

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 закантовки. 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 положении 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 чистотой поворота 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 скользжением 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 Боде Миллера

В последнее время специалисты много пишут и говорят о феномене Боде 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 Боде 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 Кефтиля 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...»

Я полностью согласен с мнением этого опытного специалиста. Могу лишь добавить, что технику чемпионов можно и нужно использовать как конечную цель, то, к чему нужно стремиться. Более того, всегда рекомендуется брать за эталон технику того из великих спортсменов, который наиболее близок к юниору по физическому строению – конституции тела. Тогда с помощью просмотра видеозаписей и правильной работы над воображением можно добиться существенных результатов.

Я решил отдельно остановиться на Боде Миллере, так как в его случае никакое, даже грамотное копирование, абсолютно не имеет смысла. Попытаюсь наглядно объяснить «феномен Миллера» и надеюсь, что бессмысленность копирования или подражания его технике и стилю будет вполне очевидна.

Итак, начнём с истории Боде Миллера. Этот молодой американский парень в сезоне 2000–2001 г.г. просто ворвался в элиту горнолыжного спорта. На протяжении нескольких лет тренеры во всём мире обращали внимание на молодого американца, который, несмотря на корявую технику, периодически показывал результаты в первой «двадцатке» на Кубке мира. В успех Миллера по-настоящему не верил никто, кроме нескольких излишне оптимистичных американских тренеров и самого спортсмена. Автор этих строк имел возможность «вживую» наблюдать за развитием юниора Боде Миллера. Честно признаюсь, что относился и до сих пор отношусь к технике Миллера весьма скептически. Я был в числе тренеров, которые не допускали возможности успеха этого спортсмена на высоком уровне. Наше общее мнение весьма точно выразил легендарный американский чемпион Фил Маре, сказав о Миллере следующее: «Трудно поверить, что Боде может вообще добраться до финиша. Он идёт по трассе, практически не находясь в сбалансированном положении ни в поворотах, ни между ними. Полагаю, ему стоит прислушаться к своим тренерам».

Однако Миллер решил иначе. Он продолжал работать над «своей» техникой. Нужно отдать должное американским тренерам, которые избрали весьма демократичный подход. Заключался он в том, что Миллеру не мешали совершенствоваться и создавали хорошие тренировочные условия. При этом тренеры не вдавались в нюансы его техники или отсутствия таковой. Безусловно, Боде отчасти повезло. Я сомневаюсь, что ему дали бы возможность пробиться в Австрии, Швейцарии или другой альпийской стране. Европейские тренеры не столь демократичны и Миллеру вряд ли удалось бы доказать свою правоту, проигрывая другим спортсменам по не-

сколько секунд. К моменту когда Миллеру исполнилось 17 лет, в Америке сложилась очень удачная для него ситуация. В сборной практически не было спортсменов, входящих в «тридцатку» в слаломе или гиганте на Кубке мира. Поэтому на фоне относительно низкого общего уровня юниор Миллер смог попасть в пятерку на чемпионате Соединенных Штатов и был принят во вторую сборную. Мне посчастливилось быть на этих соревнованиях. Трасса слалома стояла на относительно пологом склоне. Нужно отметить, что это был «родной» склон Миллера, на котором он тренировался на протяжении ряда лет в спортшколе-интернате.

Боде проехал обе попытки просто феноменально коряво. Он сидел на пятках так, что носки лыж почти всё время были в воздухе. Руки болтались, часто оказываясь позади корпуса. Миллер опаздывал практически во всех воротах и извивался, как уж на сковородке. Была хорошо видна физическая и даже акробатическая подготовка спортсмена. Говорить о какой-либо технической подготовке на тот момент было просто смешно.

Несмотря на это, Миллер доехал и сделал это довольно быстро. Боде был третьим в одной из попыток и занял четвёртое место по сумме двух. Это обеспечило ему место в сборной. Немногие знают, что тогда успеху Миллера существенно помогли лыжи. Боде выступал на карвах длиной 170 см, в то время как все его соперники шли на обычных прямых лыжах длиной 201–203 см. Таким образом, Боде испытал и использовал все преимущества коротких слаломных лыж за четыре года до того, как их стали официально применять в слаломе. Более того, я бы сказал, что повсеместное применение коротких карвов в слаломе сегодня – это отчасти заслуга Миллера. Справедливости ради нужно отметить, что в то время таких слаломных лыж просто не было, и Боде использовал любительскую модель карвов K2 Four. Он умудрялся ходить на них даже слалом-гигант. В общем, когда несколько лет спустя слаломисты только прикатывались к коротким слаломным лыжам с большим боковым вырезом, Боде уже был в родной стихии. Он по-прежнему любил ездить на пятках лыж, и K2, а затем Fischer и Rossignol были вынуждены делать для Миллера специальные лыжи с чуть более мягкими и прямыми пятками. Полагаю, что и Atomic продолжит эту традицию.

Производители лыж утверждают, что это позволяет Боде наиболее успешно использовать «свою» технику. Я склонен считать, что лыжи всегда позволяли и позволяют Миллеру компенсировать весьма существенные огрехи в его технике.

О технике Миллера много говорят. Многие «специалисты» даже считают её техникой буду-

щего. Как уже отмечалось выше, некоторые, не слишком дальновидные тренеры и спортсмены, пытаются её копировать. Очень надеюсь, что, прочитав данный раздел, они поймут, что делать этого не стоит. Но начнём по порядку.

В чём же заключается феномен Миллера?

Я бы сказал, что прежде всего в том, что ему иногда удается выигрывать этапы Кубка мира, демонстрируя далеко не лучшую технику. Это действительно феноменально, так как за всю историю горных лыж в спорте господствовали спортсмены, обладающие эталонной для своего времени техникой. Звёзды спорта – от Килли до Тёни, Стенмарка, Жирарделли, Томбы, фон Грюнингена, Майера и Костелича – всегда значительно превосходили и превосходят своих соперников в техническом плане. Разница видна даже неискушённому зрителю. Ничего подобного о Миллере сказать нельзя. Скорее можно заметить, что он явно отстает от большинства своих соперников именно в плане техники, показывая при этом выдающиеся результаты. Техника Миллера крайне

неустойчива, поэтому за последние два сезона он добрался до финиша всего нескольких этапов по слалому, и то не обойдясь без касания склона плечом или обеими руками. Некоторые из этих этапов он выиграл. Тем не менее, если спуск по трассе у Миллера не получается, его можно легко принять за начинающего юниора, при этом далеко не самого способного. Многие считают, что Боде просто всегда «ломит» по трассе, иными словам идет ванк, и поэтому или вылетает, или выигрывает. Всё это лишь рассуждения комментаторов-дилетантов. На мой взгляд, Миллер сознательно использует несколько весьма спорных и рискованных приёмов, которые и дают ему преимущество в скорости. Я считаю, что он просто вынужден делать это, чтобы скомпенсировать ряд фундаментальных пробелов в своей технике. Скоростные преимущества даются Миллеру ценой потери равновесия и снижения общей стабильности выступлений. Для того чтобы понять технический «феномен» Боде Миллера, сравним его технику с техникой одного из самых стабильных в мире слаломистов, норвежца Андре Амодта (фото 2.6.1).

На кадре 2 Амодт заканчивает поворот с давлением на задниках лыж. Он делает опережающий



Фото 2.6.1 Кьетиль Андре Амодт

Фото: Рон Лемастер



Фото 2.6.2 Боде Миллер

Фото: Рон Лемастер

укол палкой, который способствует продвижению бёдер над лыжами и проходу лыж под телом на другую сторону. То есть происходит эффективная перецентровка. В исполнении Амодта она занимает доли секунды. Уже на кадре 4 спортсмен абсолютно сбалансирован и готов к смещению внутрь следующего поворота и входу в него. При этом он оказывает необходимое давление на переднюю часть внешней лыжи. На кадре 8 у флага спортсмен находится в идеально сбалансированном над серединой лыж положении. И в самом повороте, и в стадии перехода стопы спортсмена никогда не оказываются впереди его плеч. Это, на мой взгляд, пример стабильной современной техники слалома, приносящей систематически высокие результаты. Амодт стал обладателем Кубка мира в слаломе несколько сезонов назад.

Теперь обратимся к кинограмме Боде Миллера. Положение на кадре 1 практически идентично с соответствующим положением Амодта. Весьма близки и положения на кадре 8. Очевидно, что завершающую часть поворота Боде выполняет в рамках современной общепринятой техники. Однако всё, что он делает между поворотами, отличается, и весьма существенно. Начнём с кадра 2. В то время как Амодт удерживает стопы под собой и готовится к раннему уколу палкой и последующей перецентровке, Миллер продолжает задавливать пятки лыж и позволяет стопам продвигаться вперёд из-под корпуса. Быстрая и ранняя перецентровка Боде, похоже, не «интересует». На кадре 3 он делает укол палкой. Однако укол в исполнении Миллера имеет, на мой взгляд, совершенно необычную цель. Палка втыкается в снег не спереди, а в районе пяток ботинок. Таким образом, укол способствует более агрессивному выталкиванию стоп вперёд из-под тела лыжника. Это хорошо видно на кадрах 4–6. Плечи и бёдра спортсмена находятся далеко позади стоп. Если Амодт практически полно-

стью перецентрировался на кадрах 4 и 5, то Миллер далёк от этого. Перецентровка в его случае происходит на кадре 7, буквально перед самыми воротами. Я бы даже сказал, что Миллер начинает вход в поворот, так полностью и не обретя хорошей сбалансированности. Но в данном случае ему удается прийти в центральное положение над лыжами к середине поворота (кадр 8) за счёт предельного смещения вперёд и внутрь поворота.

Именно это умение достигать относительно сбалансированного положения в сотые доли секунды, в последний момент, когда кажется, что «воткнуться» в поворот уже невозможно, и является, на мой взгляд, феноменом техники Боде Миллера. За годы тренерской деятельности я встречал крайне мало спортсменов, владеющих этим приёмом на уровне Миллера. Нужно отметить, что Боде ешё и стремится максимально спрямлять траекторию. Его лыжи находятся более длительное время в линии падения склона, что увеличивает скорость и одновременно существенно осложняет вход в поворот. Я считаю, что Боде – единственный спортсмен такого уровня, практически в каждом повороте умышленно загоняющий себя в крайне сложное положение, выход из которого требует феноменальных способностей. Это наглядно видно на следующей раскадровке (фото 2.6.3).

Метод сгибания ног и выталкивания лыж вперёд из-под тела зачастую характеризуют как элемент техники, изобретённый Миллером. Я никак не могу с этим согласиться. Данный элемент техники был «изобретён» уже очень и очень давно. Он был подробно описан французским тренером Жоржем Жубером в начале семидесятых. То, что делает Миллер, – это не что иное, как пресловутый авальман с подхлёстом лыж, используя терминологию Жубера. Этот приём в чистом виде давно не используется спортсменами по причине возросших скоростей. Ускорение за



Фото 2.6.3 Боде Миллер

Фото: Рон ЛеМастер

счёт подхлеста явно не оправдывает себя в сравнении с риском вылететь с трассы при его выполнении. Кроме того, резание чистых дуг обеспечивает более чем достаточную скорость. В большинстве случаев проблемой является не увеличение скорости между поворотами, а стабильная своевременная перецентровка, способствующая наиболее чистому сопряжению поворотов.

Не стоит забывать, что на раскадровке (фото 2.6.2) показан один из удачных поворотов Миллера. К сожалению, ему крайне редко удается выполнять такие повороты на всём протяжении трассы. Очень часто Боде просто не успевает с перецентровкой к началу поворота. В этом случае спортсмену не удается оказать необходимое давление на переднюю часть лыж и они, как правило, идут под флагом боком. Однако это тоже является запланированными издержками для Миллера. Например, если из 70–75 ворот слалома он «замазывает» повороты в 5–6 из них, Миллер может рассчитывать на результат в тройке за счёт скорости, набранной между дугами поворотов. Наиболее удачно тактика Миллера работает на трассах умеренной крутизны со средним разводом ворот. Естественно, что на более крутых трассах вернуть под себя летящие вперёд лыжи гораздо труднее, и Миллер часто падает или вылетает с трассы.

Неудивительно, что в последнее время Боде добился значительно более заметных успехов в слаломе-гиганте и скоростных дисциплинах. Дистанция между воротами слалома-гиганта играет явно на руку Миллеру, так как у него оказывается больше времени для перецентровки при сопряжении дуг. Однако и здесь приверженность к езде на пятках лыж иногда приводит к неудачам.

Хотел бы отметить, что в своих победных заездах Миллер демонстрирует технику, весьма близкую к технике таких лидеров в слаломе-гиганте, как фон Грюнеген, Майер или Ковили. Техника Миллера в скоростных дисциплинах су-

щественно не отличается от техники других ведущих спортсменов. Главным преимуществом Миллера является уникальная способность идти по наиболее прямой траектории без потери чистоты резания дуги. Иными словами, чем меньше Миллер использует «свою» технику, тем более успешно он выступает.

Убеждён, что техника Миллера в слаломе не может быть использована как пример для подражания. На мой взгляд, она не универсальна и имеет ряд ограничений, связанных с уникальными физическими данными Боде. Обычная современная техника может быть доступна любому спортсмену со средними (на соответствующем уровне требований) физическими данными. Далее успех зависит лишь от уровня совершенства, достигнутого в освоении этой техники. Общепринятая техника, как слалома, так и гиганта, не требует незаурядных акробатических способностей. Она подразумевает не борьбу за равновесие в каждом повороте, а плавное скольжение на кантах. Такие, не менее феноменальные, слаломисты, как Яница и Ивица Костелич никогда не выглядят несбалансированными. О высочайшей стабильности их техники говорить не приходится. Когда Костеличи идут по трассе, это выглядит плавно, красиво, мощно и динамично. Это великолепно демонстрирует Яница Костелич на фото 2.6.4.

Я глубоко убеждён, что именно за такой техникой – будущее горных лыж. Конечно, такой подход Миллера к слалому имеет право на жизнь. Он доказал это и мне, и многим моим коллегам. Но я склонен думать, что Боде добьётся по настоящему больших успехов в слаломе, только отказавшись от техники подхлеста и принял на вооружение элементы техники спортсменов, которые побеждают в этой дисциплине не реже него. За эталон для подрастающего поколения юниоров я бы взял брата и сестру Костелич, австрийцев Райха и Шёнфельдера, а также выдающегося английского слаломиста Алана Бакстера.



Фото 2.6.4 Яница Костелич