

## ГЛАВА 2. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА

Прежде чем перейти к серьёзному детальному разговору о горнолыжной технике, я хотел бы кратко остановиться на двух очень важных и часто упускаемых моментах.

Первый и самый главный, на мой взгляд, – в современных горных лыжах техника в конечном итоге почти всегда играет решающую роль. Поставленная стабильная техника придаёт спортсмену необходимую уверенность и со временем решает любые проблемы психологического плана. Достижение результатов в современном горнолыжном спорте невозможно без высокого уровня технической подготовки. Хорошая техника, возможно, не спасает от травм, но значительно уменьшает вероятность их получения. Спортсмены, которые по-настоящему технически сбалансированы, могут добиваться успеха во всех дисциплинах. Я уже отмечал, что техника поворотов слалома и техника скорост-

ного спуска в современных горных лыжах принципиально не отличаются, поэтому иногда я буду говорить просто о поворотах, не указывая на их радиус.

Второй момент – это роль тренера в обучении, постановке и поддержании техники. Тренер может быть великолепным организатором, менеджером, психологом и педагогом, но все эти замечательные качества в большинстве случаев не принесут результатов, если тренер не умеет **ста-вить** технику. Особенно это важно на уровне юниоров, хотя и при работе со спортсменами уровня Кубка мира умение тренера корректировать и поддерживать технику играет немаловажную роль. Я рекомендую всем тренерам в процессе планирования, переездов, сборов и соревнований не забывать о самом главном – всё, что мы, как тренеры, делаем, в большой степени направлено на развитие и поддержание техники.

### 2.1. Основы обучения современной горнолыжной технике

#### Общий подход к обучению технике выполнения поворотов

Описанию техники выполнения поворотов посвящено немало книг и статей. Однако ни в одной из них я не нашёл простых и понятных объяснений того, что происходит в современном резаном повороте. Тренер, работающий с юниорами, должен уметь объяснить все элементы техники предельно просто и доходчиво. А это значит, что он должен и для себя понимать современную технику в рамках отдельных простых элементов. О конкретных элементах техники разговор пойдёт ниже. Здесь я бы хотел остановиться

на выведенном мною определении выполнения поворота, которое, как мне кажется, существенно помогает при обучении элементам техники.

Итак, выполнение поворота – это **создание условий, необходимых для того, чтобы поворот произошел, вместо приложения усилий для поворота лыж**.

В этом незамысловатом определении кроется суть подхода к обучению современной технике. Обучение должно быть направлено только на отработку тех элементов, которые создают условия для резания максимально чистой дуги поворота. На это должны быть направлены все прогрессии упражнений, как в свободном катании, так и на трассе. О том, что конкретно создаёт условия для выполнения технически идеального поворо-

та, разговор пойдёт в последующих разделах этой главы.

При работе над отдельными элементами техники очень важно создавать правильный биомеханический рисунок (последовательность движений) на каждой стадии обучения. Весьма распространённой ошибкой неопытных тренеров является создание так называемых антирисунков.

## Создание биомеханического рисунка движений. Антирисунки и как их избегать

Как уже было сказано выше, биомеханический рисунок – это определённая последовательность движений. Многократное повторение конкретной последовательности движений вырабатывает так называемую мышечную память. Не буду вдаваться в детали этого сложного и не до конца изученного нейромышечного процесса. Нам, тренерам, нужно знать лишь основной принцип: мышечная память позволяет спортсмену воспроизводить биомеханический рисунок. Именно поэтому тренерам очень важно создавать прогрессии упражнений, ведущие к тому же рисунку движений, что и в настоящем повороте. Иными словами, результатом любой прогрессии или совокупности прогрессий всегда должен являться поворот в полной законченной форме. Очень часто я наблюдаю за работой тренеров, подопечные которых бесцельно выполняют различные, не связанные между собой упражнения. Как правило, подобная работа приводит к созданию как нужных, так и ненужных навыков, вырабатывая неправильную мышечную память и, соответственно, создавая биомеханический антирисунок. Антирисунок содержит в себе определённые движения или последовательности движений, которые идут вразрез с правильной техникой выполнения поворотов. Не стоит забывать, что избавляться от антирисунков значительно труднее, чем изначально развивать правильный рисунок.

Для большей ясности приведу пример весьма популярного упражнения, создающего, на мой взгляд, биомеханический антирисунок. Заключается оно в следующем: спортсмена просят взять одну лыжную палку и держать её горизонтально перед собой на уровне плеч, при этом выполняя повороты слалома (вне трассы). Нетрудно догадаться, что данное упражнение преследует своей целью улучшение дисциплины рук в слаломных поворотах. Цель, безусловно, неплохая, но посмотрим, достигается ли она и к каким последствиям на самом деле приводит предложенное

тренировочное упражнение. Мой опыт показывает, что при выполнении юниорами данного упражнения на склоне средней крутизны происходит следующее: баланс спортсменов смещается назад, к пяткам лыж; буквально после пары поворотов ухудшается и совершенно пропадает перецентрировка; сужается ведение лыж и появляется статичность; в ряде случаев резаный поворот просто пропадает и заменяется толканием лыж вбок. Это лишь самые очевидные побочные явления, сразу бросающиеся в глаза. Уверен, что подобных эффектов не будет наблюдаться у слаломистов высокого класса просто потому, что их биомеханический рисунок находится на таком уровне, что его весьма сложно изменить несколькими поворотами. Тем не менее для юниоров с ещё не сложившейся техникой повторение этого упражнения может принести гораздо больше вреда, чем пользы. Даже если это упражнение и дисциплинирует положение корпуса и рук в повороте, оно полностью нарушает баланс и работу ног. Более того, положение корпуса и рук, развиваемые этим упражнением, тоже гораздо более статичны и создают ощущения, которые далеки от тех, что испытывает спортсмен в настоящем повороте слалома.

Итак, на этом весьма простом примере видно, как легко при самых правильных намерениях создать антирисунок. Конечно, всё это познаётся лишь на практике. Например, то же самое упражнение, выполненное без палок (просто с вытянутыми вперёд на уровне груди руками) или с палками, взятыми не за рукоятку, а посередине, гораздо реже создаёт антирисунок и действительно положительно влияет на положение корпуса и рук в повороте. Порой трудно предсказать, принесет ли упражнение должный результат, не увидев его в исполнении конкретного спортсмена. Иногда тренер может почувствовать возможность создания антирисунка, выполняя упражнение сам. Однако не стоит сравнивать баланс и технические навыки хорошего тренера с возможностями юниоров. То, что порой ощущается тренером как полезное упражнение, не всегда может привести к нужному результату у юниоров. Мы все делаем ошибки и порой предлагаем спортсменам упражнения, при многократном повторении имеющие потенциальную возможность создания антирисунка.

Ещё одной причиной создания антирисунков является прямое копирование техники старших спортсменов и даже звёзд с Кубка мира. Безусловно, наблюдая видеозаписи лучших в мире горнолыжников, можно лучше понять и проанализировать определённые элементы техники. Однако тренер должен чётко доносить до спортсмена разницу между грамотным анали-

зом и слепым копированием. Вот что сказал об этом отец и первый тренер неоднократного обладателя Кубка мира норвежца Кьетиля Андре Аамодта: «Копирование юниорами техники спортсменов высокого класса очень вредно и порой опасно. Ни в коем случае не стоит копировать конечный результат, не зная и не понимая того, как тот или иной спортсмен пришёл к этому. Гораздо лучше повторять все те шаги, что привели данного спортсмена к успехам...» Я полностью разделяю данную точку зрения. Именно повторение системы подготовки великих спортсменов может привести юниоров к овладению такой же техникой.

Тренерам важно внимательно следить за спортсменами, выполняющими прогрессии упражнений, и задаваться вопросом – а не развиваем ли мы очередной антирисунк в ходе усвоения навыков? Тренеры, не задающиеся этим вопросом, как правило, в своей работе сражаются с многоголовой гидрой. Они с усилиями отрубаяют одну голову, в то время как непонятно откуда появляется другая. Этот бесполезный бой может продолжаться бесконечно и победного конца ожидать не приходится. Зато внимательный, вдумчивый тренер, избегающий антирисунков, почти всегда добьётся определённых результатов в рамках физических данных спортсмена.

## 2.2. Особенности современной техники

Эволюция горнолыжной техники идёт постоянно. Достаточно бегло взглянуть на видеозапись кумира поколения тренеров 80-х Ингемара Стенмарка и сравнить её с записями звёзд нашего времени, Майера и фон Грюнигена в гиганте и Костелича в слаломе. Лично я вижу больше различий, чем сходства. Ощутимый скачок в эволюции техники произошёл за последние пять лет. Резкое развитие техники заставило многих тренеров пересмотреть свой подход к обучению даже ее фундаментальным основам, которые, как казалось, всегда были и останутся неизменными. Тренеры, по-прежнему верящие в неизменность основ, уже на шаг отстают от сегодняшнего горнолыжного спорта. Безусловно, некоторые элементы техники прошлого, как и прежде, актуальны, но в общем и целом даже фундаментальные основы претерпели ряд существенных изменений. Полагаю, что всем тренерам необходимо чётко и ясно понять и прочувствовать особенности современной техники, прежде чем приступать к её обучению. Привожу здесь основные характерные элементы, которые автор этих строк выделил для себя путём тщательного рассмотрения и анализа техники лучших в мире на данный момент спортсменов. Несмотря на то что австрийцы на протяжении последних лет удерживают первенство в командном зачете, можно выделить большую группу спортсменов из других стран, которые по праву могут считаться лидерами в развитии и использовании современ-

ной техники. Поэтому я бы не сказал, что существует лишь «австрийская техника», которая должна копироваться всеми тренерами и спортсменами в мире. Намного правильнее говорить о **современной международной технике**.

Почти все ведущие спортсмены демонстрируют очень близкие тенденции в своей технике выполнения поворотов, независимо от дисциплины. Эти общие тенденции современной техники выходят далеко за пределы индивидуального стиля катания или анатомического строения спортсмена. Приведенные ниже элементы техники универсальны и используются как юниорами, так и членами национальных сборных. Высокое мастерство и эффективность исполнения данных элементов, так же как и биомеханика всего процесса в целом, четко выделяют группу лидеров на Кубке мира.

Хочу сказать, что и здесь, и в последующих главах этой книги, посвящённых описанию современной техники, я буду часто использовать собственную терминологию. Вызвано это отнюдь не желанием придумать что-то новое, а просто отсутствием ряда коротких терминов в русском языке. Полагаю, что терминология тренерам в работе особенно не нужна. Их задача – объяснить спортсмену, что нужно делать, используя при этом простые понятные слова. Поэтому я использую термины лишь с целью объяснения техники на бумаге. Как это лучше преподнести на практике, работая со спортсменами, каждый решит сам.