просто расслабляет и снимает стресс или приводит к желанию расти и стать Повелителем дротиков. Мало что может сравниться с Удовольствием от идеального броска, когда Воздух вдруг становится Рельсами, по которым дротик, пролетая со скоростью электрички, вонзается в нужную нам точку мишени с точностью до микрона.

Что для этого нужно? Тренировки. Никакие спарринги не продвинут вас к этой цели настолько мощно и надежно, насколько это способна сделать работа над собой в присутствии только мишени и дротиков. Час или два в день. Смотрите, как растут ваши достижения и наслаждайтесь этим. Тренироваться надо "до первой боли" – иначе какой смысл? 10 минут тренировки никогда, никому и ничего не дадут в плане прогресса.

Тренировки – это лучшее, что придумано для роста наших достижений, но если мы хотим побеждать кое-где и за пределами своей собственной комнаты, то первым делом нужно усвоить следующее. Начинать необходимо с самого начала – построить свой собственный бросок.

Первое – это механика броска. Подобрать необходимо именно ту механику, которая пойдет именно вам. Для начала нужно нащупать хорошо сбалансированную и удобную стойку, в которой вам будет комфортно. В идеале единственное, что должно двигаться при броске – это предплечье и кисть с дротиком. Чем проще и одинаковее будут движения – тем в теории лучше в конечном итоге будет результат.

На изготовке локоть должен тянуться к цели, а во время броска не должен гулять вправо-влево и плыть вниз – он должен слегка приподниматься при раскрытии руки. Ваша рука стала Катапультой, и по завершении броска она должна быть полностью выпрямленной. Это называется Выполнение (спец. дартс термин) – оно как раз и дает одинаковость в механике броска.

Хват дротика должен быть естественным и удобным именно для вас. Частично он зависит от формы барреля ваших дротиков. Разная форма барреля –

разный и удобный для вас хват. Если дротик в полете вращается вокруг своей оси – это очень хорошо. Очень плохо, если он получил свое вращение дополнительным движением ваших пальцев. Вращение дротика вокруг своей оси должно быть заложено собственно в хвате, а не в дополнительном движении ваших пальцев. В хвате должно участвовать не менее трех пальцев и пальцы должны контактировать с дротиками не своими ногтями и не своими торцами.

Вы знаете что такое "Абсолютно"? **Необходимость прицеливания – это Абсолютно верно** и непоколебимо. Игла дротика смотрит в точку прицеливания. Точно там же сверлит дырку ваш взгляд. Условно, конечно, сверлит, т.к. прицеливание не должно быть чрезмерно долгим и утомляющим зрение. Никаких компенсаций и поправок выше-ниже, вправо-влево. Не сдавайтесь до тех пор, пока дротики сами не начнут по своим рельсам электричкой влетать именно туда, куда вы и смотрели. Точка прицеливания на мишени должна быть размером именно с точку, а не с чайное блюдце. В идеале, если стоит цель загнать все три дротика в одну и ту же точку, то прицеливаться надо только один раз – остальные два дротика летят на автомате.

Тренировки начинайте с Булла и заканчивайте Буллом. Между буллами обязательна отработка удвоений и наборных секторов (20, 19, 18). Вариантов отработки всего этого – море океанов; периодически разнообразьте их для себя, но отрабатывайте тем способом, который приносит вам наибольшее удовольствие. Главное – усиленно отрабатывать и чтобы оно при этом было в радость. Если в природе не существует интересного для вас способа отработки булла, удвоений и наборных секторов – придумайте свой собственный. Это не сложно. **Нет ничего хуже, чем не закрыть удвоение.** Очень мало пользы в том, если вы выигрываете в наборе очков, но в конечном итоге ваш соперник закрыл удвоение раньше вас (самая популярная игра в мире – 501 – в ней по профессиональным правилам последний бросок всегда производится в удвоение).

Не бойтесь бросать третий дротик сквозь два, уже плотно припаркованных друг к другу в мишени – смело бросайте строго между ними. При этом не используйте оперения, которые помешают третьему дротику проскользнуть сквозь первые два. Защита оперений – это ни плохо и ни хорошо – это по-другому. И экономно. И помогает держать правильную форму оперений. Форма оперений всегда должна быть выдержана. 90 градусов. Оперения могут быть слегка потрепанными, но лопасти крыльев всегда обязаны быть прямыми, а не волнообразными. **Начинать лучше всего с классической формы оперения.** Впоследствии, чем сильнее ваш бросок, тем меньшая площадь оперения вам необходима для стабилизации дротика в полете. Чем меньше площадь оперения – тем сильнее вылазят "косяки" в механике броска (полезно, чтобы периодически проверять себя на наличие грубых ошибок).

Хвостовики должны быть жесткими и прямыми. Всегда. Как только они перестали таковыми являться их надо бросать не в мишень в составе дротика, а в мусорное ведро в составе прочего хлама, отходов и мусора. Чем легче и длиннее хвостовик, тем быстрее стабилизируется в полете дротик, но знайте меру – дротик со слишком длинным хвостовиком может воткнуться не иглой в сизаль, а оперением в глаз. При замахе.

Подергивания и подпрыгивания на рубеже броска в стиле манки-обезьянки – это плохо. Балансирующая нога не должна отрываться от пола. Опорная нога

именно та, какая рука бросковая. Если бросаете левой, то опорная нога – левая. Если бросаете правой, то опорная нога – правая. Опорная нога – при броске передняя – это на всякий случай.

Никаких замахов из-за уха – так бросают только в Спарте. Никаких замахов из-за головы – так бросают только клоуны. Если третьим броском срывы происходят слишком часто, держите в руках 4 дротика (но бросайте все равно только три). **В идеале необходимо иметь два комплекта полностью идентичных дротиков.** Однажды это очень сильно выручит вас на каких-нибудь соревнованиях. Дротики перед подходом полностью исправны, а вы в этом полностью удостоверены. Очень обидно, когда дротик разбирается на запчасти в полете. Обиднее, чем когда он отскакивает от разделительной проволоки мишени. Даже на тренировке.

Когда наступает самая лучшая пора для тренировок? Вообще-то, она всегда лучшая, но в жестокой реальности этого мира необходимость хорошо потренироваться мы осознаем тогда, когда понимаем, что ближайший турнир состоится в ближайшие же выходные. Что делать? Как быть? Во-первых, формат тренировок стоит поближе сместить к формату собственно турнира. Во-вторых, при усиленных тренировках на неделе перед турниром очень полезно будет в день предшествующий турниру не проводить никаких тренировок и ни в коем случае не проводить у мишени слишком много времени. Иначе рискуете получить на турнире вместо послушной руки никчемный деревянный протез, а вместо рельсов для электрички от рубежа броска до мишени – разбитую российскую проселочную дорогу после хорошего ливня.

Когда придет день турнира, то будет никак не лишним подогнать свои жизненные ритмы под время начала турнира, а на самом турнире иметь возможность примерно с полчаса размяться. Неплохо было бы усвоить одну простую истину. Один неудачный бросок – это всего лишь один неудачный бросок, он ничего не решает, если он не последний и обязательно компенсируется удачным. Один неудачный подход – это всего лишь один неудачный подход, он ничего не решает, если он не последний и обязательно компенсируется удачным. Один неудачный лег – это всего лишь один неудачный лег, он ничего не решает, если он не последний. Всегда сосредотачивайтесь на своем следующем броске и полностью стирайте из памяти предыдущий. Бросок нужно производить, будучи уверенным и при этом полностью игнорировать любые насмешки, ухмылки, штормы, землетрясения, третью мировую и всю остальную подобную лабуду.

Не расстраивайтесь на первых порах, когда дротики летят мимо той точки, куда вы метили. Это не является вашей первоочередной целью. Первоочередная цель – наладить механику броска. В ущерб точности на первых порах. В дальнейшем окупится многократно. Если наладите механику, то впоследствии сможете попадать куда надо, даже если будете в сильно уставшем состоянии или когда будете вообще уже не в состоянии – все равно попадете. Так что оно того стоит.

Кажется, я вам говорил в самом начале, что это уроки Джон Патта. Это не совсем так. Скорее это мой личный свободный пересказ переводов его уроков. На прошлой неделе перечитал переводы уроков Джона Патта. Пересмотрел видеоролики с бросками Тейлора, Патта и Дженкинса в замедленной съемке. Решил, что надо таки опять ставить себе правильную технику.

Вспомнил, как оно было у меня в первый раз, когда решил точно также и начал ставить свой супербросок. Было грустно. Свои первые соревнования я выиграл спустя первую же неделю своих первых тренировок без всякой системы и советов трижды чемпионов мира (я про них тогда вообще ничего не знал). Понравилось, однако. А когда узнал и решил начать ставить технику, то три месяца подряд пролетал не то что мимо 1-го места, а вообще даже мимо призеров на соревнованиях нашей Дартс Лиги. Через три месяца такого безобразия душа поэта не выдержала, я плюнул на это грязное дело, и снова стал выносить всех местных в одну калитку. Но червячок все равно свербел, жужжал и всяческими другими способами демонстрировал свое наглое присутствие. Громко и надоедливо.

Так вот. Решил, значит на этой неделе, что надо таки опять ставить себе правильную технику. Вспомнил, что ближайшие соревнования в ближайшую же субботу. Поежился. Почесался. Решил рискнуть. По первым ощущениям набор рухнул под самый плинтус, а сектор перестал держаться хоть как-нибудь. Не сдался и докидал тренировочную сессию в правильном режиме: ~ 1.500 бросков. Посчитал, что накидал. Средний набор все же не упал больше, чем на 4-5% и при этом не опустился ниже критических 60 очков (начинал с ~ 40). Удивился.

Бонусом впервые в истории залетело 180 дважды за одну тренировочную сессию. С учетом того, что до этого последний раз залетало дней 7-10 назад. Решил рискнуть далее и ставить технику вплоть до четверга. Пятница – выходной. Суббота – посмотрим, что выйдет на практике.

[А почитать уроки Джона Патта в оригинале](#) (на английском) можно на его сайте partsdarts.com