

2.5.3. Техника скольжения в стойке

Прежде всего необходимо отметить, что несмотря на кажущуюся простоту, скольжение в стойке является весьма сложным техническим элементом, освоение которого требует времени. Автор этих строк не раз видел раздражённых и просто доведённых до отчаяния спортсменов высокого уровня, великолепно владеющих техникой, но проигрывающих на пологих прямых участках, требующих простого скольжения в стойке. Как правило, спортсмены в этой ситуации жалуются на медленные лыжи или плохую их подготовку. Могу с уверенностью сказать, что в подавляющем большинстве случаев проблема заключается совсем не в этом.

Разбирая причины отставания на пологих участках, тренер и спортсмен должны в первую очередь обратиться к ботинкам. Угол наклона голенища и правильный развал-сходимость могут играть решающую роль в скольжении. Подробно о настройке и подгонке ботинок для скоростных дисциплин разговор пойдёт в разделе 6.2. Второй причиной может быть положение и баланс спортсмена, скользящего в стойке. Так, спортсмен, говорящий тренеру что-то вроде «я всё время сидел в самой низкой стойке, но лыжи...», прежде всего должен понимать, что «самая низкая стойка» отнюдь не гарантирует максимальную скорость. На протяжении ряда лет тренеры и спортсмены в летний период работали над аэродинамическими показателями стойки. Для этого спортсмены тестировали различные стойки в аэродинамической трубе. Как правило, по результатам тестов наилучшие показатели были при применении самой низкой и компактной стойки. Именно к такой стойке и стремились спортсмены в скоростных дисциплинах. Однако со временем стало ясно, что наиболее аэродинамическая стойка далеко не всегда является самой эффективной в плане скольжения лыж. Так, более высокая стойка, в которой ноги не полностью согнуты, будет существенно эффективней на неровной трассе, потому что такая стойка позволяет ногам пружинить, поддерживая максимальный контакт лыж со склоном. Любые малейшие отрывы лыж от склона приводят к потерям скорости.

Конечно, стоит обратить внимание и на баланс спортсмена в стойке. Весьма распространённой ошибкой у юниоров является «сидение»

в стойке, при котором всё давление в основном приходится на пятки внутри ботинка. Это приводит к загрузке лишь задней части лыж и, соответственно, плохому скольжению. Для идеального скольжения на пологих участках спортсмен должен находиться в стойке с давлением в области средней зоны стопы. На крутых участках давление может быть смещено вперёд, к широкой части стопы. Не стоит забывать, что спортсмен выходит на прямой участок, как правило, из поворота или после полёта. Поэтому правильная и своевременная перецентрировка, выполненная к моменту принятия стойки, играет весьма важную роль.

Ещё одним важным моментом является то, насколько быстро спортсмен может встать в стойку и выйти из неё. В этом плане средняя стойка может быть более предпочтительной и с точки зрения аэродинамики. Нередко спортсмены, выходя из низкой стойки излишне «раскрываются», вызывая тем самым значительный рост сопротивления воздуха. Такое резкое торможение может свести на нет всё время, выигранное за счёт предельно низкой стойки. Более того, это приводит и к потерям равновесия, что тоже не способствует поддержанию высокой скорости. В большинстве случаев в современном скоростном спуске и почти всегда в супергиганте средняя стойка позволяет легко и без потери равновесия перейти в «открытое», но с точки зрения аэродинамики – эффективное положение, которое демонстрирует Херман Майер на фото 2.5.7 и на кинограмме фото 2.5.10.

Руки и плечи спортсмена создают своего рода клин, эффективно рассекающий воздух. Легко заметить, что в аэродинамическом плане разница между этим положением и обычной стойкой существует лишь в зоне, находящейся между руками и коленями лыжника. Опыт показывает, что аэродинамические показатели низкой стойки и данного среднего положения почти одинаковы. Скорость скольжения лыж определяется в основном работой ног и голеностопных суставов. Из среднего положения спортсмен может легко войти в поворот, сместившись внутрь и выпрямив внешнюю ногу. Так же легко он может согнуться в пояснице и, подобрав палки, занять стойку спуска. При этом спортсмен продолжает оставаться в стабильном сбалансированном положении.



Фото 2.5.10 Херман Майер

Итак, именно умение быстро принимать стойку спуска и так же быстро выходить из неё, не создавая при этом больших изменений с точки зрения аэродинамического сопротивления набегающему потоку воздуха, является одним из основных навыков, на который тренеру необходимо обратить внимание при организации процесса тренировки спортсменов в скоростных дисциплинах. Для этого рекомендуется начинать работу с прогрессией упражнений в свободном катании. Вначале необходимо отработать сбалансированное среднее положение и скольжение в стойке в прямых спусках на скорости. Затем можно работать над чередованием стойки и среднего положения, увеличивая как интенсивность смены положений, так и скорость спуска. Далее я бы рекомендовал работать над поворотами, выполняемыми из среднего положения. При этом важно следить за положением плеч и корпуса. Следующим и последним этапом работы является объединение всех элементов в одном спуске: спортсмен начинает с прямого спуска в стойке, далее он делает несколько выходов из стойки в среднее положение и обратно и затем уже работает над выходом из стойки в среднее положение и входом в поворот. После выхода из поворота или серии поворотов спортсмен должен практиковать быстрый выход в среднее положение и сразу же в стойку спуска. Ещё раз хотел бы подчеркнуть, что правильная перецентрировка и хорошая сбалансированность на всех стадиях спуска играют ключевую роль. Полагаю, что пока все вышеописанные элементы не будут хорошо отработаны в свободном катании на скорости, переход к работе на трассе будет преждевременным. При наличии основ техники слалома-гиганта, достаточной физической подготовки и хорошей общей сбалансированности овладение элементами, связанными со скольжением в стойке, – лишь вопрос времени и километража.

Говоря об использовании стойки скоростного спуска, нельзя не коснуться и тактической стороны вопроса. Речь идёт о том, как и когда использовать стойку и насколько высокой или низкой должна быть стойка на конкретном участке трассы. Я не раз наблюдал за неопытными тренерами юниоров, которые инструктировали своих подопечных перед стартом спуска стараться держать стойку как можно дольше по всей трассе. Такой подход, как правило, приводит к весьма неприглядному катанию – когда спортсмен в поворотах всё время стремится держать низкую стойку, тогда как лыжи не режут, а идут боком. Всем тренерам и спортсменам нужно отдавать себе отчёт в том, что резание чистых дуг поворотов даёт наибольшую скорость на любой трассе. Бесспорно, хорошая аэродинамика помогает сбросить десятые и сотые доли секунды. Однако аэродинамика ни в коей мере не может компенсировать секунды, потерянные в плохо выполненных поворотах. Поэтому тренеры должны чётко оценивать возможности своих подопечных и на начальном этапе концентрировать их внимание на чистых дугах поворотов, выполненных в среднем положении. Стойку рекомендуется использовать лишь на прямых участках. На начальном этапе стоит избегать излишне низкой стойки, которая приводит юниоров к закреплению и подсаживанию назад. Всё это чревато цеплянием кантов и падениями, совершенно ненужными на начальном этапе овладения основами скоростных дисциплин. По мере совершенствования спортсменов можно постепенно переходить к освоению поворотов в стойке. Выполняются они в средней стойке путём смещения корпуса внутрь и выпрямления внешней ноги. Очень важно, чтобы корпус не поворачивался и «смотрел» в направлении движения лыж в ходе дуги поворота. Выполняя повороты в стойке, нужно стремиться к равной закантовке

лыж, достигаемой за счет параллельного положения голеней. Часто можно увидеть юниоров, стремящихся выполнять повороты в стойке путём смещения колена внешней ноги. Это говорит о принципиальном непонимании спортсменом механики заноса. Скорее всего, такой спортсмен не владеет в необходимой мере техникой слалома-гиганта и просто не готов к работе над скоростными дисциплинами.

Безусловно, наиболее эффективными являются сопряженные отлогие повороты, выполненные в стойке. Однако переходить к работе над сопряжением можно лишь тогда, когда выполнение поворотов в стойке с выходом в среднее положение в стадии сопряжения дуг полностью отработано. Хочется отметить, что даже спортсмены на Кубке мира могут проходить в стойке далеко не все повороты. В основном они стремятся «схватить» стойку везде, где только возможно, буквально на доли секунды. Однако они никогда не будут рисковать чистой поворотом ради того, чтобы удержаться в стойке. В мире осталось всего несколько трасс, требующих от спортсмена длительного сколь-

жения в стойке. Тем не менее современные трассы требуют от спортсмена колоссальных физических затрат, поэтому весьма нечасто можно увидеть спортсменов в низкой стойке. Как правило, они «экономят» ноги для поворотов и ограничиваются средней и даже высокой стойкой. Полагаю, что именно такую технику нужно брать за основу при работе над скольжением в стойке.

В заключение этого раздела я хотел бы отметить необходимость целенаправленной работы по постановке техники элементов скоростных дисциплин. На мой взгляд, те из коллег, которые считают, что юниоров можно просто «засунуть» на соревнования на трассу несложного спуска или супергиганта в надежде на то что они там «обветрятся» и чему-то научатся, подходят к своей работе не совсем ответственно. Целью любого тренера должна быть адекватная подготовка спортсмена к участию в скоростных дисциплинах, позволяющая максимально уменьшить вероятность травм как физических, так и моральных.

2.6. О вреде копирования, или феномен Боды Миллера

В последнее время специалисты много пишут и говорят о феномене Боды Миллера. Однако, как мне кажется, некоторые тренеры, как в Соединенных Штатах, так и в России, не до конца понимают, в чём же действительно заключается этот феномен. К сожалению, это непонимание приводит к тому, что очень многие юниоры стремятся копировать технику Миллера, и тренеры это отчасти поощряют. Слепое копирование техники даже великих чемпионов крайне редко может приносить пользу. Более того, очень часто юниоры думают, что копируют технику спортсмена, в то время как на самом деле они копируют ошибки или элементы индивидуального стиля, не имеющие прямого отношения к основам техники. Очень часто выдающиеся спортсмены делают некоторые движения, которые лишь компенсируют незначительные пробелы в технике. Зачастую недостатки техники компенсируются незаурядной координацией и сбалансированностью. В этом плане Бода Миллер служит идеальным примером.

Многие юниоры не обладают даже долей координации и сбалансированности зрелых спортсменов. О недостатке физической подготовки и говорить не приходится. Учитывая всё это, плюс то, что природные физические данные и пропорции тела являются уникальными для каждого спортсмена, прямое копирование не только не приводит к хорошим результатам, но может служить и причиной их ухудшения. В ряде случаев, копируя великого спортсмена, юниоры полностью забывают об основах техники. Тренеры, поощряющие слепое копирование, явно переоценивают возможности своих подопечных. Вот что сказал о копировании техники чемпионов известный норвежский тренер Финн Амодт, отец выдающегося чемпиона Кьетиля Андре Амодта:

«Копирование юниорами техники и особенно стиля чемпионов вредно и даже опасно. Нельзя просто скопировать технику того или иного спортсмена, не зная, как он пришёл к этой технике...»