

Самые меткие дартсисты живут в Гольянове

22.11.2013



20 ноября в ГБУ «Культурно-спортивный центр "Форвард"» (ул. Хабаровская, д. 23, корп. 1) прошли окружные соревнования по дартс в рамках спартакиады «Спортивное долголетие», организованные ГБУ «Центр физической культуры и спорта ВАО».

В соревнованиях участвовали команды муниципальных округов ВАО в составе пяти человек (обязательно участие одной женщины в команде). В зачёт идут результаты трёх игроков-мужчин и женщины.

Самыми меткими и спортивными оказались жители района Гольяново, принимавшего соревнования. За район выступили и замечательный тренер по шашкам Владимир Степанович Терехов, и прекрасная лыжница – Вера Фёдоровна Королёва, делившаяся со всеми своим прекрасным настроением.

- Вера Фёдоровна, Вас можно увидеть на любых соревнованиях!

- Хочу попробовать себя во всём! Но сейчас моё основное занятие – подготовка к чемпионату мира по лыжным гонкам среди ветеранов в Австрии, который начнётся 20 января 2014 года.

- Как готовитесь?

- Моё кредо: если ехать на такое крупное соревнование, то обязательно нацеливаться на то, чтобы попасть хотя бы в призёры, но я стремлюсь к победе! У меня разноплановые тренировки. Сейчас снега нет, поэтому катаюсь на лыжероллерах. Имитирую восхождение с палками в гору. Просто бегаю и обязательно посещаю тренажёрный зал. Сейчас поиграла в дартс, а это тоже своего рода психологическая тренировка – справиться со своими нервами.

- Вера Фёдоровна, какая у ветеранов дистанция?

- Три основные: 10, 15 и 30 км и эстафета (5 км по четыре).

- Во всех участвуете?

- Обязательно!

- И какой по счёту чемпионат мира у вас будет?

- Одиннадцатый! И всё время возвращалась с медалями, только Италию «провалила». Там была высота, а я к ней не была адаптирована. Нужна соответствующая подготовка: к примеру, гипоксические тренировки, которые вырабатывают навык дыхания с минимальным количеством воздуха. После неудачи сделала выводы, и больше подобное не повторялось.

- На первый чемпионат страшно было ехать?

- Особого страха не было. Я знала, что прилично бегаю. Пугало, что я не знакома ни с кем из лыжников, не к кому было обратиться за помощью. Да ещё и меня заявили не теми стилями, которые я хотела. Заявилась на всё коньком, а мне поставили две классики. А я не привезла палки для классики, и в горах пробежала первую гонку с палками для конька. Это было ужасно, потому что они значительно выше! И когда ты бежишь в крутую гору, очень тяжело! Потом один хороший человек дал мне классические палки на 30 км, и я выиграла медаль. Кстати, это тоже было в Австрии! И сейчас поеду в Австрию, только в другой город! Буду его покорять!

- У вас есть группа здоровья в физкультурно-оздоровительном комплексе «Атлант-Гольяново». Своих учениц тоже на лыжи ставите?

- Конечно! Более того, у нас многие женщины когда-то на деревянных бегали. А сейчас выбросили их, теперь покупают пластиковые и учатся даже коньковым ходить. А некоторые покупают элитные лыжи, а потом довольно говорят: «Они сами бегут, даже толкаться не надо!»

- Пластик лучше дерева?

- Пластик пластику рознь. Есть элитные лыжи, которые стоят дорого; там технология изготовления другая, более облегчённый пластик. Они бегут лучше. Старенькие деревянные «Ярвинен» тоже были отличными лыжами. Они у меня до сих пор стоят, потому что я на них когда-то победила в Ленинграде в «Буревестнике». И палки сохранились. А вообще мне всегда всё нравится! У меня такой характер, что чем бы я ни занималась, всё интересно. Вот недавно впервые играла в петанк и сразу втянулась! Позаимствовала чемоданчик с шарами, теперь около дома играю. В петанке очень хорошая тактика.

- А в лыжном спорте?

- Там тоже: нужно вычислить, когда сильнее бежать – на старте или финише, как распределить свои силы. Ведь на чемпионате мы пробегаем практически три дистанции подряд: первый и второй день, потом сутки отдыха, четвёртый и пятый день – эстафета и марафон. И нужно, чтобы организм хватило на всё, тем более что мы женщины уже немолодые, восстановление идёт значительно тяжелее. Хотя я обычно восстанавливаюсь очень хорошо, и это моё преимущество.

- Правильно подходите к процессу?

- У меня и диета своя перед стартами, и особое распределение нагрузки. Это очень помогает. Кстати, я с удовольствием делюсь своим опытом в статьях к журналу для любителей лыжных гонок. Ничего не скрываю! А то бывает так: спортсменка приходит на старт в начале сезона и говорит: «Я совсем не тренировалась». Но когда все побежали, видно, кто тренировался и скрыл это, а кто – нет. Просто у некоторых тактика – изобразить из себя несчастную, чтобы все расслабились, а потом победить. А я не скрываю, что постоянно занимаюсь, по мне и так видно. Главное - не переусердствовать. Мне всегда хочется тренироваться, но я не перевыполняю план; даже если есть искушение покататься подольше, говорю себе: «Нет, Вера, хватит». Кстати, не все лыжники это понимают, особенно взрослые мужчины. Они катаются до одурения, думая, что если выполнили такой объём, на гонках это поможет. Но наступает время старта, и оказывается, что им «нечем бежать». Так что занимайтесь лыжами в своё удовольствие! Это один из лучших видов спорта, где 90 % мышц участвует в движении, а воздух и природа оздоравливают. Будьте здоровы!

Желаем Вере Фёдоровне побед на чемпионате мира! А в спартакиаде гольяновцы уже стали первыми!

I место – Гольяново;

II место – Восточное Измайлово;

III место – Северное Измайлово.

Алёна Трифонова, ГБУ «ЦФКиС ВАО»

Адрес страницы: <http://vao.mos.ru/presscenter/news/detail/886701.html>

[Префектура ВАО города Москвы](#)