



ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

Если вы понимаете, что чем выше ваш технический уровень, тем больше удовольствия вы будете получать от катания на горных лыжах; если вы хотите прогрессировать, а не бездумно скатываться вниз с горы, повторяя одни и те же ошибки из года в год, тогда эта книга для вас.

Начну с того, как возникла мысль о ее создании. Многие горнолыжники одновременно являются заядлыми теннисистами. И это не удивительно: оба вида спорта требуют быстроты реакции, большой подвижности и отличной координации движений. К тому же горные лыжи – это зимний вид спорта, а теннис – летний. Они отлично дополняют друг друга, обеспечивая равномерную физическую нагрузку на организм круглый год.

Я тоже катаюсь на горных лыжах и играю в теннис, причем в теннис играю больше полувека. Казалось, что за это время овладел всеми техническими тонкостями этой игры. Однако когда в 1984 г. в издательстве «Физкультура и спорт» вышла книга «Уроки тенниса» в переводе М. А. Дашевского (в которой собрано все лучшее по вопросам техники, что печаталось за последнее время в американском журнале «Теннис»), то оказалось, что буквально каждая рекомендация, приведенная в этой книге, мне полезна. Книга составлена так, что на каждой странице дается всего один совет и рядом – выразительный рисунок.

Я пожалел, что у меня не было такой книги, когда я только начинал играть в теннис, – тогда мне удалось бы избежать многих ошибок. Подумалось: «А что, если попытаться сделать подобную книгу по горным лыжам?».

За последние десять лет мною собраны и переведены на русский язык уроки ведущих американских специалистов горнолыжного спорта,

публиковавшиеся в американском журнале «Ski». Они так же кратки и образны, как и теннисные, и сопровождаются наглядными рисунками.

Осталось только систематизировать материал и распределить его по тематическим разделам. Таких разделов получилось три. В первом рассказывается о горнолыжном инвентаре, второй посвящен физической подготовке горнолыжника и, наконец, последний, третий раздел содержит основы горнолыжной техники (в него включены методики обучения детей, советы начинающему горнолыжнику, горнолыжнику среднего технического уровня, хорошему горнолыжнику и начинающему спортсмену).

Хочу дать вам несколько методических советов, прежде чем вы начнете читать эту книгу. Вы должны четко уяснить себе, что советы предназначенные для классного горнолыжника, не принесут вам пользы, если вы начинающий спортсмен или даже горнолыжник среднего уровня, вы просто не сможете их выполнить на склоне. Более того, некоторые рекомендации из раздела, отвечающего вашему техническому уровню, могут тоже оказаться вам не под силу. Однако катайтесь, накатывайте километры спуска, и через некоторое время вы обязательно выполните их, удивляясь, что не могли сделать этого раньше.

Теперь открою секрет, который поможет вам эффективнее работать над техникой на склоне. Развивайте у себя способность «самоосознания», позволяющую анализировать свои ощущения. Это значит, что во время спуска вы должны в каждое мгновение знать, в какой стойке вы едете, широко ведете лыжи или узко, закантованы они у вас или поставлены плоско, не делаете ли вы лишних движений корпусом и руками и т. п. Эта способность, как правило, не является врожденной, над ней нужно систематически и упорно работать – и тогда путь к успеху вам обеспечен.

Среди других видов спорта горнолыжный спорт по степени опасности занимает 7-е место. В связи с этим вам необходимо иметь представление о том, что такое критическая скорость. Вы, наверно, догадываетесь, что это такая скорость, превышение которой делает горнолыжника неуправляемым. Даже на соревнованиях по скоростному спуску спортсмены не развивают свою критическую скорость. А вот любители горных лыж, которые в лучшем случае катаются по выходным дням и две-три недели во время отпуска, могут легко ее превысить, создавая опасную ситуацию на склоне для себя и для других горнолыжников. Причиной потери контроля над лыжами является резкое возрастание нагрузки с увеличением скорости. У спортсменов при прохождении трассы нагрузка на одну ногу может достигать нескольких сотен килограммов. Итак, критическая скорость, прежде всего, определяется физической подготовкой горнолыжника, но в какой-то степени зависит от качества и состояния горнолыжного инвентаря, характера снежного покрова, видимости на склоне, а также от самочувствия и психического состояния горнолыжника. Теперь вам ясно, что определять свою критическую скорость следует не вообще, а на данный момент. Сделать это можно только интуитивно, опираясь на собственный опыт, в некоторых случаях весьма горький. Но научиться этому совершенно необходимо.

Когда вы определите свою критическую скорость, немного уменьшите ее, мысленно помножив на «коэффициент благоразумия» (который, разумеется, должен быть меньше единицы), и постарайтесь придерживаться этой величины. Помните, что развивать скорость, превышающую ваши возможности (особенно на склонах, перегруженных горнолыжниками), в высшей степени безответственно.

Надеюсь, что эта книга станет для вас хорошим наставником, поможет повысить уровень технического мастерства, и тогда вы будете получать еще большее удовольствие от катания на горных лыжах.

Салманов Г.Д.

СПИСОК СПЕЦИАЛИСТОВ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА, ЧЬИ СОВЕТЫ ПРИВЕДЕНЫ В КНИГЕ

Инструкторы горнолыжных школ: Б. Алтаффер, Б. Баулин, Б. Бостик, Дж. Боулз, В. Вестфельдт, А. Виттен, Дж. Госс, Г. Де Мар-не, П. Джонс, Б. Диис, А. Джонсон, П. Зедерхольм, В. Б. Канц, Т. Картер, Т. Липперт, С. Мак-Кон, Ж. Нельсон, Д. Пфейффер, К. Райман, Л. Теджейда-Флорес, Б. Тейлор, Ж. Торен, В. Финч, Дж. Хеуга, Дж. Хинман, Дж. Хустед, М. Чейкен, Дж. Шоукросс, Д. Эванс.

Инструкторы горнолыжных центров: А. Ларсон, Т. Лауренс, В. Тистл, Дж. Фрай, В. Цаньер.

Инспекторы горнолыжных школ: К. Левин, В. Д. Мейер, С. Синг-летон, Г. Сотело.

Помощник директора горнолыжной школы: Дж. Уоррен.

Директора горнолыжных школ: Г. Брайнер, Дж. Ваггонер, П. Джок, Т. Кронталлер, М. О'Коннор, Дж. Пальмер.

Директора горнолыжных центров: С. Братт, Д. Кинне, О. Чуди.

Тренеры: Б. Беатти, С. Бунус, Б. Кеннинг, М. Портер, К. Райман, С. Райо, С. Энген.

Специалисты по фристайлу: Б. Эверсон, С. Виллиамс.

Председатель комитета профессиональных инструкторов: Р. Аллард.

Члены комитетов по обучению детей горным лыжам: В. Антони, Б. Мак-Давитт, К- М. Нортроп, Г. Хоффман.

Спортсмены: Ф. и С. Мейр.

Руководитель горнолыжной команды США: Б. Маролт.

Специалист горнолыжного спорта: Ж. Жубер.

Спортивные врачи: Т. Д. Слуски, М. Уолкер,

Сотрудники журнала «Ski»: С. Кэмпбелл, М. Лунд, С. Масиа.

Владелец горнолыжной мастерской: Э. Середа.

ГОРНОЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ. Часть 1

«Золотое правило» журнала «Ski» для определения оптимальной длины лыж

Отметьте в каждой из приведенных ниже таблиц соответствующее вам число очков и суммируйте их. Полученная сумма будет равняться оптимальной для вас длине лыж в сантиметрах (к этой величине целесообразно прибавить 5–10 см на повышение технического уровня и уверенности в себе).

Больше 100	55
90–100	52
81–89	50
72–80	49
63–71	48
54–62	45
45–53	42
36–44	40
27–35	35
Меньше 27	30

Ваш технический уровень	Очки
Всегда катаетесь плавно и стабильно	55
Быстро спускаетесь по бугристым склонам	50
Катаетесь медленно, спокойно	42
Не всегда сохраняете вертикальное положение	35

Стиль вашего катания	Очки
Быстрый и бесстрашный	50
В основном смелый	48
Прогрессирующий	45
Спокойный и умеренный	43
Осторожный и медленный	40
Со страхом	35

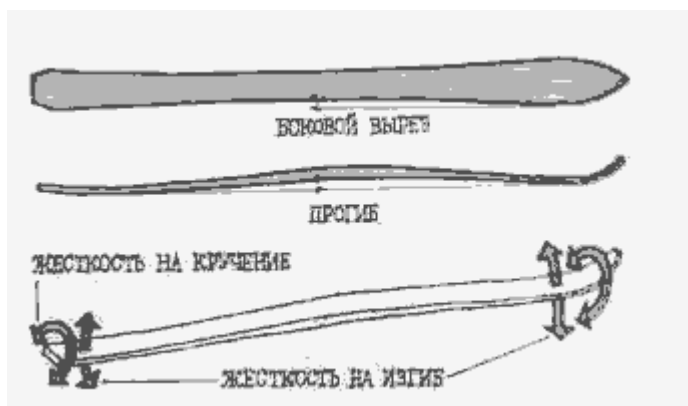
Где вы катаетесь	Очки
------------------	------

На трассах и открытых пространствах	50
На любых склонах	48
Чаще всего по буграм	45
На утоптанном мягком снегу	43
На легких склонах	40

Какие лыжи приобретать начинающему горнолыжнику

Поведение горных лыж определяется сочетанием их геометрических и механических характеристик: формы бокового выреза, величины прогиба и степени жесткости на изгиб и кручение. Форма бокового выреза задает радиус поворота лыжи, поэтому начинающие должны выбирать умеренный боковой вырез. Прогиб – это арочная зона под средней частью незагруженной лыжи. Начинающие горнолыжники, у которых еще недостаточно хорошая техника для агрессивного распрямления прогиба лыжи, нуждаются в относительно небольшой жесткости на изгиб (см. рис.) в продольном направлении. Такие лыжи легко входят в поворот. Жесткость на кручение характеризует сопротивляемость лыжи скручиванию по длине. Мягкие на кручение лыжи позволяют закантованной лыже, ведущей поворот, лучше контактировать со снегом. Мягкие на кручение лыжи плохо «держат» ни льдистом и жестком снегу, поэтому оптимальной может быть средняя жесткость.

С. Кэмпбелл



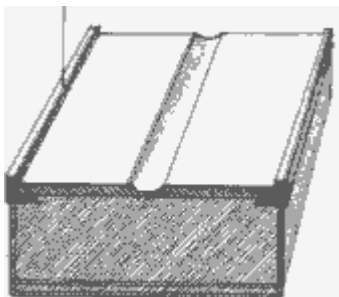
На что обращать внимание при приобретении горных лыж

Прежде всего, проверьте, совпадают ли номера на лыжах. Затем посмотрите, нет ли поперечных деформаций. Для этого положите лыжи скользящей поверхностью на ровную жесткую поверхность. Каждая лыжа должна опираться на четыре точки – две у носка и две у задника. Для проверки правильности опоры попытайтесь в этих точках подсунуть под лыжу лист писчей бумаги. Эти не должно удалиться. Обратите внимание на то, чтобы прогибы лыж и загибы носков были одинаковыми. Для проверки гибкости лыж соедините их скользящими поверхностями и сожмите в том месте, где будет располагаться середина ботинка. Если одна лыжа при сжатии распрямляется раньше другой, значит, эта пара плохо подобрана. При помощи стальной линейки убедитесь, что скользящая поверхность лыжи является плоской. У некоторых новых лыж она слегка выпуклая или вогнутая (о том, как устранить этот дефект, будет

сказано ниже). Иногда стальные канты выступают над скользящей поверхностью (см. рис.). Такие лыжи лучше не брать.

С. Масиа

«РЕЛЬСОВОСТЬ»



Как определить, что ростовка лыж вам не подходит?

Вам нужны более длинные лыжи в том случае, если:

вы часто падаете назад; лыжи рыскают при прямом спуске и их неустойчивость увеличивается с возрастанием скорости; повороты получаются более крутыми, чем вы номеровались их сделать, и имеют Г-образную форму; плавные повороты большого радиуса выполняются с трудом; скорость при прямом спуске меньше, чем у других горнолыжников той же весовой категории; при катании по небольшим буграм наблюдается неприятное покачивание вперед-назад; не прогрессирует ваша техника.

Вам нужны, более короткие лыжи в том случае, если: вам очень трудно кататься по большим буграм; повороты при небольшой скорости требуют значительных усилий и для входа в поворот приходится сильно облегчать лыжи; при любой скорости трудно выполнять повороты маленького радиуса; вы быстро устаете, даже если находитесь в хорошей форме; на крутых склонах быстро развиваете слишком большую скорость, в результате чего лыжи контролируют вас, а не вы их; возникает боязнь получить травму; не прогрессирует техника выполнения поворотов (см. рис.).

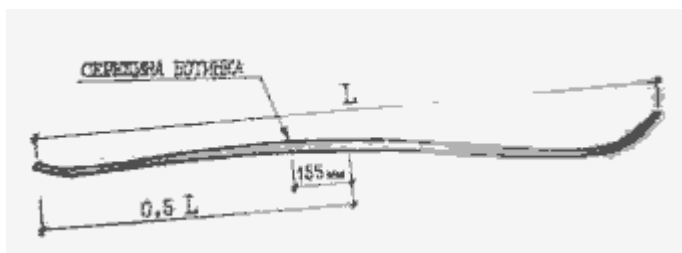
Д. Пфейффер



Как определить место постановки креплений

Теперь почти каждая фирма-изготовитель горных лыж для постановки крепления делает специальную метку, соответствующую середине ботинка. При выполнении этой рекомендации вес горнолыжника будет правильно распределен по всей длине лыжи. Ну а как быть, если вы приобрели лыжи, на которых такие метки отсутствуют? Тогда поступите следующим образом. Положите лыжи на пол скользящей поверхностью вниз, возьмите мерную ленту и измерьте длину лыж по прямой линии от носка до задника. Затем разделите эту длину пополам, и из полученного числа вычтите 155 мм. Найденную таким образом величину отложите от задника лыжи. Это и будет метка, примерно соответствующая середине ботинка (см. рис.).

Д. Пфейффер



Место постановки крепления для горнолыжницы

Центр тяжести у женщин располагается немного ниже и кзади, чем у мужчин. В связи с этим давление на лыжи у горнолыжницы сосредоточивается больше на задниках лыж, и ей труднее резать правильные дуги поворотов, а лыжи имеют тенденцию рыскать. Если переместить крепление немного вперед по сравнению с местом, рекомендованным изготовителями лыж, то распределение давления по длине лыжи станет более равномерным и контроль за лыжами улучшится. Как правило, достаточно переместить крепление на 1 см вперед (эта рекомендация не относится к спортсменкам-горнолыжницам, которые производят корректировку за счет изменения стойки).

Если крепления уже поставлены, то, для того чтобы определить необходимость их перестановки, попросите кого-нибудь из знакомых горнолыжников понаблюдать за вашим выполнением поворотов (см. рис.). Если при этом фонтанчик снега начинает выбиваться впереди крепления, в корректировке нет необходимости (левый рисунок). Если же он начинается от крепления или ближе к заднику (правый рисунок), значит, при повороте вы пользуетесь в основном задней частью лыж и крепления необходимо переставить вперед (проверить правильность постановки крепления таким способом могут и мужчины).

Ж. Торен



На что обращать внимание при приобретении горнолыжных ботинок

Если у вас есть возможность, оденьте на левую ногу ботинок одного размера, а на правую – другого размера или другой модели и походите в них по комнате в течение 1 мин. После этого снимите менее удобный ботинок и оденьте парный более удобному. Вы должны иметь возможность шевелить пальцами ног, но пятка не должна двигаться из стороны в сторону или приподниматься. Подъем ноги и плюсна также должны быть обездвижены. Необходимо, чтобы ботинок плотно облегал ногу, но так, чтобы не было болезненных точек на лодыжках, с боков стопы и на подъеме. При примерке следует учитывать, что на морозе ботинок становится жестче. Жесткость подошвы, на которой теперь делаются вырезы, также увеличивается при вставлении ботинка в крепление. В связи с этим пусть вас не смущает, если в теплом помещении ботинки кажутся чуть-чуть мягче, чем на склоне. Затем голень одной ноги подайте вперед и оставайтесь в таком положении в течение нескольких секунд, перенеся на эту ногу вес тела. Повторяйте это упражнение несколько раз. После его выполнения болезненные ощущения не должны возникать. При выполнении упражнения пряжки должны быть затянуты нормально. Так же проверьте другой ботинок. Ниже приведены системы обозначения размера горнолыжных ботинок (см. табл.).

С. Масиа

Метрическая, европейская и американская системы обозначения размера горнолыжных ботинок

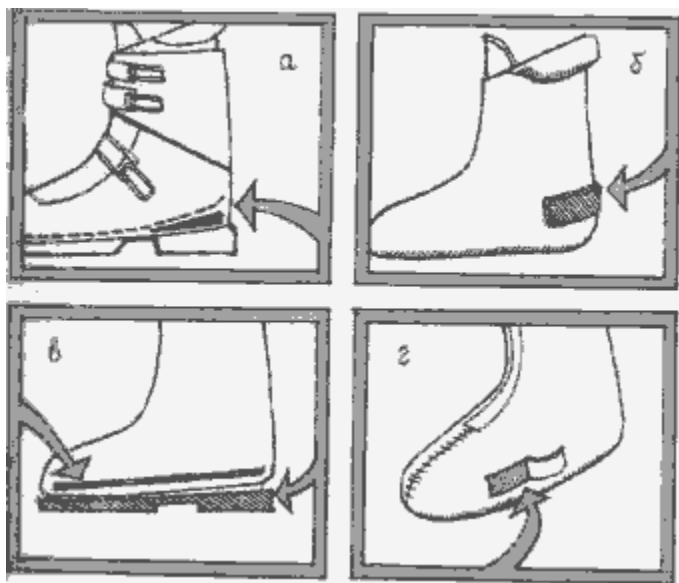
Метрическая система, см	Европейская система	Американская система	
		дети	мужчины
21,5	34	3–3,5	
22,5	35	4	
23	36	4,5	
23,5	37		6
24,5	38		6,5
25	39		7,5
26	40		8
26,5	41		9
27	42		10
27,5	43		10,5
28,5	44		11
29	45	—	12

Примечание. В американской системе размеры женских ботинок, начиная с 37-го размера, определяются вычитанием единицы из соответствующего размера мужских ботинок; а меньшего размера – не отличаются от детских.

Основные способы подгонки горнолыжных ботинок

Если при стибании голеностопа пятка приподнимается, необходимо подогнать ботинки по ноге (см. рис.). Для этого можно подложить под заднюю часть внутреннего ботинка клиновидную подкладку (а) или снаружи на внутренний ботинок ниже косточек лодыжек наклеить с двух сторон поролоновые подушечки (б). Если ботинки сильно давят на подъем, то следует удалить стельку из внутреннего ботинка (в). Если этого недостаточно уменьшите толщину стельки, расположенной под внутренним ботинком. Слишком узкие ботинки будут сдавливать стопу с боков, чаще всего у основания большого пальца. В этом случае удалите часть пористого наполнителя из внутреннего ботинка в болевой точке (г). Эффективен следующий способ. С внутренней стороны наружного ботинка приложите горящую электрическую лампочку мощностью 100 Вт и держите ее до тех пор, пока не начнется размягчение полиуретана (примерно 10 мин). Затем поперек ботинка вставьте деревянную распорку (одним концом упирающуюся в размягченное место) и затяните нижние пряжки. Дайте ботинку остыть.

С. Маса



Как проверить правильность регулировки крепления

Проверку правильности регулировки крепления следует производить на склоне, а не в помещении. При проверке регулировки носковой части крепления слегка согните ноги в голеностопных и коленных суставах, а стопы довольно широко расставьте. Скручивающее усилие, направленное внутрь, должно прикладываться в горизонтальной плоскости и нарастать постепенно и плавно. Не допускайте давления вниз на лыжу или усилия, опрокидывающего ее. Сила, необходимая для срабатывания правильно отрегулированного крепления, должна быть несколько меньше максимального усилия, которое вы можете развить. Сначала проверьте одно крепление, а затем другое. Проверку регулировки задней части

крепления производите в выпаде, медленно подавая вперед и вниз колено расположенной сзади ноги (см. рис.).

Ж. Жубер

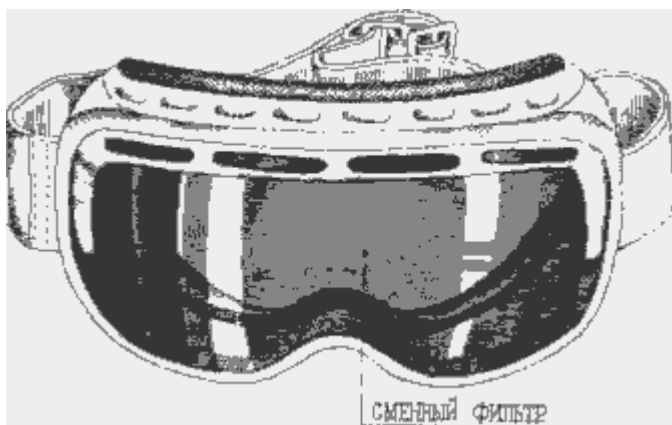


Требования к горнолыжным очкам

Горнолыжные очки должны не пропускать вредные для глаз ультрафиолетовые лучи, уменьшать ослепляющее действие отраженного от снега света и увеличивать контрастность освещения в пасмурную погоду и туман. Неприятно, когда в тумане или во время приподнимания на лоб очки запотевают. Двойные фильтры довольно эффективно предотвращают запотевание (см. рис.). На внутреннюю поверхность такого фильтра, как правило, наносится состав, абсорбирующий влагу. В связи с этим ни в коем случае не вытирайте капельки воды, попавшие на внутреннюю сторону фильтра, - они должны высохнуть при свободном доступе воздуха.

При покупке очков следует убедиться, что они не искажают видимые предметы. Отведите очки от глаз на расстояние 30 см и посмотрите сквозь них на любой предмет с прямыми очертаниями (столб, дверную раму, окно). Медленно перемещайте их из стороны в сторону и наблюдайте, не искривляется ли контур рассматриваемого предмета.

Ж. Нельсон

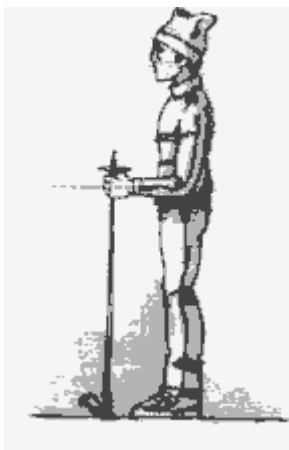


Как определить оптимальную длину горнолыжных палок

Для определения оптимальной длины горнолыжных палок встаньте прямо, ноги вместе и, перевернув одну из палок, возьмитесь за нее рукой

сразу же под кольцом и поставьте острием вверх вертикально, чтобы ручка палки упиралась в пол (см. рис.). Если предплечье параллельно полу, значит, вы выбрали палки нужной длины. Допускаются отклонения в ту или другую сторону на несколько сантиметров в зависимости от технического уровня и предпочитаемой стойки горнолыжника. Если палки окажутся на 5–10 см длиннее, чем нужно, их можно укоротить самим. Для этого вывинтите винт, удерживающий темляк, снимите ручку, выньте из трубки вкладыш, в который ввинчивается винт, и отпилите кусок трубки требуемой длины. Затем соберите палку в обратном порядке.

С. Масиа



ГОРНОЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ. Часть 2.

Одежда горнолыжника

Одежда горнолыжника должна быть легкой, теплой и непромокаемой (см. рис.). Несколько тонких слоев лучше сохраняют тепло, чем один объемный. Первый слой – нижнее белье (у мужчин – кальсоны, у женщин – рейтузы). Следующий слой – водолазка с высоким завернутым воротом (хлопчатобумажная, шерстяная или из смесовой ткани, но не из синтетики), она защищает шею и впитывает пот. Затем надевайте шерстяной свитер плотной вязки, но средней толщины и, наконец, легкую непромокаемую и непродуваемую куртку. Брюки должны быть легкими, теплыми и непромокаемыми. Обязательно надевайте шапку, так как 80% тепла, отдаваемого телом, уходит через непокрытую голову. Приобретайте шерстяную шапку плотной вязки: шапка из синтетики не обеспечит сохранение тепла. Перчатки должны быть теплыми, непромокаемыми – желательно из натуральной кожи.

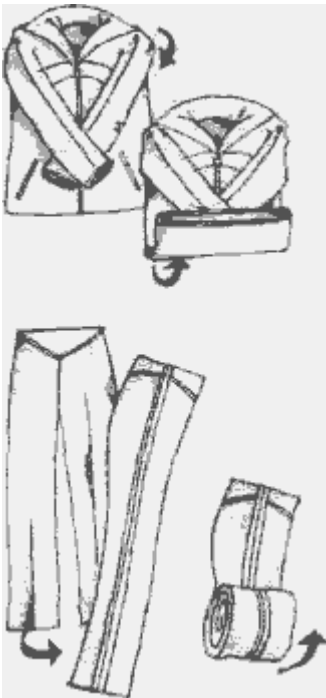
С. Мак-Кой



Как складывать горнолыжную одежду в дорогу

Если вы берете с собой в дорогу сумку или рюкзак, то складывайте вещи по принципу: «Сначала сложи вещь, а потом скатай». При складывании куртки удостоверьтесь, что в карманах ничего нет, а молнии застегнуты. Разложите куртку плоско на ровной поверхности, затем сложите рукава (как показано на рис.) и перегните ее пополам. Свитер складывается аналогично, но высокий ворот распрямляется и складывается на грудь. Сверните свитер не туго по направлению к вороту; рукава и ворот должны оказаться внутри скатки. Горнолыжные брюки тоже должны быть скатаны. Сложите брюки по передним складкам и, начиная снизу, скатайте их по направлению к поясу. Комбинезон складывать несколько труднее, но принцип тот же. Разложите его плоско, застегнув молнию. Рукава сверните спереди по диагонали, как и у куртки. Каждую брючину скатывайте отдельно, начиная снизу. Затем сложите комбинезон так, чтобы верхняя часть легла на свернутые брючины.

С. Мак-Кой



Как переносить горнолыжный инвентарь

Горнолыжный инвентарь тяжел и объемист. Но, если переносить его так, как это делают опытные горнолыжники, будет намного легче. Сложите лыжи скользящими поверхностями и скрепите между собой тормозами креплений. Затем положите лыжи на плечо и, поддерживая их одноименной рукой, уравновесьте в точке, расположенной за носковыми креплениями (задники лыж должны чуть-чуть перевешивать). Ботинки и палки возьмите в другую руку. Предварительно застегните все пряжки на ботинках и под тросики верхних пряжек проденьте и застегните ремешок – получится удобная ручка, соединяющая ботинки (см. рис.). Со временем вы сможете в той же руке держать и палки. При ходьбе избегайте резких разворотов, особенно если сзади вас идет другой горнолыжник.

М. Лунд

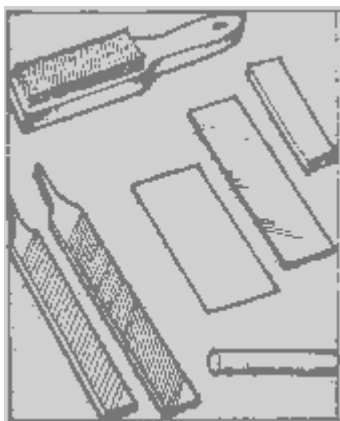


Что нужно для ремонта горных лыж и ухода за ними

Прежде всего необходимо хорошо освещенное и проветриваемое рабочее место, оборудованное большим столом, на котором можно закрепить лыжные тиски. Следует запастись следующим инструментом и материалами

(см. рис.): драчовым напильником для начального вытачивания сильно поврежденных кантов, личным напильником (длиной 25 см) для вытачивания скользящей поверхности; бархатным напильником для полирования скользящей поверхности после ремонта выбоин; держателем напильника, обеспечивающим строгое соблюдение угла 90° при вытачивании боковой поверхности канта; стальной циклей для снятия излишка полиэтилена с отремонтированного участка скользящей поверхности; стальной линейкой или брусочком (концевой мерой) для проверки правильности скользящей поверхности; пластмассовой циклей для снятия излишка мази; жесткой проволочной щеткой для удаления металлических опилок и полиэтиленовой пыли из насечек напильника; мелкозернистым точильным брусочком для снятия заусенцев с кантов после точки; абразивной мелкозернистой шкуркой для окончательной полировки скользящей поверхности после ремонта выбоин; растворителем для удаления мази со скользящей поверхности; обычным дорожным утюжком с терморегулятором для горячей смазки лыж; пробкой для располировки мази на скользящей поверхности; тряпкой для удаления мази со скользящей поверхности металлических опилок при точке и полиэтиленовой палочкой или свечкой типа «Пи-текс». Вместо полиэтиленовой палочки можно взять полоску, вырезанную из скользящего слоя сломанной лыжи, или, в крайнем случае, нарезанную на полоски пробку от шампанского.

Э. Серeda

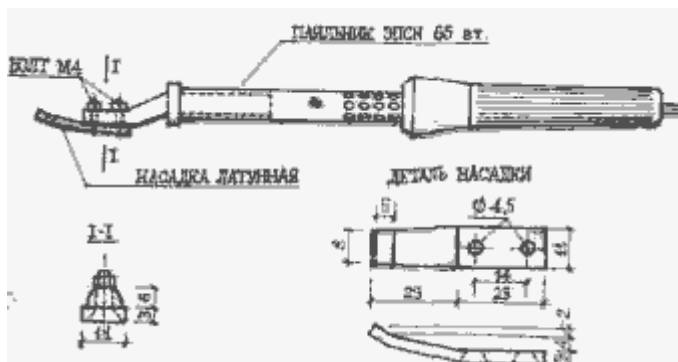


Как заделать выбоины и борозды на скользящей поверхности

Прежде всего, убедитесь, что лыжа совершенно сухая, и очистите скользящую поверхность от грязи и старой мази. Растворитель не должен затекать в щель около канта, так как в результате этого может произойти отставание полиэтиленового скользящего слоя. Подождите, пока конец полиэтиленовой палочки — пусть сначала расплавленный полиэтилен капает на металлическую циклю. Когда исчезнут следы черной копоти, приступайте к ремонту. Держите горящую палочку так близко к скользящей поверхности, чтобы полиэтилен не капал, а непосредственно стекал в борозду и образовывал сплошную латку. Глубокие выбоины следует заполнять несколькими последовательными слоями, давая возможность каждому слою хорошо остыть. Способ получения расплавленного полиэтилена в процессе его горения прост, однако при этом снижается его и прочность и увеличивается хрупкость. При ремонте скользящей поверхности весьма эффективно плавление полиэтилена паяльником мощностью 65 Вт, снабженным латунной насадкой

(см. рис.). Каждую борозду, и выбоину заполняйте с избытком. Через несколько часов после заделки поврежденных участков отциклюйте их движениями от себя и отполируйте сначала напильником, а затем тонкой шкуркой. Циклю следует периодически затачивать. Для этого закрепите напильник в горизонтальном положении и проведите по нему несколько раз циклей. Следите, чтобы она была перпендикулярна к напильнику.

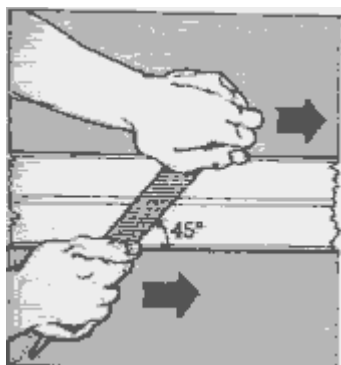
С. Масиа, Дж. Хеуга



Как сделать правильной скользящую поверхность

Проверьте на просвет концевой мерой или стальной линейкой правильность скользящей поверхности. Она должна быть совершенно ровной в поперечном направлении (от канта до канта) по всей длине лыжи. Зафиксируйте тормоза креплений в верхнем положении, прихватив их через пяточное крепление резиновым кольцом или подложив под них циклю. Положите личной напильник на скользящую поверхность лыжи под углом 45° к продольной оси, направив хвостовик к себе за правую руку. Давление на напильник большими пальцами, расположенными строго над кантами лыж, должно производиться только при движении вперед. Ведите напильник длинными ровными движениями от носка к заднику (см. рис.). После каждого движения переворачивайте напильник, а после каждых двух рабочих движений чистите его проволочной щеткой. Одновременно стирайте тряпкой со скользящей поверхности металлические опилки, чтобы в дальнейшем они не въелись в мягкий полиэтиленовый слой.

С. Масиа

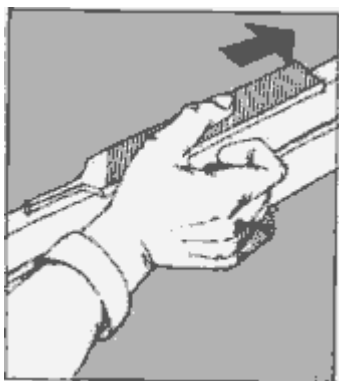


Как точить канты лыж

Точка кантов не требует больших усилий, если на них нет значительных повреждений, и отсутствует поверхностный наклеп металла от ударов о

камни, которые иногда попадаются на горных склонах. В последнем случае перед точкой напильником следует несколько раз провести по боковой поверхности канта мелкозернистым точильным брусочком. Для точки кантов поверните лыжу боковой поверхностью вверх (скользящей поверхностью от себя). Держите напильник вдоль канта хвостовиком назад так, чтобы угол между плоскостью напильника и скользящей поверхностью лыжи был равен 90° . Точите кант длинными, перекрывающимися друг друга движениями, надавливая на напильник большим пальцем сверху при движении вперед; при этом согнутый указательный палец опирается на скользящую поверхность для сохранения угла 90° (см. рис.). Если вам трудно это сделать, воспользуйтесь специальным держателем для напильника. После нескольких рабочих движений очищайте напильник проволочной щеткой и протирайте лыжу тряпкой. Окончив работу напильником, проведите брусочком по канту сбоку и со стороны скользящей поверхности, чтобы удалить заусенцы. Завершающим этапом является притупление кантов на носке и заднике. Последние 5 см у задника и участок кантов у носка, которые нормально не соприкасаются со снегом, необходимо закруглить напильником, иначе они будут царапать другую лыжу.

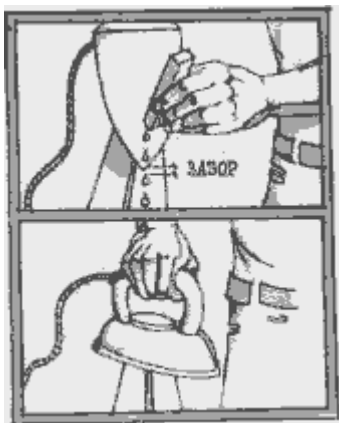
С. Мазь



Как наносить мазь на скользящую поверхность при помощи утюга

Поднесите нагретый утюг носком вниз к концу лыжи, но так, чтобы носок не касался скользящей поверхности, и прижмите к подошве утюга брусок мази. Мазь должна лишь плавиться, но ни в коем случае не дымиться. Если температура утюга будет выше 100°C , то при остановке утюга влага, проникшая под скользящий слой у канта, вскипит и пар может повредить в этом месте скользящий слой. При температуре 150°C молекулы полиэтилена начинают разрушаться, а после остывания поверхность становится менее скользкой. Когда мазь начнет плавиться, плавно перемещайте утюг вдоль лыжи так, чтобы с одной стороны центрального желобка образовалась дорожка из капель мази от одного конца лыжи до другого. Затем сделайте такую же дорожку с другой стороны желобка. Теперь разгладьте мазь утюгом (см. рис.); при этом утюг не должен останавливаться ни на секунду. Когда мазь застынет, счистите излишки пластмассовой циклей, перемещая ее от носка к заднику лыжи. Удалите мазь из центрального желобка затупленной отверткой или фигурным выступом на пластмассовой цикле. Отполируйте скользящую поверхность пробкой, перемещая ее также от носка к заднику.

С. Масиа

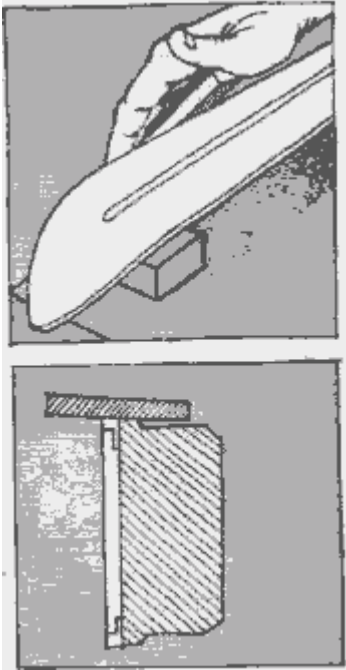


Как изменить характер поведения лыж

Изменяя способ заточки лыж, легко изменить и характер их поведения, чтобы они вели себя как более длинные или более короткие. Если вы хотите, чтобы лыжи были более «снисходительны» к вашим ошибкам, легче вращались на буграх и обладали большей маневренностью на пологих склонах, вам следует их затупить. Захватите с собой на склон мелкозернистый точильный брусок. Держа брусок под углом 45° к ребру канта, слегка затупите его у носка и задника. Вначале затупите первые 3 см от самой широкой части носка лыжи назад и такой же участок от самой широкой части задника вперед (см. рис.). Постепенно увеличивайте длину затупленных участков до тех пор, пока не будете чувствовать себя комфортно.

Если вы хотите, чтобы лыжи рулили более энергично (особенно на жестком снегу и льду), заточите канты у носка и задника под более острым углом, чем 90° . Начните с угла, очень близкого к 90° , и, постепенно уменьшая угол, добивайтесь нужного вам результата. В настоящее время многие фирмы – изготовители горных лыж рекомендуют, чтобы спортивные лыжи затачивались под более острым углом.

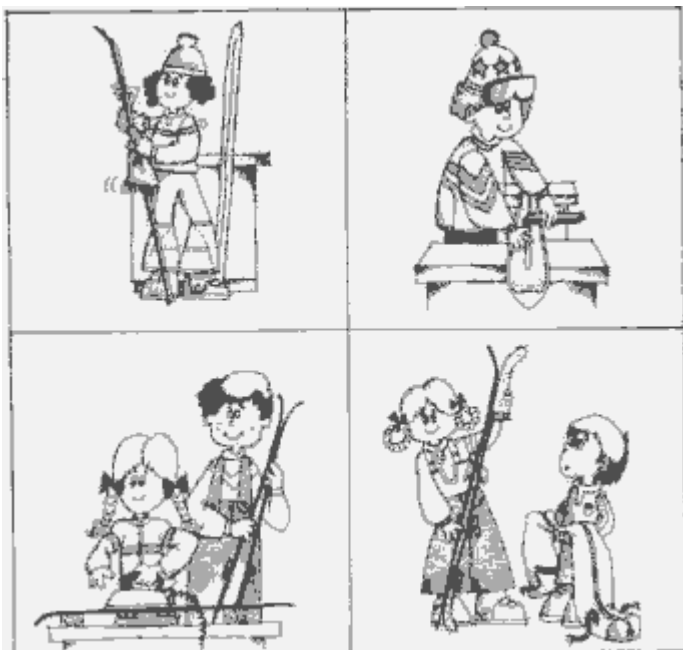
С. Масиа



Как ухаживать за горными лыжами детям

1. Для всех возрастов. После катания протрите лыжи и крепления полотенцем или тряпкой. Сотрите грязь с ботинок и поставьте их в такое место, где можно высушить внутренний ботинок.
2. От 6 лет и старше. Тщательно проверьте скользящую поверхность и канты своих лыж. Загладьте заусенцы на кантах мелкозернистым точильным бруском. При необходимости с помощью взрослого выточите канты.
3. От 6 лет и старше. Зачехляйте лыжи во время хранения или путешествия. При транспортировке лыж самолетом или автобусом натяните один старый носок на верхний конец лыжи, а другой на задник, чтобы канты не терлись друг о друга. Если лыжи транспортируются на багажнике автомашины, зачехлите крепления. На высушенных ботинках застегните пряжки.
4. Моложе 10 лет. Протрите скользящую поверхность лыж и натрите ее бруском мази. Разотрите мазь пробкой (рис. 20).
5. От 10 лет и старше (под присмотром взрослого). Удалите старую смазку со скользящей поверхности лыж с помощью растворителя. Произведите горячую смазку лыж утюгом, затем счистите излишек мази циклей.

Б. Бостик



Как подготовить горные лыжи для хранения на лето

Первый этап. Протрите лыжи, крепления, ботинки и палки. Очистите от грязи верхнюю поверхность лыж. Очистить от грязи и одновременно располировать верхнюю поверхность лыж можно бумажной салфеткой, смоченной в суспензии зубного порошка и нашатырного спирта (консистенция жидкой сметаны). После этого протрите лыжи сначала влажной тряпкой, а затем сухой, а со скользящей поверхности удалите мазь с помощью растворителя (например, трихлорэтилена). Крепления протрите мягкой тряпкой. Выньте внутренние ботинки для просушки и смойте грязь с наружных ботинок.

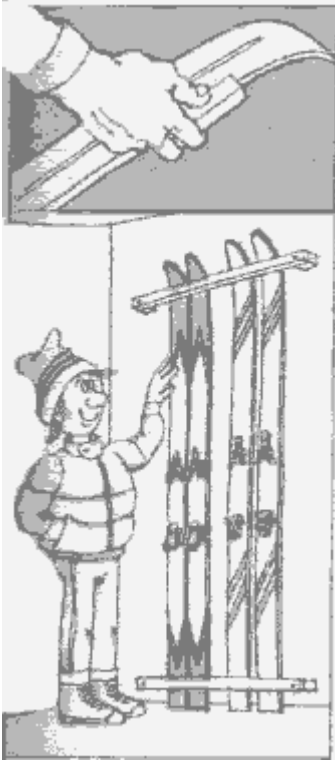
Второй этап. Запишите для памяти значения индикаторов креплений, затем освободите пружины от напряжения, чтобы в них не возникли усталостные явления. Не оставляйте задние крепления во взведенном состоянии.

Третий этап. Покройте скользящую поверхность лыж толстым слоем парафина или любой лыжной мази. Бруском мази тщательно натрите канты, чтобы они не ржавели (см. рис.).

Четвертый этап. Вставьте высушенные внутренние ботинки во внешние, набейте внутрь газету и застегните все пряжки.

Пятый этап. Поставьте на хранение горнолыжный инвентарь в помещение с более или менее постоянными температурой и влажностью. Лыжи должны храниться в вертикальном положении носками вверх, не связанными друг с другом. Если во внутренних ботинках имеется термопластичный наполнитель, поверните их подошвами вверх, чтобы наполнитель не скопился у подошв. Не вешайте палки за темляки или кольца — поставьте их рядом с лыжами.

Ж. Нельсон



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГОРНОЛЫЖНИКА. Часть 1

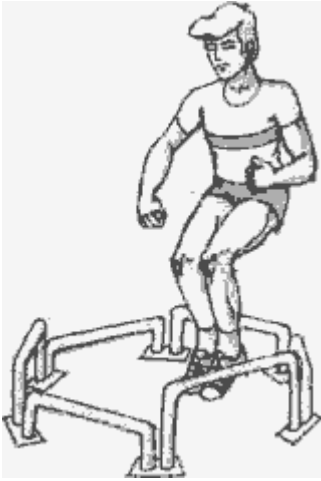
Боковые прыжки в шестиграннике

Это эффективное упражнение, развивающее быстроту прыжков в боковом направлении, позволит вам выполнять быстрые крутые повороты (см. рис.).

Шестигранник легко собрать из нескольких метров хлорвиниловой трубки диаметром 50 мм и 12 уголковых соединений. Отпилите шесть отрезков трубки (длиной по 500 мм каждый). На концы отрезков наденьте уголковые соединения для получения П-образных ворот. Высота ворот первого типа—по 150 мм, второго типа—по 500 мм. Для этого в нижнее отверстие колена вставляются отрезки трубы соответствующей длины.

Встаньте в середине шестигранника, засекайте время и выполните серию боковых прыжков наружу и вновь в середину шестигранника. Зафиксируйте время, когда вы перепрыгнете через все шесть сторон. Любитель горных лыж может выполнить это упражнение за 20 с, а спортсмен международного класса — за 16с.

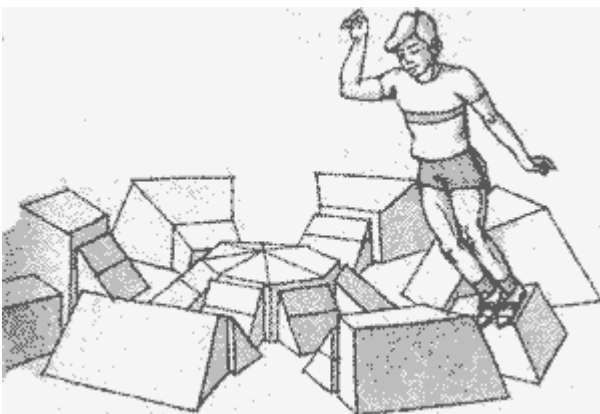
Б. Маролт



Боковые прыжки с центральной платформы на восемь ящиков

Это упражнение для проверки координации, а также для развития силы ног, ловкости и выносливости (рис. 23). Для его выполнения необходимо сделать центральную платформу и восемь прочных ящиков разной высоты и с разным наклоном плоскостей. Для их изготовления лучше всего использовать фанеру толщиной 20 мм и бруски 50X100 мм и 25X50 мм. Расположите ящики вокруг центральной платформы. Засеките время и выполните серию боковых прыжков с платформы на ящик и вновь на платформу. Зафиксируйте время, когда вы по одному разу прыгнете на каждый ящик. Для любителей горных лыж хорошим считается время 17–20 с, а спортсмены международного класса выполняют это упражнение за 11,5–12,5 с. Ящики можно также располагать по прямой линии, восьмеркой, змейкой и т. д. Различные расстояния, высота ящиков, углы наклона плоскостей моделируют изменение рельефа склона.

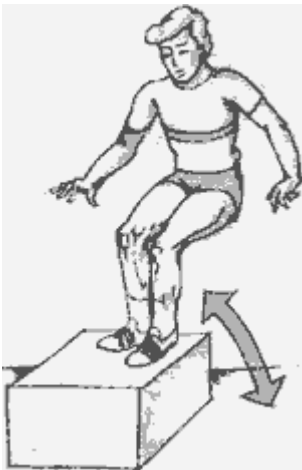
Б. Маролт



Прыжки на высокий ящик

Это упражнение для развития силы и выносливости (см. рис.). Сделайте прочный ящик из фанеры высотой примерно до уровня коленей. Прыгайте на ящик и затем на землю столько раз, сколько успеете за 90 с. Для любителя хорошим результатом будет 90–100 прыжков, а спортсмен международного класса может выполнить 5–120 прыжков.

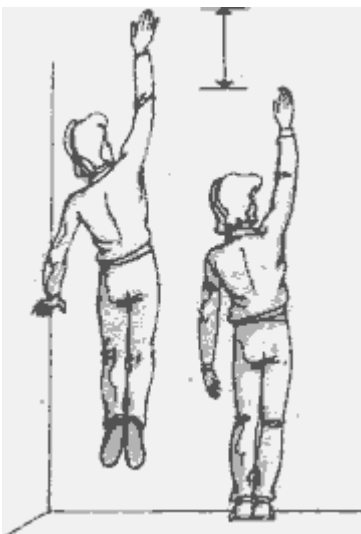
Б. Маролт



Прыжки вертикально вверх

Встаньте лицом к стене и, вытянув вверх руку, отметьте на стене то место, до которого вы дотянулись. Затем подпрыгните как можно выше, и отметьте на стене место, до которого дотронулись при прыжке (см. рис.). Для любителя результат будет хорошим, если разница между двумя отметками составит около 500 мм. Для спортсмена международного класса разница между от метками должна составлять 600–700 мм.

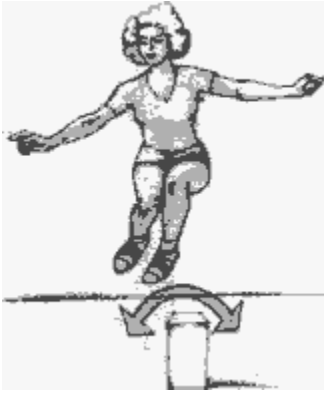
Б. Маролт



Боковые прыжки через скамейку

Это упражнение для развития силы ног и выносливости (см. рис.). Поставьте скамейку или ящик высотой примерно 300 мм и прыгайте через них влево и вправо. Старайтесь, чтобы в движении не участвовала верхняя часть тела. Для сохранения равновесия разведите руки в стороны.

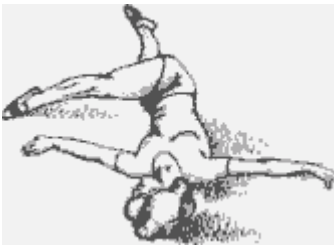
Б. Беатти



Попеременные махи ногами в положении лежа на спине

Исходное положение – лежа на спине, руки в стороны. Отведите правую ногу влево (носок оттянут) и коснитесь ею ладони левой руки (см. рис.). Затем то же проделайте левой ногой в другую сторону. Повторите упражнение по 5 раз в каждую сторону.

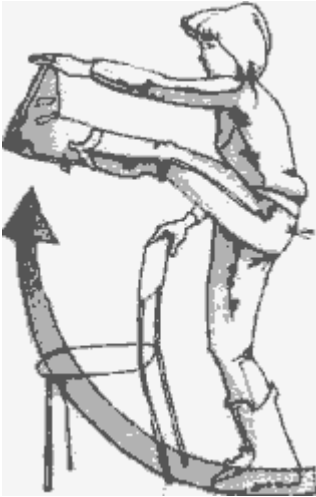
Б. Беатти



Махи ногой вперед-вверх

Не дожидаясь начала сезона, заблаговременно приучайте ноги к весу горнолыжных ботинок. Для этого, надев горнолыжные ботинки в качестве отягощения, встаньте рядом со стулом и одной рукой обопритесь на спинку стула, а другую вытяните вперед для равновесия. Выполните мах ногой, противоположной опорной руке, так чтобы она коснулась пальцев вытянутой вперед руки (см. рис.). Сделайте по 5 махов каждой ногой до этого уровня. А теперь увеличьте амплитуду движения ногой до максимально возможного предела и сделайте также по 5 махов. Повторите серию упражнений по 3 раза каждой ногой.

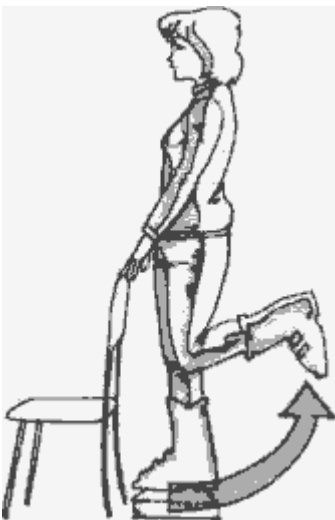
Т. Д. Слуски



Упражнение для задних мышц бедра

Надев в качестве отягощения горнолыжные ботинки, встаньте одной ногой на деревянный брусок (лицом к спинке стула). Слегка опираясь руками о спинку, и держа колени близко друг к другу, качайте согнутой в колене свободной ногой, отводя ее назад как можно выше (см. рис.). Повторите упражнение по 10 раз каждой ногой. Постепенно увеличивайте вес отягощения, но так, чтобы вы могли повторить упражнение 10 раз. Выполните по 3 серии каждой ногой с обязательными паузами отдыха между сериями.

Т. Д. Слуски



Упражнение для четырехглавых мышц бедра

Сядьте на стол, положив одну голень на другую. Поднимайте вверх нижнюю ногу, преодолевая сопротивление верхней (см. рис.). Повторите упражнение не менее 12 раз, затем поменяйте положение ног.

Т. Д. Слуски



Упражнение для растягивания икроножных мышц

Растягиванию икроножных мышц способствует бег вверх по склону холма, однако его необходимо дополнить другими упражнениями.

Встаньте на ступеньку лестницы так, чтобы на ней располагались только пальцы ног и плюсны. Попеременно поднимайтесь на носки и медленно опускайте пятки до тех пор, пока не почувствуете натяжение икроножных мышц (см. рис.). При опускании пяток должно появиться не очень приятное тянущее ощущение, но не боль. Продолжительность растягивания мышц—не менее 15 с. Повторите упражнение несколько раз.

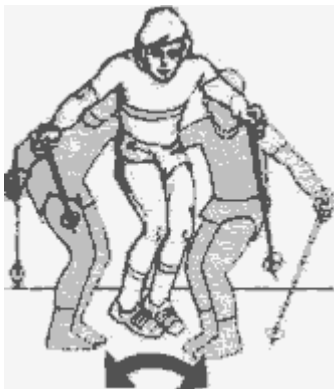
Т. Д. Слуски



Прыжки в горнолыжной стойке из положения опережения

Это упражнение для развития координации, подвижности, силы ног, а также для увеличения полезного объема легких (см. рис.). Стоя лицом к воображаемой линии ската, поверните стопы на 90° по отношению к верхней части тела. Теперь в сочетании с сильным движением бедер, подпрыгнув, разверните в воздухе стопы на 180° в противоположном направлении; при этом верхняя часть тела должна сохранять исходное положение. Применение лыжных палок не только придаст вашим движениям сходство с катанием на лыжах, но и увеличит их синхронность и ритмичность. Начните с 10 прыжков и постепенно доведите их количество до 25.

С. Райо

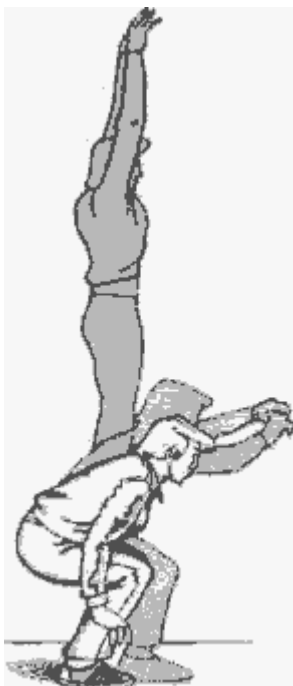


Прыжки через скакалку и из положения приседа

Это сочетание упражнений для развития силы ног и укрепления связок голеностопных и коленных суставов (см. рис.).

Прыгайте через скакалку сначала на обеих ногах, а затем поочередно на левой и на правой. Продолжительность прыжков – 1 мин, затем постепенно доведите ее до 3 мин. Теперь положите скакалку и из низкого приседа (бедра параллельны полу) резко подпрыгните как можно выше, вытягивая вверх руки. Выполняйте 5–10 прыжков из приседа в перерывах между прыжками через скакалку.

С. Райо

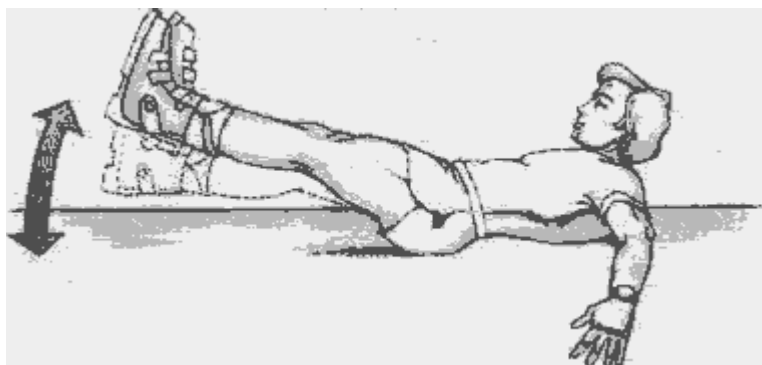


Поднимание ног из положения лежа на спине

Это упражнение для укрепления мышц брюшного пресса и уменьшения окружности талии (см. рис.). Лежа на спине, руки в стороны, поднимите ноги на 30–45 см над полом и затем медленно их опустите. Сначала повторяйте упражнение 10 раз без горнолыжных ботинок, а

затем по мере укрепления мышц — в ботинках. Число повторений постепенно доведите до 20.

С. Райо



Перепрыгивание через препятствия с опорой на руки

Найдите пень, большой камень или упавшее дерево, подходящие для перепрыгивания. Соотношение их высоты и вашего роста должно быть разумным. Разбег начните трусцой, чтобы соразмерить расстояние до препятствия. Подбежав к препятствию, оттолкнитесь от него обеими руками и выполните прыжок вперед за счет напряжения бедер. Все ваши мышцы должны включиться в работу одновременно, чтобы тело совершило взрывное движение, как при катапультировании (см. рис.). Когда у вас достаточно будут развиты сила мышц и координация для прыжков вперед, начните упражняться в боковых прыжках. Затем то же упражнение выполняйте в горнолыжных ботинках.

С. Райо



Бег с препятствиями

Это упражнение применяют многие спортсмены, чтобы поддерживать хорошую форму. Используя любые естественные препятствия (большие и маленькие камни, деревья и т.п.), начните бег в темпе, доставляющем вам удовольствие, пользуясь палками для сохранения равновесия, соблюдения ритма и синхронности движений. Все время смотрите вперед на то место, куда собираетесь поставить ногу. Вообразите, что спускаетесь по бугристому склону на лыжах, и, выбирая места для поворотов, ставьте на них ноги (лыжи). Пусть верхняя часть тела сохраняет естественное положение равновесия. Деревья можно использовать в качестве слаломных древок. В местах предполагаемых поворотов выполняйте опережающие движения корпусом (см. рис.).

С. Райо



Прыжки через бревно

Это упражнение для развития мышц бедер и икроножных мышц (см. рис.). Выполняйте его с лыжными палками, чтобы возникло ощущение катания на лыжах. Найдите бревно толщиной около 40 см. Во время боковых прыжков через бревно ставьте палки, как при выполнении поворотов на лыжах. Всегда держите палку наготове для следующего прыжка. Попробуйте сначала выполнить 10 прыжков, а затем постепенно увеличивайте их количество до 25.

С. Райо



Спринт вверх по склону холма

Это упражнение для развития силы мышц бедер и выносливости, а также для увеличения полезного объема легких (см. рис.). Пользуясь лыжными палками для равновесия и синхронизации движений, начните бег вверх по склону холма с маленькой скоростью, а затем быстро увеличивайте ее, чтобы 3/4 дистанции пробежать в максимальном темпе. Начальная длина дистанции—25–50 м. Со временем увеличьте ее до 100 м.

С. Райо

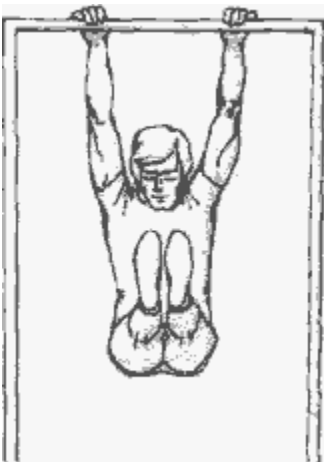


ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГОРНОЛЫЖНИКА. Часть 2.

Поднимание ног в висе

Это упражнение для укрепления мышц брюшного пресса и развития мышц спины (рис. 39). Выполните вис рис. 39 на перекладине или ветке дерева. Поднимите ноги до горизонтального положения, задержитесь в этом положении на 3 с и медленно опустите ноги. Начните с 5 повторений и постепенно выполняйте 3 серии по 10 повторений. Когда ваши мышцы станут сильнее, начните выполнять упражнение в легкой обуви, а затем в горнолыжных ботинках.

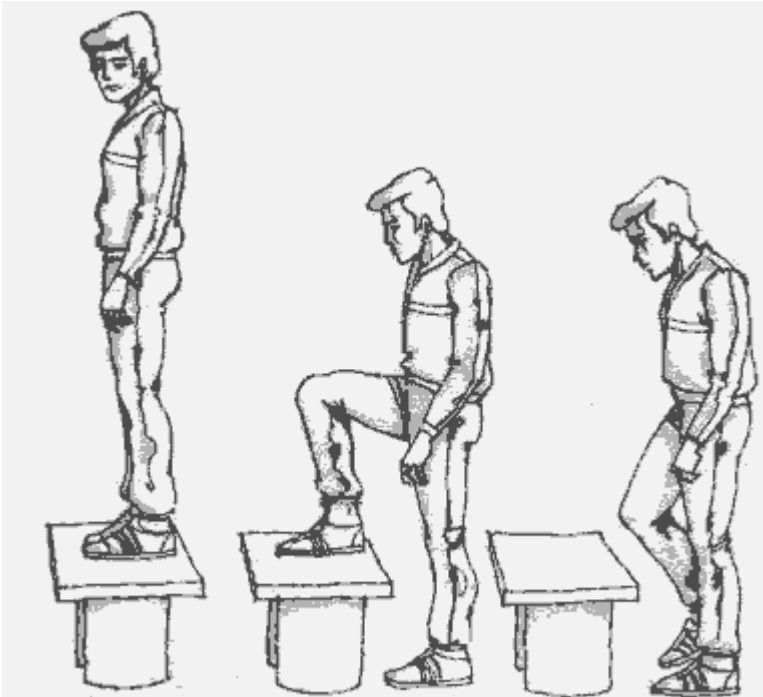
С. Райо



Упражнение для развития силы мышц ног

Найдите прочный ящик или скамейку высотой 30–40 см. Сначала поставьте на нее правую ногу и, полностью перенеся на нее вес тела, поднимитесь на скамейку. После этого медленно опустите левую ногу назад-вниз и вернитесь в исходное положение (см. рис.). Повторите упражнение по 15–25 раз каждой ногой. С возрастанием силы мышц ног увеличивайте число повторений до 50 каждой ногой.

С. Райо



Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса

Из положения лежа на спине (голова слегка приподнята) поднимите ноги вперед-вверх и коснитесь пальцами пола за головой. Ноги должны быть прямыми – для растягивания икроножных мышц и мышц бедра (см. рис.). Затем медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение вначале 3 раза, а затем постепенно – до 10 раз.

С. Райо



Упражнения для развития «чувства стопы»

Снимите ботинки и встаньте на коврик (не следует становиться на твердый, скользкий пол). Перенесите вес на левую ногу, поставив правую на носок. Затем начните качаться вперед и назад. Вы должны почувствовать, как точка наибольшего давления перемещается вперед и назад по подошвенной стороне стопы. Вернитесь в исходное положение. А теперь отведите согнутую правую ногу назад, держась за нее одноименной рукой у лодыжки. Наклоняйтесь вперед до тех пор, пока не коснетесь пола другой рукой (см. рис.). Старайтесь обостренно чувствовать перемещение точки наибольшего давления под стопой вперед, назад и в стороны, не пытаясь его контролировать. Сосредоточив внимание на подошвенной стороне стопы, вы будете лучше

воспринимать идущие от нее сигналы о потере или восстановлении равновесия.

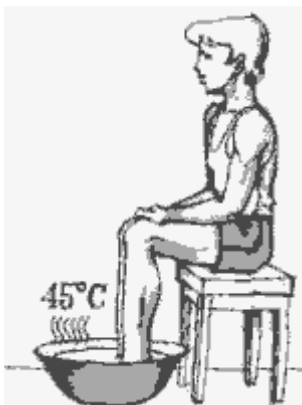
М. «Лунд



Чтобы ноги не болели и не мерзли на склоне

Предотвратить болезненные ощущения можно с помощью ножной ванны (температура воды около 45°C). Желательно добавить в воду английскую соль (сульфат магния), которая усиливает циркуляцию крови (см. рис.). После ванны хорошенько разотрите ноги махровым полотенцем. После такой процедуры ноги не будут мерзнуть.

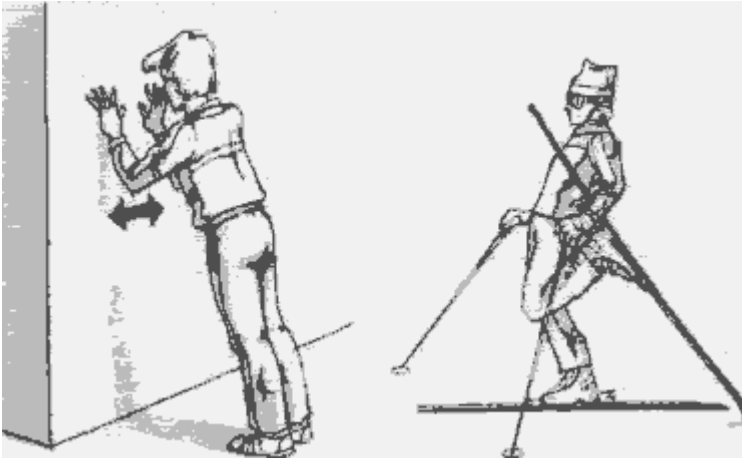
М. Уолкер



Упражнение для растягивания икроножных мышц и ахиллова сухожилия

Упражнение выполняйте перед выходом на склон (см. рис.). Встаньте у стены на расстоянии 0,6–0,9 м так, чтобы касаться ее кончиками пальцев вытянутых рук. Не отрывая пятки от пола и не сгибая колени, только за счет напряжения мышц спины, подавайте все тело вперед, сгибая ноги только в голеностопах, при этом обопритесь ладонями о стену, затем согните руки в локтях. Продолжайте движение до тех пор, пока не коснетесь стены лбом. Повторяйте упражнение примерно по 20 раз. По мере растягивания сухожилий постепенно отодвигайтесь все дальше от стены. Помните, что упражнение эффективно лишь в том случае, если пятки не отрываются от пола.

М. Уолкер



Упражнение для разогревания мышц бедра

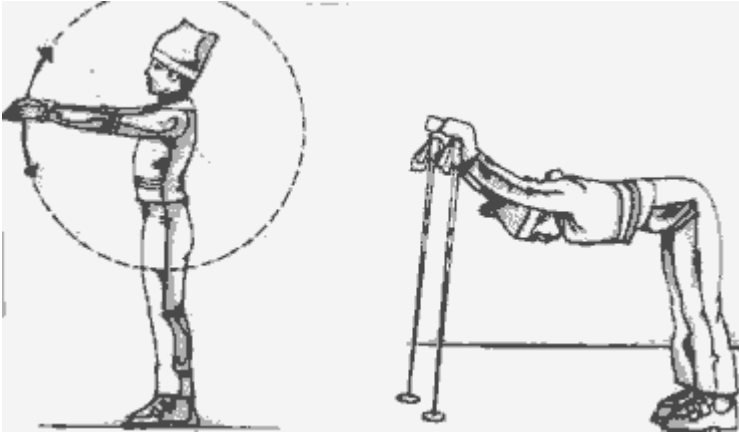
Стоя на вершине горы и собираясь сделать свой первый спуск этого дня, проверьте, «проснулись» ли ваши мышцы? Возможно, что нет. Тогда попробуйте выполнить простое упражнение (см. рис. выше). Сначала наклонитесь вперед, опираясь на палки. Затем отведите назад одну ногу, согнув ее в колене так, чтобы носок лыжи опирался на снег. Постепенно прогибаясь назад, почувствуйте, как растягиваются мышцы бедра. Оставайтесь в прогнутом положении в течение 20 с, а затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза каждой ногой. Теперь вы можете безопасно и раскованно кататься.

С. Бунус

Разминка перед катанием

Перед тем как спускаться по склону, необходимо разогреть мышцы, сделать их мягкими, эластичными. Продолжительность разминки—5—10 мин. Она начинается с движений головой и постепенно перемещается к ногам. Каждое движение выполняйте медленно и мягко по несколько раз (см. рис.). Сначала проделайте круговые движения головой по часовой, а затем против часовой стрелки, затем движения плечами вверх, вниз. После этого подайте плечи вперед и возьмитесь одной рукой за запястье другой за спиной, чтобы отвести плечи как можно дальше назад. Теперь выполняйте энергичные круговые движения обеими руками вперед-назад с большой амплитудой, а затем переходите к выполнению четырех упражнений, приведенных ниже.

Т. Д. Слуски



Упражнение для растягивания мышц плечевого пояса и боковых мышц туловища

Встаньте прямо (без лыж), ноги слегка расставлены, вытянутые прямые руки опираются на ручки палок.

Не двигая руками, отступайте назад до тех пор, пока туловище не окажется параллельным земле. Ноги должны быть прямыми, голова опущена (см. рис. выше). Оставайтесь в таком положении в течение 30 с, а затем выпрямитесь и вновь повторите упражнение.

Т. Д. Слуски

Упражнение для растягивания мышц передней поверхности бедра

Встаньте прямо (без лыж), ноги вместе, вытянутые прямые руки опираются на ручки палок. Сделайте глубокий выпад; носок ботинка на другой ноге опирается на снег. Голова и туловище прямые (см. рис.). Оставайтесь в таком положении в течение 15 с, а затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой.

Т. Д. Слуски



Упражнение для разогревания мышц ног

Встаньте прямо (без лыж), ноги вместе, вытянутые прямые руки опираются на ручки палок. Выполните несколько махов расслабленной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая их амплитуду. Повторите упражнение по 10 раз каждой ногой. А теперь выполните плавный мах ногой в сторону-вверх. Когда нога будет опускаться, дайте ей возможность качнуться в противоположную сторону за опорную ногу (см.

рис.). Постепенно увеличивайте амплитуду движений. Повторите по 10 раз каждой ногой.

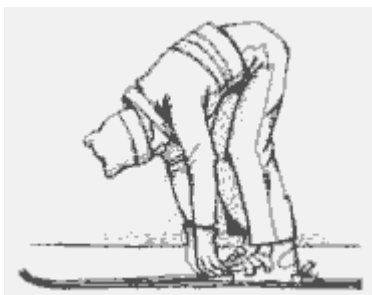
Т. Д. Слуски



Упражнение для растягивания мышц рук, спины и ног

Встаньте на лыжи, колени слегка согнуты, руки касаются ног под коленями. Во время выдоха опускайте вниз голову и наклоняйте туловище к коленям. Теперь наклонитесь еще ниже и потянитесь, чтобы коснуться руками лыж перед носками ботинок. Оставайтесь в этом положении в течение 15 с, а затем медленно передвигайте руки по лыжам и по направлению к носкам до того момента, пока не почувствуете растягивание мышц ног (см. рис.). Если у вас достаточно развита гибкость, продолжайте передвигать руки вперед, пока не коснетесь ими носков лыж.

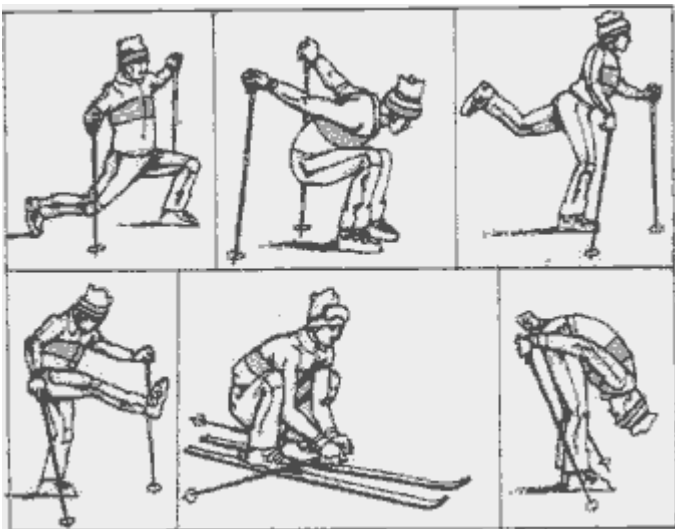
Т. Д. Слуски



Разминка в стартовой зоне перед соревнованием

Сняв лыжи, растягивайте мышцы паха, бедер, икроножные мышцы, как показано на рис. Опираясь на палки, выполняйте махи ногой назад и вперед с максимальной амплитудой. Затем, надев лыжи, низко присядайте и полностью выпрямляйтесь из этого положения. Перед тем как встать на лыжи, наклонитесь несколько раз вперед, чтобы растянуть мышцы спины. До принятия старта обопритесь руками на палки и выполняйте шаркающие движения одной лыжей вперед и назад под счет «раз-два», «раз-два», «раз-два...» Это поможет вам расслабиться.

С. и Ф. Мейр



Упражнение для растягивания икроножных мышц у женщин

Для растягивания икроножных мышц эффективно следующее простое упражнение (см. рис.). Сядьте на пол и попеременно сгибайте стопы на себя как можно сильнее; при этом ноги не должны сгибаться в коленях. Выполняйте упражнение по 2 мин каждое утро.

М. Уолкер

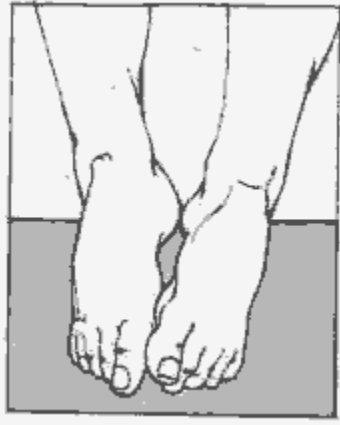


Упражнения для снятия болей в арках стоп и пальцах ног

Прodelайте следующие упражнения (см. рис.). Сядьте на стул, вытянув вперед сомкнутые ноги, и поворачивайте стопы подошвенными сторонами внутрь. Затем походите по комнате на наружных сводах стоп, максимально оттягивая носки. Вот еще одно упражнение для снятия болей в стопах. Сидя на стуле, положите на пол перед собой деревянную скалку и пока тайте ее средней частью подошвы вперед и назад.

Для устранения болей в пальцах ног эффективна ходьба по комнате, зажав между пальцами гладкие камешки. Положите 3–4 камешка в углубления между пальцами ног и походите, перенося вес тела на пятки. Выполняйте упражнение по несколько минут каждое утро.

М. Уолкер



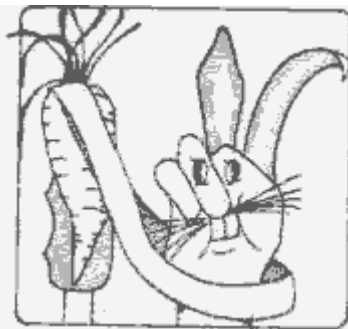
Элементы горнолыжной техники:

ИГРОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

Как научить ребенка правильно продевать руку в темляк палки

Пусть ребенок вообразит, что его рукавичка – это кролик, который выглядывает из норки (темляка), видит морковку (ручку палки) и жадно съедает ее (см. рис.).

Г. Хоффман



Как отучить ребенка от «сидячей» стойки

Если малыш катается в слишком задней, «сидячей» стойке, это обычно является результатом сгибания ног в коленях при отсутствии сгибания в голеностопах. Для исправления этого недостатка предложите ребенку выполнить поворот «ох!». Пусть он вообразит, что сзади него растет огромный колючий кактус (см. рис.). Если теперь ребенок согнет только колени и примет «сидячую» стойку, кактус уколёт его. Чтобы этого избежать, ему придется согнуть ноги в голеностопах – прочь от кактуса! Сгибание ног в голеностопах при слегка согнутых коленях сделает стойку малыша более уравновешенной и улучшит контроль за лыжами.

Г. Хоффман



С чем можно сравнить канты лыж

«Канты» и «закантовка» – термины, не понятные малышам. Если ребенку дать задание «почувствовать свой кант», он наверняка снимет лыжи и перчатки и потрогает кант рукой. В связи с этим желательно сравнить канты с чем-то хорошо знакомым ребенку, например с когтями кошки (см. рис.). Как кошка с помощью когтей карабкается на дерево, так ребенок использует канты лыж, чтобы подняться боком по склону. Ребенок должен удерживаться кантами при выполнении параллельного поворота, как кошка удерживается когтями на стволе дерева. Кошка бежит по дорожке, спрятав когти (лыжи плоские), пока не увидит собаку, – тогда она резко останавливается, выпуская когти. Аналогично и ребенок врезается кантами в снег при полной остановке. Такое сравнение поможет ребенку правильно пользоваться кантами лыж.

К. М. Нортроп



Как правильно держать руки при освоении плуга

Когда ребенок осваивает плуг, то выполняет его без лыжных палок. Поскольку в этот момент руки ничем не заняты, то для восстановления равновесия ребенок иногда выбрасывает их вперед в предчувствии возможного падения. При беспорядочных взмахах руками и чрезмерном движении верхней частью тела попытка образовать плуг может оказаться неудачной. Если же ребенок положит руки на колени или бедра, они успокоятся; и тогда появится возможность сосредоточить внимание на коленях, стопах и лыжах, а также сохранять более устойчивое положение (см. рис.).

К. М. Нортроп



Поворот «стрелой»

Малышам часто бывает трудно выполнить свой первый поворот. Вы облегчите им эту задачу, если объясните, что плуг, которым они едут, напоминает стрелу (см. рис.). Для поворота малыш должен просто направить стрелу в том направлении, в котором он хочет ехать. Единственное, о чем он должен помнить: на протяжении всего поворота нельзя менять форму стрелы. Все другие элементы поворота получатся автоматически.

Б. Мак-Давит



Красный поворот, зеленый поворот

Если вы когда-либо обучали маленьких детей катанию на горных лыжах, то знаете, что им бывает трудно запомнить, где правая, а где левая сторона. Чтобы не было путаницы, повяжите красную ленту вокруг правой ноги ребенка, а зеленую – вокруг левой (см. рис.). При обучении малыша подавайте команду: «Красный поворот» если ребенок должен повернуть направо, или «Зеленый поворот!», если ребенок должен повернуть налево.

Б. Финч



Как почувствовать зависимость «стопа – снег»

Если у ребенка надето несколько пар носков и туго затянуты пряжки ботинок, то вряд ли он сможет почувствовать зависимость, существующую между стопой и снегом, через ботинки и лыжи. Один из способов помочь ребенку лучше почувствовать тонкость движений горнолыжника – катание в ботинках с расстегнутыми пряжками. Пусть он пройдет всю трассу на гладком, пологом склоне в полностью расстегнутых ботинках (см. рис.). Это поможет ему почувствовать не только зависимость «стопа – снег», но и роль стопы при повороте и закантовке лыж. Упражнение в равной степени эффективно и для Взрослых.

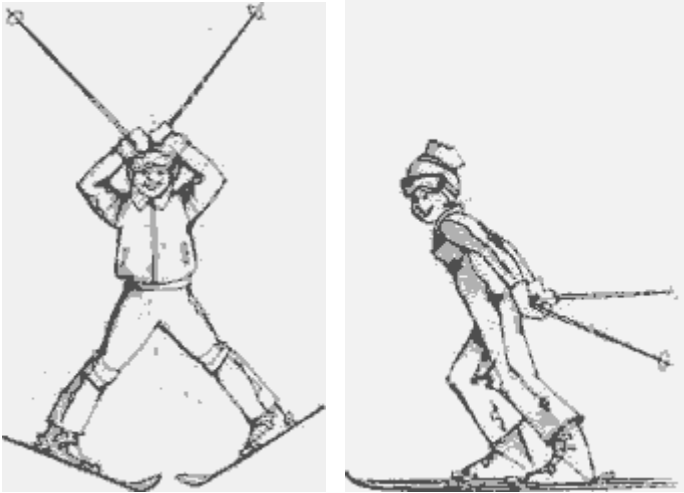
В. Антони



Пусть ребенок вообразит себя каким-нибудь животным

Одна из основных задач при обучении детей – дать им возможность расслабиться и почувствовать себя уверенно на лыжах. Дети катаются лучше и эффективнее, когда они не беспокоятся о том, как катаются, и не сосредоточивают внимание на том, что делают лыжи. Для этого используйте природное воображение ребенка и предложите ему изобразить какое-нибудь животное. Пусть он катается на склоне, активно работая палками, подпрыгивая, стибаясь, издавая различные звуки, а вы попробуйте отгадать, какое животное он изображает (см. рис.).

К. М. Нортроп



Внешнее колено прогоняет внутреннее

Даже дети, которые уже выполняют параллельные повороты, обычно нуждаются в совершенствовании закантовки лыж. Когда ребенок будет выполнять серию связанных поворотов, предложите ему представить, что при входе в поворот внешнее колено начинает прогонять внутреннее и продолжает делать это на протяжении всего поворота (см. рис.). В результате работа коленей стане агрессивной, что, в свою очередь, будет способствовать более сильной и эффективной закантовке. Это упражнение легко осваивается и дает хорошие результаты, хотя ребенок воспринимает его как забаву.

Т. Лаурен



Пусть ребенок вообразит себя рыбой, попавшейся на крючок

Если у ребенка не получается спуск по линии ската короткими дугами, можно рекомендовать ему следующее упражнение. Пусть ребенок вообразит, что у подножия склона находится рыбак, который поймал его, как рыбу на крючок (за куртку) и хочет подтянуть к себе на леску. Подобно рыбе, ребенок сопротивляется, а рыбак тянет его прямо вниз по линии ската, не позволяя верхней части тела поворачиваться поперек склона (см. рис.). Ребенку остается только держать плечи «лицом» в долину и для контроля над скоростью поворачивать лыжи направо и налево от линии ската. Закантовка лыж коленями и бедрами поможет правильно заканчивать каждый поворот. Таким образом, ребенок научится кататься по линии ската и спускаться по узким трассам уверенно, контролируя скорость.

А. Джонсон



Как развить у ребенка согласованность между зрительным восприятием и движениями ногами

Горнолыжный спорт требует от ребенка мгновенной реакции на постоянно меняющийся рельеф местности. Для этого ему необходима четкая согласованность между зрительным восприятием и движениями ногами. Ее можно развить с помощью следующих упражнений (см. рис.). Для пространственной тренировки глаз при выборе места поворота положите на снег какой-нибудь предмет (например, варежку или шапочку) и, каждый раз перекладывая его на новое место, предложите ребенку выполнять вокруг него повороты. Для четкой согласованности зрительного восприятия и движений ногами во времени попросите ребенка ехать по направлению к шапочке и, подцепив ее носком лыжи, подбрасывать вверх.

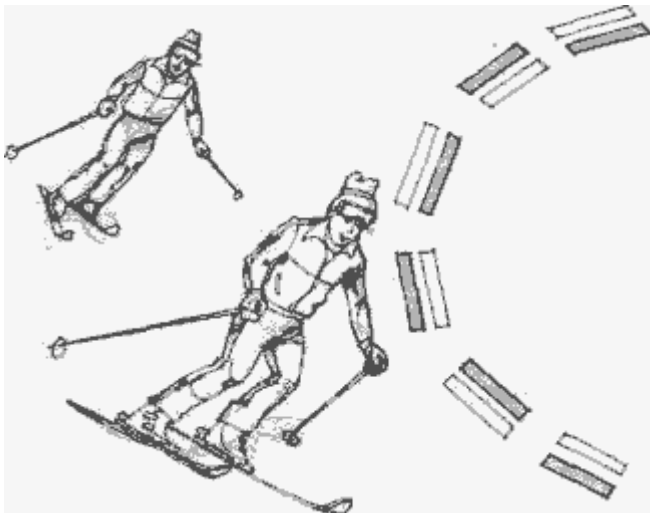
Ж. Нельсон



Как избавиться от статичных поз

Если ребенок во время поворота застывает в определенной статичной позе, предложите ему выполнить следующее упражнение (см. рис.). Пусть он не скользит во время поворота на лыжах, а начнет быстро переступать с горной лыжи на долинную и т. д. Ширина каждого шага – примерно 25–30 см. После небольшой практики ребенок сможет делать, по крайней мере, 6 шагов на каждом повороте. Если он будет выполнять это упражнение по несколько раз на каждом занятии, то скоро сможет избавиться от статичных поз во время поворотов.

К. Райман



СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩЕМУ ГОРНОЛЫЖНИКУ. Часть 1

Равновесная высокая стойка прямого спуска

При такой стойке вес тела распределяется поровну на плюсны и на пятки. Вид сбоку (см. рис.): колени находятся впереди лодыжек, бедра впереди пяток, а плечи слегка впереди бедер. Руки расслаблены и находятся как бы в подвешенном состоянии; кисти располагаются впереди бедер, в зоне бокового зрения. Вид спереди: ноги удобно, но не слишком широко расставлены и согнуты в голеностопах и коленях. Плечи немного поданы вперед. Руки слегка разведены в стороны, локти не прижаты к туловищу. Лыжник может выполнять движение палками быстро и плавно.

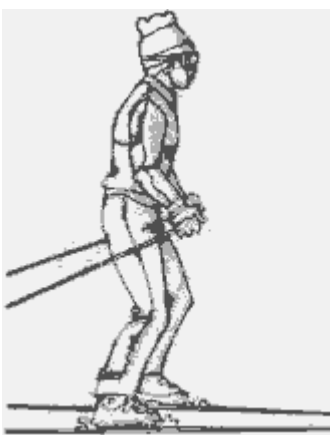
Д. Пфейффер



Равновесная высокая стойка косого спуска

Равновесная стойка косого спуска, как и прямого спуска — это не фиксированное положение, а непрерывная смена раскрепощенных активных поз (см. рис). Ноги слегка согнуты в голеностопных и тазобедренных суставах, колени поданы вперед. Руки слегка разведены в стороны, кисти находятся впереди (примерно на уровне пояса). При косом спуске (т. е. движение под углом к линии ската) одна нога расположена выше другой, поэтому верхняя нога находится впереди на полботинка; соответственно горное плечо выведено слегка вперед. В результате горнолыжник располагается как бы лицом к линии, соединяющей носки лыж, а не прямо по направлению движения, как при прямом спуске. Значительная часть веса горнолыжника передается на нижнюю лыжу. Эта величина зависит от жесткости ботинок и лыж, крутизны склона и состояния снега: чем жестче ботинки и лыжи, чем круче склон и тверже снег, тем большая часть веса приходится на долинную лыжу.

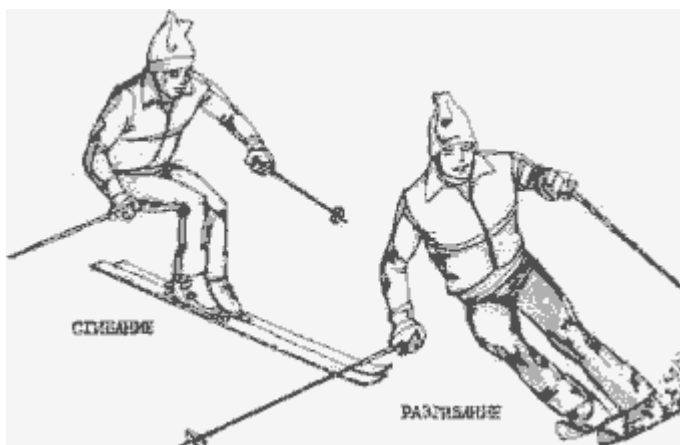
Д. Пфейффер



Избегайте статичных стоек

Часто начинающий горнолыжник запоминает стойку, которую он видел на фотографии. Не понимая, что спортсмен находится в этом положении только долю секунды, новичок принимает эту стойку, и, если она оправдывает себя на каком-то участке поворота, стремится оставаться в ней длительное время. Это приводит к статичной позе, не соответствующей изменяющимся условиям местности и требованиям каждой фазы поворота. Следует понять, что при катании на горных лыжах важно не то, что колени согнуты, а то, что они сгибаются и разгибаются; важно не то, что вы разгрузили лыжи, а то, что они постоянно загружаются или облегчаются. Для совершенствования техники воображайте плавно «перетекающие» повороты, при выполнении которых вы находитесь в непрерывном движении: ваше тело то сгибается, то разгибается; вы то увеличиваете, то уменьшаете закантовку лыж и т. д. Как только вы задержитесь в какой-то стойке – поворот потерян (см. рис.).

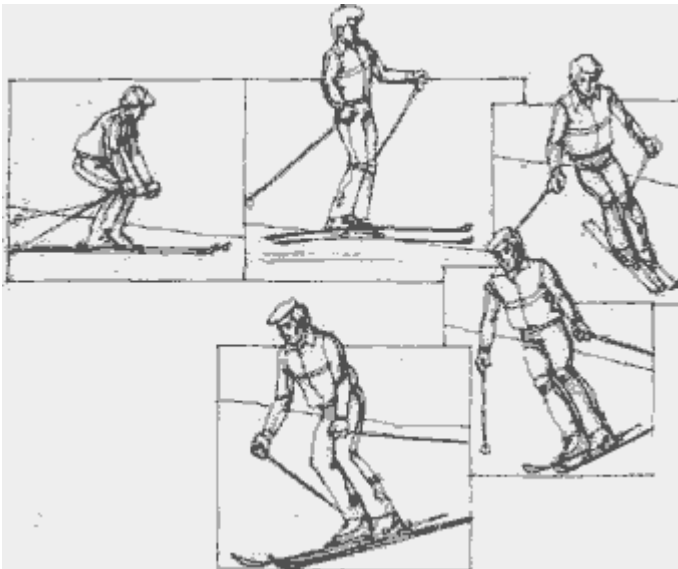
В. Вестфельдт



Как избежать статичности при выполнении поворота

Статичное катание провоцирует резкий поперечный бросок для входа в поворот. В результате получается серия смен направления, вызванных резкими движениями тела. Повороты будут выполняться легче, если вы вообразите себя кенгуру, скачущим по склону. Это заставит вас сгибаться и выпрямляться, и такое движение позволит кататься более уверенно (см. рис.). Когда при входе в поворот вы быстро выпрямляете ноги, то чувствуете, что давление стоп уменьшается, и облегченные лыжи почти сами направляются к линии ската. Сгибание ног при ведении поворота увеличивает давление на лыжи. Кроме того, согнутые ноги обладают большей рулящей силой, что позволяет выполнить поворот более точно. Поупражнявшись, вы сможете избавиться от резких преувеличенных движений.

Б. Тейлор



Как восстановить равновесие

Когда вы неожиданно попадаете на выбоину, льдистый участок или врезаетесь в бугор, образованный наносом тяжелого снега, то теряете равновесие. В такой ситуации большинство начинающих горнолыжников начинают беспорядочно махать руками, пытаясь восстановить равновесие. Это только ухудшает положение, поскольку резкие движения руками перемещают центр тяжести еще дальше от точки равновесия, расположенной между стопами. Если вы попадете на коварное место, грозящее падением, быстро опустите руки вниз по направлению к ботинкам и примите низкую, но не «сидячую» стойку (см. рис.). При этом тело будет стремиться восстановить равновесие, и центр тяжести вновь будет располагаться над стопами. Тренируйтесь до тех пор, пока не доведете это движение до автоматизма, и тогда будете падать значительно реже.

В. Вестфельдт

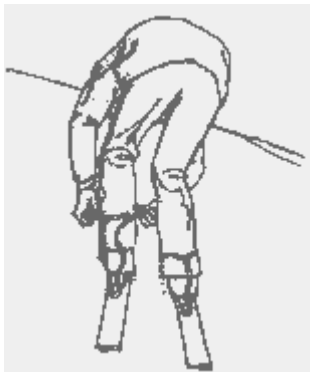


Как легче встать на лыжи после падения

Если вы упали на склоне так, что сработали крепления и соскочили обе лыжи, какую лыжу следует надевать первой на крутом склоне? Вопреки тому, что думают многие начинающие горнолыжники, первой должна быть горная лыжа. Ведь легче наклониться в гору, чем в долину, и, когда нижняя нога основательно увязла в снегу, вы не рискуете

проскользнуть и упасть или упустить лыжу при попытке надеть ее. Разумеется, после того как вы надели верхнюю лыжу, вам следует повернуться на 180° и повторить ту же операцию с другой лыжей, которая станет горной. Если соскочила только одна лыжа, то, надевая ее, примите такое положение, чтобы она стала горной (см. рис.).

Из журнала «Skiing»

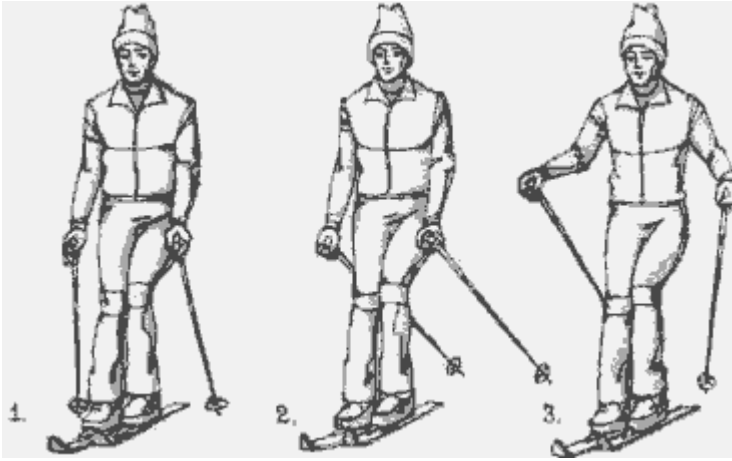


Как принять правильное исходное положение рук

Движения руками в большей степени, чем все остальные, отличают одного горнолыжника от другого. Вероятно, не найдется двух классных горнолыжников, которые использовали бы руки или ставили палки одним и тем же способом. Однако существует основное положение рук: довольно низкое, чуть впереди бедер. Для принятия правильного положения рук проделайте следующее (см. рис.).

1. Возьмите лыжные палки и опустите руки вдоль туловища. Теперь отпустите ручки палок всеми пальцами кроме больших и указательных; кольца и острия палок окажутся на снегу. Мягко сожмите ручки этими пальцами и расслабьте кисти и предплечья.
2. Не напрягая мышцы ниже локтей, поднимите палки со снега, подключив остальные пальцы рук.
3. Смотри прямо перед собой, поднимите руки вверх (до уровня пояса), а затем разведите в стороны так, чтобы они находились в поле бокового зрения. Теперь ваши руки готовы к работе.

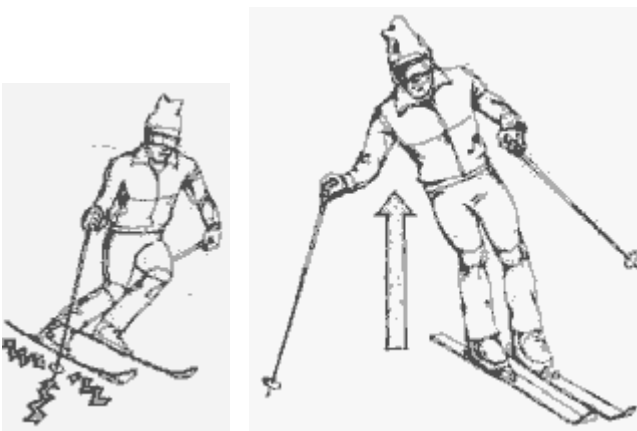
С. Кэмпбелл



Как ставить палку на снег

Начинающие горнолыжники, осваивая постановку палки перед входом в поворот, допускают самые разнообразные ошибки. Для улучшения координации во времени представьте себе, что при соприкосновении долинной палки со снегом вас слегка бьет током (см. рис.). Это представление заставит вас лишь слегка прикоснуться к снегу острием палки, а не мощно погружать его в снег. После этого ваше тело должно выпрямиться, как бы реагируя на удар током (и эффективно облегчая лыжи). Ваши повороты значительно улучшатся после того, как Вы освоите координацию во времени и точную постановку палки.

Г. Де Марне



Не выносите палку вперед, а качайте ее, как маятник

Многие начинающие горнолыжники допускают и такую ошибку: при постановке палки выносят вперед руку. Это приводит к скручиванию тела, которое не позволяет горнолыжнику плавно войти в поворот. Научитесь качать палку, как маятник, по направлению к тому месту, куда вы ее хотите поставить (см. рис.). Чтобы почувствовать, что вы действительно качнули палку, а не вынесли ее вперед, осваивайте это движение, стоя на склоне. Прежде чем начать спуск, выполните несколько маятникообразных движений палками.

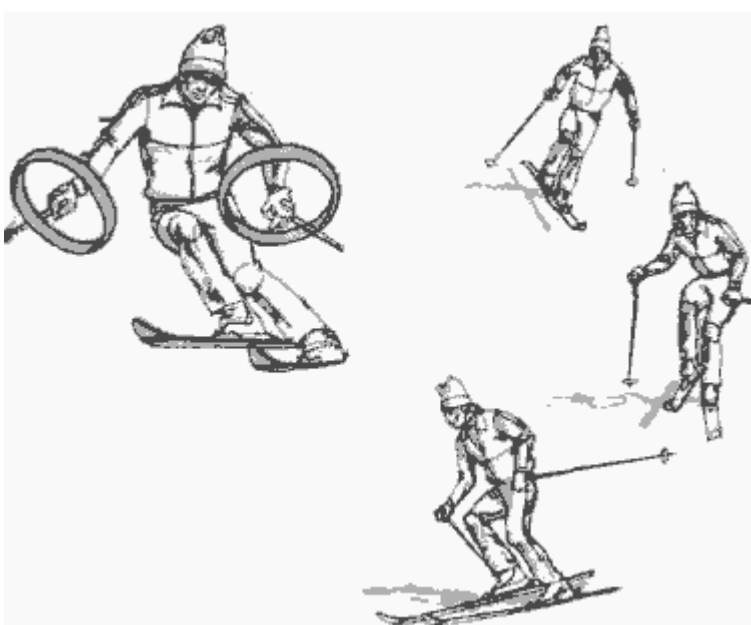
Дж. Ваггонер



Как «успокоить» руки

Выполняя чрезмерные движения руками, начинающие горнолыжник рискует потерять равновесие. Для того, чтобы успокоить руки, вообразите, что ваши кисти окружают два стальных кольца. Эти кольца как бы висят в воздухе перед вами (примерно на уровне пояса), располагаясь по обеим сторонам от туловища (см. рис.). Кольца достаточно велики для того, чтобы предоставить рукам свободу действий, но в то же время настолько малы, что исключают чрезмерные движения.

Г. Сотело



Как избавиться от упора при входе в поворот

Начинающим горнолыжникам часто бывает трудно войти в поворот без применения упора. Это объясняется тем, что большинство из них пытаются повернуть горную лыжу в сторону долины до того, как на нее будет перенесен вес тела. В результате незагруженная лыжа становится в упор. Для выполнения параллельного поворота очень важна синхронизация движений. Это значит, когда Вы намереваетесь начать новый поворот, вес тела должен быть перенесен с нижней лыжи на верхнюю. Вы можете начать вход в поворот только после смены опорной ноги, но не раньше. Чтобы отказаться от упора, найдите пологий склон, на котором вы будете чувствовать себя уверенно, и выполните

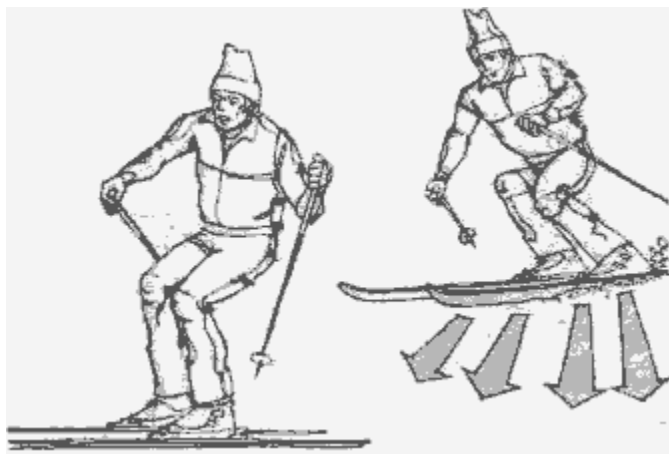
следующее упражнение (см. рис. выше). Начните крутой косой спуск и полностью перенесите вес на горную лыжу, приподняв долинную над снегом (верхний рисунок). Затем начните поворот, поворачивая приподнятую лыжу одновременно с загруженной. Выполняйте упражнение в обе стороны. Освоив его, вы перестанете приподнимать долинную лыжу, а будете лишь разгружать ее.

Дж. Уоррен

Используйте давление, возникающее в конце поворота

Большинство начинающих горнолыжников не умеют выполнять связанные повороты. В результате каждый поворот у них является как бы первым (а первый поворот всегда самый трудный) и вновь требуются значительные усилия для входа в поворот. В то же время смена опорной ноги, перекантовка и руление выполняются легче если в конце поворота увеличивается давление лыж на снег и возрастает скорость. Чтобы облегчить вход в поворот, при выполнении серии поворотов попытайтесь почувствовать давление, возникающее к концу поворота под вашим внешним ботинком (см. правый рис.). Научитесь использовать это давление таким образом, чтобы оно помогало вам входить в каждый следующий поворот. Не затягивайте начало следующего поворота переходом в косой спуск, во время которого это давление исчезнет. Если вы научитесь выполнять повороты так, чтобы каждый последующий был как бы вызван предыдущим, то заметно повысите свой технический уровень.

Дж. Уоррен



СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩЕМУ ГОРНОЛЫЖНИКУ. Часть 2

Постановка палки – это конец предыдущего поворота и начало следующего

Когда вы только начинаете кататься на горных лыжах и в лучшем случае выполняете несколько поворотов за один прием, то естественно считаете постановку палки началом поворота. Этому вас учили на занятиях, и это практикуют большинство начинающих горнолыжников. Но если вы уже освоили выполнение серии связанных поворотов, то при постановке палки в начале поворота у вас могут возникнуть трудности. В этом случае при вынесении палки вперед в нужное положение и

постановке ее на снег между поворотами возникают паузы и связь между поворотами нарушается. Попробуйте не думать о постановке палки как о сигнале к началу поворота. Вместо этого начните ставить ее в конце поворота, когда вы находитесь в самой низкой стойке, согнув ноги в коленях для закантовки (см. рис.). Таким образом, вы добьетесь того, что конец предыдущего поворота станет началом следующего, и не будете делать ненужные паузы при смене направления.

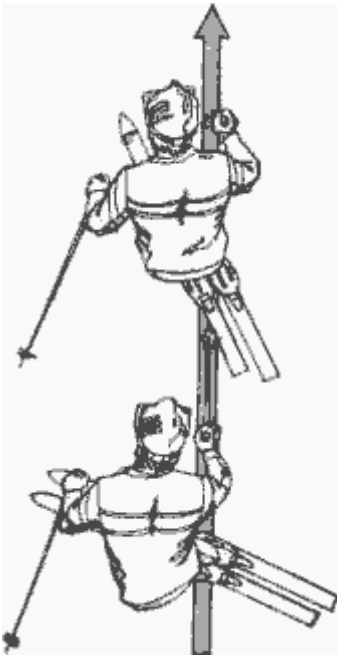
Б. Баулин



Где следует ставить палку при входе в поворот

Основное правило заключается в том, что вы должны ставить палку впереди верхней части тела (см. рис.). Если поворот выполняется правильно, то верхняя часть тела в большей или меньшей степени обращена «лицом» в долину, и линия, проведенная от носка нижнего ботинка к месту постановки палки, совпадает с линией ската. Во время поворотов большого радиуса, выполняемых на сравнительно высокой скорости на широком гладком склоне, верхняя часть тела обращена почти «лицом» к носкам лыж (верхний рисунок). В этом случае ставьте палку примерно на расстоянии 30 см от носка лыжи и на 60 см в сторону от нижней лыжи. При повороте маленького радиуса, выполняемого на крутом склоне, вы стремитесь как можно скорее пересечь линию ската. Если в этом случае поставить палку близко к носкам лыж, то она помешает движению лыж. Вот почему на крутом склоне ставьте палку дальше в сторону от лыжи и не ближе, чем на расстоянии 45 см от ее носка (нижний рисунок).

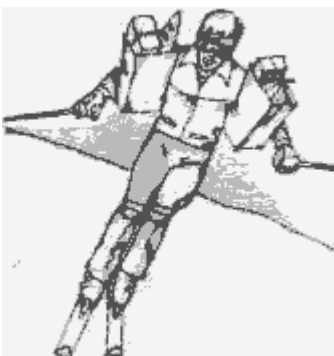
Д. Пфейффер



Катайтесь, словно держите под мышками пакеты

Начинающие горнолыжники часто имеют привычку прижимать локти к бокам при постановке палки. Это значительно ограничивает амплитуду движения руки и иногда даже приводит к тому, что горнолыжник отклоняется в гору. Попробуйте во время катания мысленно представить, что держите под мышками пакеты, тогда вы невольно отведете локти от туловища (см. рис.). При выполнении серии поворотов вы убедитесь, насколько увеличилась амплитуда движения руки. После небольшой практики движение для постановки палки станет более плавным, а равновесие улучшится.

С. Энген

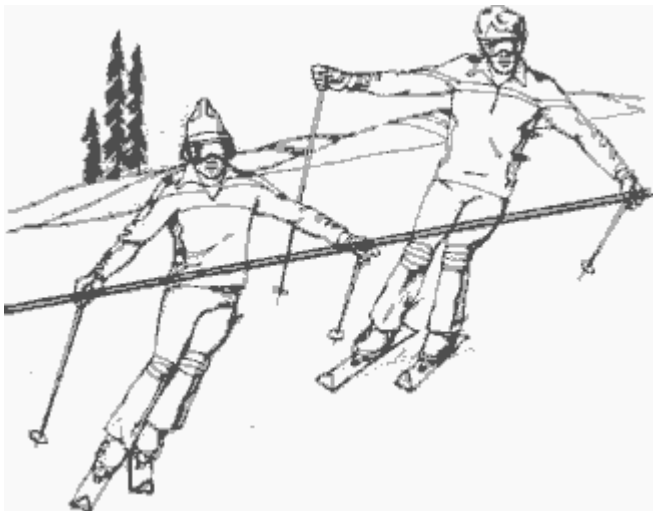


Располагайте кисти на воображаемой линии, параллельной склону

Отклонение верхней части тела в гору — одна из наиболее распространенных ошибок начинающих горнолыжников (см. правый рис.). Последствием этого являются: при косом спуске — жесткая нижняя нога и чрезмерное загрузка горной лыжи; при повороте — жесткая внешняя нога и чрезмерное загрузка внутренней лыжи. Проще всего устранить эту ошибку во время косого спуска. Найдите пологий широкий и ровный склон и постарайтесь при косом спуске располагать кисти на одной воображаемой линии, параллельной склону (левый рисунок). Тогда верхняя часть тела и ноги образуют угол. Благодаря этому вес тела

будет в основном перенесен на закантованную долинную лыжу, как и должно быть.

Б. Алтаффер



Устраняйте чрезмерное вращение верхней частью тела

Многие начинающие горнолыжники при поворотах сильно вращают верхней частью тела, что может привести к неприятным последствиям на крутых склонах, на льду, а также на тяжелом снегу (см. рис.). Кроме того, чрезмерное движение верхней частью тела — это бесполезная трата энергии, оно не только снижает эффективность поворотов, но и вызывает раннюю усталость. Большинство горнолыжников, у которых «болтается» верхняя часть тела, катаются с сомкнутыми, как бы склеенными ногами (левый рисунок). Решение данной проблемы очень простое. Катайтесь, слегка расставив ноги (правый рисунок). Такое ведение лыж придаст ногам большую рулящую силу и облегчит смену направления без чрезмерного вращения верхней частью тела.

Дж. Уоррен



Как успокоить верхнюю часть тела при выполнении поворота

Чрезмерные движения верхней частью тела для многих начинающих горнолыжников являются серьезной проблемой: они ухудшают качество выполнения поворота и притупляют чувство рельефа. Эффективным упражнением для успокоения верхней части тела является временное исключение фазы входа в поворот (см. рис.). Найдите широкий склон

умеренной сложности. Из косо́го спуска поставьте внешнюю лыжу будущего поворота в небольшой упор и, не делая никаких движений верхней частью тела, загрузите внутренний кант поставленной в упор лыжи. Затем приведите внутреннюю лыжу в положение, параллельное внешней лыже. Вы убедитесь, что поворот начинается исключительно благодаря загрузке внутреннего канта внешней лыжи – никакого другого движения не требуется. Выполняйте упражнение без палок, чтобы лучше чувствовать верхнюю и нижнюю части тела в отдельности. Успокоив верхнюю часть тела, переходите к параллельному повороту.

Т. Кронталлер



Уменьшайте амплитуду движения верхней частью тела

Многие начинающие горнолыжники пытаются «помочь» выполнению поворотов, наклоня верхнюю часть тела или вращая ею. Но если вы освоили руление ногами, всякое движение верхней частью тела только ухудшит поворот. Чтобы избавиться от этой дурной привычки, попробуйте выполнить следующее упражнение (см. рис.). Спускаясь по простой трассе, балансируйте палками, удерживая их на тыльных сторонах запястий. Задача состоит в том, чтобы удержать палки в горизонтальном положении над лыжами. Это исключит возможность отклонения верхней части тела и излишнего вращения ею, а также заставит держать руки перед собой. Освоив это упражнение, переходите к обычному катанию, но не забывайте о том, как вы балансировали палками. Уменьшив амплитуду движения верхней частью тела, вы значительно улучшите качество выполнения поворотов.

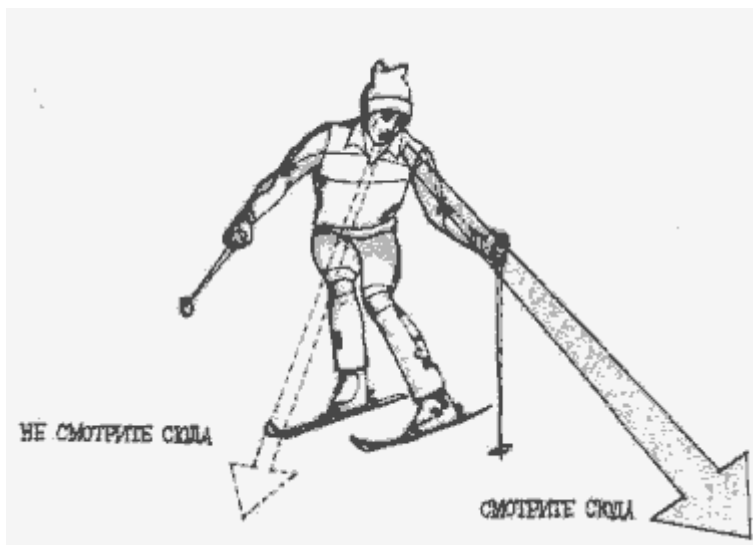
В. Б. Канц



Смотрите в том направлении, куда собираетесь ехать

Начинающим горнолыжникам иногда трудно начать первый поворот из косого спуска. Часто это вызвано отсутствием опережающего положения верхней части тела. Если вы окажетесь в подобной ситуации, не сосредоточивайте внимание на том, что находится непосредственно перед вашими лыжами, а посмотрите в том направлении, куда вы собираетесь повернуть. Изменение направления взгляда заставит верхнюю часть тела повернуться «лицом» в долину и принять опережающее положение – положение готовности к повороту (см. рис.). Такая стойка облегчит смену опорной ноги и перекантовку лыж, сделает их более естественными.

С. Энген

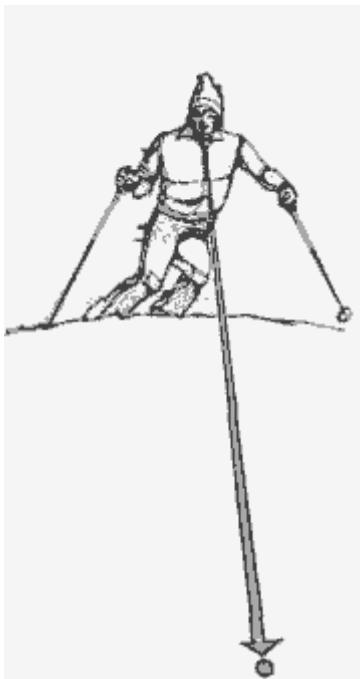


Устанавливайте направление движения с помощью взгляда

Как правило, горнолыжник имеет тенденцию ехать в том направлении, куда он смотрит. Так, горнолыжник, который в конечной фазе поворота смотрит поперек склона, часто заканчивает его длинным косым спуском. В результате ему необходимы значительные усилия для входа в следующий поворот. При катании на просеках следует смотреть в просветы между деревьями, а не на деревья. На открытом склоне выберите объект на середине склона и направляйтесь к этому месту при поворотах. Когда вы смотрите в долину по линии спуска, то верхняя часть тела будет перемещаться по линии ската, в то время как лыжи

будут поворачивать то направо, то налево и выполнение поворотов значительно облегчится (см. рис.).

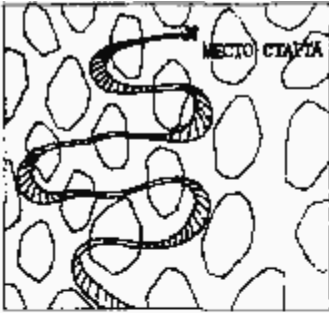
Т. Кронталлер



Как кататься на бугристом склоне

Катание по бугристому склону является пыткой для начинающего горнолыжника. Однако вы можете сделать его приятным и увлекательным. Для этого избегайте поворотов во впадинах между буграми, где вся лыжа контактирует со снегом и трудно заставить ее изменить направление. Лучше подъезжайте к бугру сбоку и, когда будете на его вершине, поворачивайте лыжи. Затем заканчивайте поворот, проскальзывая вниз, в ложбину. После поворота ваши лыжи будут направлены сбоку на следующий бугор, готовые к новому повороту на его вершине (см. рис.).

Дж. Шоукросс

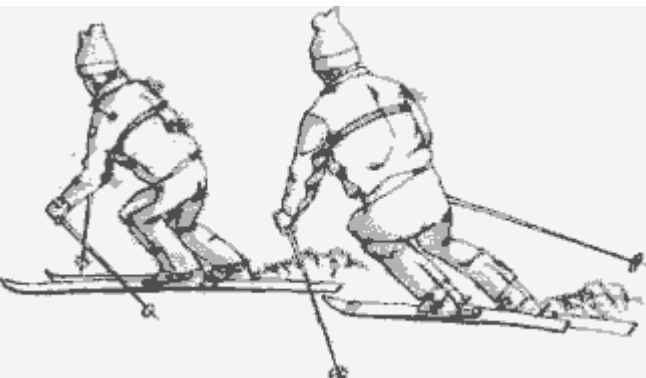


Для совершенствования техники катайтесь за хорошим горнолыжником

Когда вы просто следуете за хорошим горнолыжником, вы можете многому научиться у него без всяких объяснений (см. рис.). Знания более опытного товарища передадутся вам без словесного общения. Однако в этом случае, если вы «сидите на пятках» хорошего горнолыжника, помните следующее:

- 1) необходимо быть уверенным, что лидер знает о том, что вы едете за ним;
- 2) нужно держаться как можно ближе к лидеру, чтобы промежуток времени между его движением и вашим подражанием этому движению был минимальным;
- 3) необходимо сосредоточить внимание на ногах лидера и пытаться повторять его движения нижней частью тела. Опыт, приобретенный вами таким образом, позволит значительно улучшить технику катания.

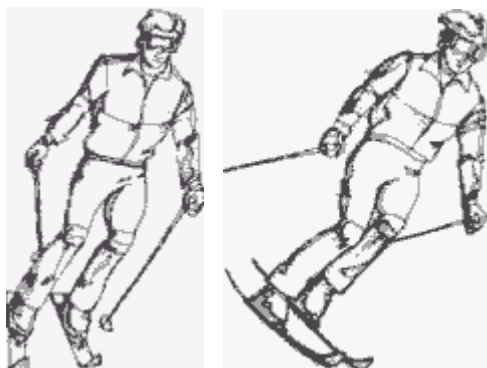
В. Вестфельд



Как вести лыжи — узко или широко

При обучении начинающих горнолыжников используют широкое ведение лыж (см. рис.), придающее им уверенность в себе и устойчивость (левый рисунок). В такой стойке ноги могут рулить сильнее. Применяя широкое ведение лыж, обучаемый скорее пройдет через следующие типы поворотов: упором, из упора с проскальзыванием и простейший на параллельных лыжах. Недостаток методики обучения заключается в том, что после этого начинающий горнолыжник перестает прогрессировать. При широком ведении лыж вес горнолыжника распределяется почти поровну на обе лыжи, что приводит к неуклюжим поворотам с сильным боковым проскальзыванием. Опытные горнолыжники катаются, загружая преимущественно одну лыжу, причем держат лыжи близко друг к другу (правый рисунок). Однако во время катания они не смыкают плотно, как бы «склеивая», колени, поскольку это препятствует независимой работе ног. При узком ведении лыж отклонение тела внутрь поворота, необходимое для уравнивания центробежной силы, не перегружает внутреннюю лыжу. Внешняя загруженная лыжа выгибается в обратную сторону и режет дугу поворота без проскальзывания.

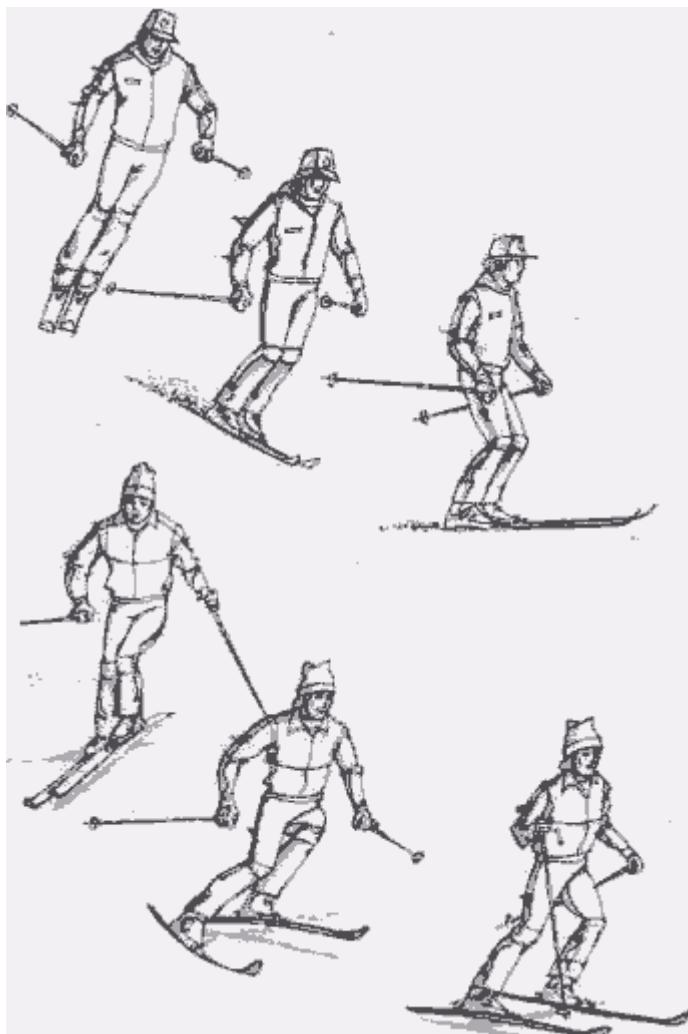
Л. Теджейда-Флорес



Недостатки катания со «склеенными» ногами

Параллельное ведение лыж при плотно сомкнутых ногах в течение многих лет активно пропагандировалось инструкторами горнолыжных школ, которые стремились эффектно выглядеть на склоне. В катании со «склеенными» ногами, как будто на одной лыже, нет ничего противоестественного; на глубоком снегу это вообще единственный способ выполнить что-либо. Но после входа в поворот горнолыжник только поддерживает равновесие (см. рис.), а затем пассивно выезжает из поворота (верхний рисунок). Он чувствует себя отлично, если на склоне отсутствуют лед, бугры и на его пути нет никаких препятствий. Если же предоставить возможность ногам действовать независимо друг от друга (держат их близко, но не совсем вплотную), то это позволит горнолыжнику активно контролировать ситуацию: агрессивнее входить в поворот, боковым броском переступать с одной лыжи на другую, в конце поворота развивать сверхдавление против внешней лыжи и использовать энергию согнутой, подобно луку, лыжи, чтобы броситься в следующий поворот (нижний рисунок).

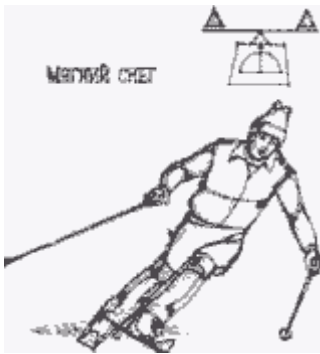
С. Кэмпбелл



Степень загрузки внешней лыжи при повороте

Вам приходилось сильнее загружать внешнюю лыжу в глубоком пушистом снегу и чувствовать, как она ныряет, в то время как внутренняя лыжа «всплывает» к поверхности? Или же падать, когда равномерно загруженные лыжи выскальзывали вбок на льду? В этом случае запомните: чем тверже снег, тем большую часть веса горнолыжник должен переносить на внешнюю лыжу; чем мягче снег, тем более равномерно должны загружаться обе лыжи. Вы сможете значительно улучшить контроль за перенесением веса на лыжи, если научитесь чувствовать то давление, которое испытывают ступни (см. рис.) Прежде всего, постарайтесь осознать разницу в величинах давления, оказываемого на одну ступню и на другую. Затем попытайтесь почувствовать более тонкую разницу между давлением на плюсну и на пятку. Благодаря этим ощущениям вы будете точнее загружать лыжи с учетом состояния снега.

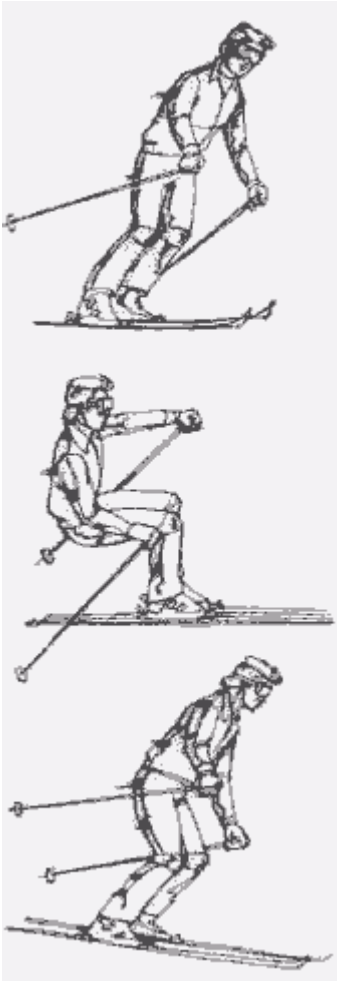
Т. Кронталлер



Внутреннюю лыжу опускайте на снег мягко

Некоторые горнолыжники приподнимают внутреннюю лыжу во время поворота для загрузки внешней лыжи для параллельной постановки лыж (см. рис.). Это приподнимание само по себе не обязательно является ошибочным, но оно может привести к возникновению трудностей, если горнолыжник приподнимает лыжу слишком высоко и ставит ее затем на снег слишком резко (верхний рисунок). Горнолыжник среднего технического уровня ставит лыжу на снег резко, чтобы скорее избавиться от неустойчивого положения. При этом внутренняя лыжа загружается слишком сильно и поворот заканчивается преждевременно. Чтобы устранить этот недостаток, приподнимайте внутреннюю лыжу вверх лишь слегка (нижний рисунок) и опускайте ее на снег мягко. Старайтесь не слишком загружать ее, чтобы вращательное движение обеих лыж могло продолжаться. Повороты станут более плавными и сбалансированными.

В. Вестфельдт

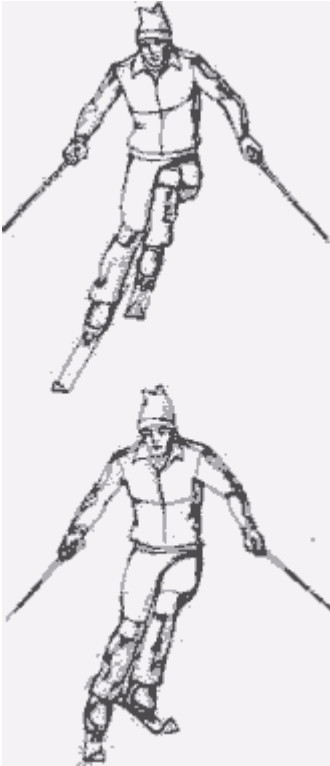


Современная стойка горнолыжника

Современная стойка горнолыжника (см. рис.) характеризуется равномерным распределением давления между плюсной и пяткой (нижний рисунок). Такое распределение давления обеспечивает врезание лыж в снег по всей длине и дает возможность перемещать зону давления вперед или назад – в зависимости от обстоятельств. Перемещение зоны давления вперед не должно быть очень большим (верхний рисунок): передняя стойка заставляет современные лыжи слишком закручивать поворот, что приводит к забрасыванию задников вбок. Что же касается задней стойки (средний рисунок), то она вызывает напряжение мышц и таит опасность потери равновесия. Умеренное перемещение давления на задники лыж может быть полезным; оно поможет им сохранять сцепление со снегом и врезаться на последней трети

поворота. Этот эффект достигается за счет выталкивания стоп вперед в конце поворота.

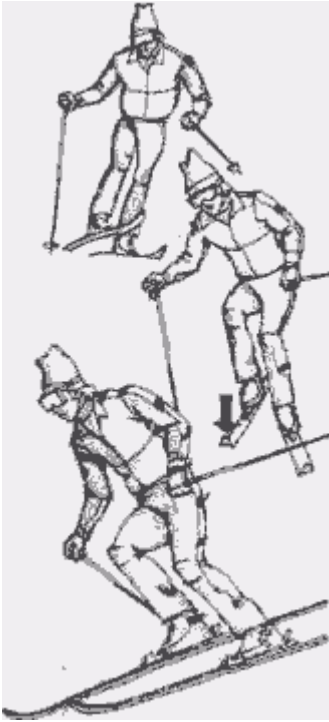
Л. Теджейда-Флорес



Используйте всю длину лыж при поворотах

Сталкиваетесь ли вы с трудностями, когда пытаетесь заставить лыжи «дёржать» на протяжении всего поворота, особенно на жестком снегу? Если задники проскальзывают в конце поворота, значит, вы слишком загружаете носки лыж. Вот упражнение, которое поможет правильно распределить вес тела и заставит работать лыжи по всей длине (см. рис.). Во время выполнения поворота держите носок внутренней лыжи приподнятым (верхний рисунок). Для большей эффективности поставьте при этом внутреннюю лыжу в положение небольших «ножниц», то есть направьте ее носок слегка внутрь поворота (средний рисунок). Приподнимание носка внутренней лыжи заставит вас перенести часть веса на задник внешней лыжи (нижний рисунок), который при этом начнет резать снег без проскальзывания. Выполняйте это упражнение почаще, чтоб освоить правильную стойку, и применяйте ее при обычном катании.

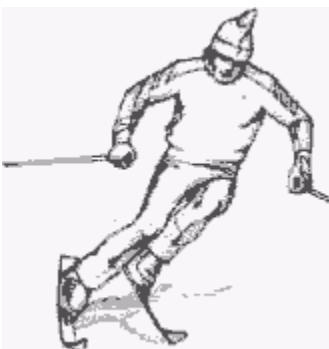
Дж. Уоррен



Как правильно закончить поворот

Хорошие горнолыжники благодаря точной закатовке лыж катаются с большой скоростью, постоянно контролируя ее. Менее опытные горнолыжники часто испытывают трудности в конце поворота, если слишком сильно загружают носки лыж, – задники начинают мести и бесконтрольно проскальзывать. Для правильного завершения поворота в последней фазе переносите давление с плюсны на пятку. Это не означает, что следует принять «сидячую» стойку или переместить назад центр тяжести. Необходимое давление на пятки должно создаваться за счет опускания бедер в конце поворота и выталкивания стоп вперед (см. рис.). Когда вы будете сгибать ноги в голеностопах и коленях для опускания бедер, не забудьте надавливать лодыжкой на переднюю часть ботинка для выталкивания стопы вперед. В результате вы достигнете более точной закатовки лыж в конце поворота и сможете лучше контролировать скорость.

В. Вестфельдт



Выводите стопы в сторону при повороте

Горнолыжники среднего технического уровня удерживают стопы прямо под собой, поскольку на занятиях их учили именно так переносить вес тела

на внешнюю лыжу. Однако, когда стопы располагаются под верхней частью тела, трудно заставить лыжи работать эффективно, так как они недостаточно закантованы. Иными словами, вы вынуждены держать их практически плоско на снегу и вам приходится вращать их в таком положении. Старайтесь встать как бы против выведенной в сторону внешней лыжи, а не над ней (см. рис.). Это позволит вам сильнее закантовать ее и даст возможность лыже выгнуться в обратную сторону и врезаться в снег (для чего она и предназначена). Такое катание характерно для хороших горнолыжников.

С. Кэмпбелл



Попробуйте начинать поворот на выдохе

Если вы хорошо закончили поворот, то вход в следующий будет столь же прост, как выдох. Чтобы в этом убедиться, сделайте следующее упражнение (см. рис.). Начните выполнять повороты большого радиуса на средней скорости при довольно широком ведении лыж (левый рисунок). После пересечения линии ската медленно распрямитесь против ведущих кантов лыж и для изменения направления расслабьте мышцы голенистопопов, коленей и брюшного пресса (правый рисунок). Расслаблению мышц живота будет способствовать глубокий и продолжительный выдох. Поверните голову лицом внутрь нового поворота и выполните легкое рулящее движение и ногами. Расслабление продолжайте до тех пор, пока вновь не достигнете линии ската. Когда вы научитесь попеременно напрягать мышцы для завершения поворота и расслаблять их для входа в следующий поворот, вы сможете легко и плавно входить в повороты.

Дж. Хинн



Секрет ранней закантовки лыж

Горнолыжники среднего технического уровня часто жалуются, что не могут избавиться от бокового проскальзывания во время поворота. Большинство из них при постановке палки одновременно вращают стопами для входа в новый поворот. В результате во время поворота они проскальзывают, оказавшись на плоских лыжах. Вы можете справиться с этой трудностью, произнеся вслух при входе в поворот три слова: «Палка, кант, старт» (см. рис.). При этом вы невольно достигаете необходимой последовательности движений: после постановки палки перекантуете лыжи, а затем уже начинаете поворот. Небольшая задержка дает вам время для перекантовки и позволяет таким образом с самого начала вести резаный поворот.

С. Кэмпбелл



Направляйте колено, как луч света

Когда вы заканчиваете поворот и готовитесь к следующему, помните про внутреннюю лыжу, которая была внешней, загруженной лыжей в предыдущем повороте. Поворачивая в новом направлении, вы стремитесь, чтобы внутренняя лыжа и внутренняя нога не мешали вам. Чтобы этого добиться, разгрузите внутреннюю лыжу и направьте колено, как будто луч фонаря, в середину нового поворота (см. рис.). Теперь ваша внутренняя лыжа находится под большим углом, чем внешняя, к направлению поворота, и вы ощущаете, как она тянет вас в нужном направлении.

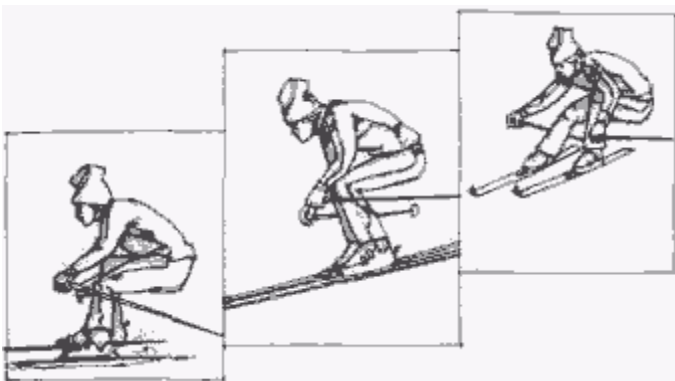
М. Портер



Как работать коленями при выполнении поворотов

Если вы не можете выполнить серию резаных поворотов небольшого радиуса, значит, вам нужно увеличить подвижность коленей в поперечном направлении, необходимую для лучшей закантовки. Следующее упражнение поможет вам улучшить работу коленей (см. рис.). На ровном склоне средней крутизны примите низкую стойку и начните выполнять крутые повороты от склона. В низкой стойке, ограничивающей подвижность верхней части тела, для выполнения серии взаимосвязанных поворотов вы будете вынуждены увеличить амплитуду движения коленей в поперечном направлении. Агрессивная работа ногами в данном направлении поможет вам входить в повороты и «резать» дугу. После того, как вы покатаетесь некоторое время в низкой стойке, слегка выпрямитесь, но продолжайте энергично работать коленями. Теперь вы сможете четко контролировать выполнение крутых поворотов.

С. Брап



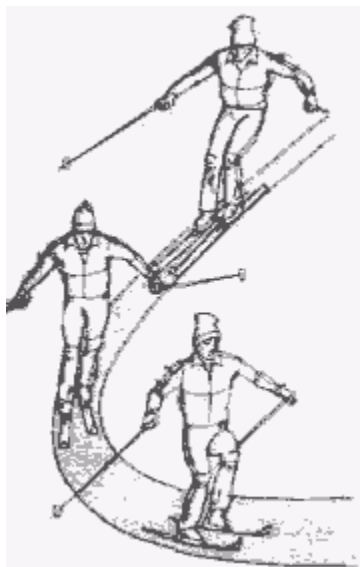
СОВЕТЫ ГОРНОЛЫЖНИКУ СРЕДНЕГО ТЕХНИЧЕСКОГО УРОВНЯ. Часть 2.

Контролируйте скорость в конце поворота

Многие горнолыжники пытаются контролировать скорость уже в начальной фазе поворота. Для этого они стремятся пересечь линию ската как можно быстрее, вследствие этого теряют равновесие, а иногда даже падают. Важно контролировать скорость в конце поворота (см. рис.). В начальной фазе поворота дайте вашему телу возможность скользить в долину вместе с лыжами (верхний рисунок). Если вы находитесь в равновесной стойке на линии ската, то можете затем закантовать лыжи для резаного завершения поворота. По мере того, как ваши лыжи описывают плавную дугу после пересечения линии ската (средний

рисунок), вы должны установить контроль за скоростью, увеличивая закантовку и давление на лыжи (нижний рисунок). В этом случае вам не придется делать отчаянные движения, сбивающие ваш ритм.

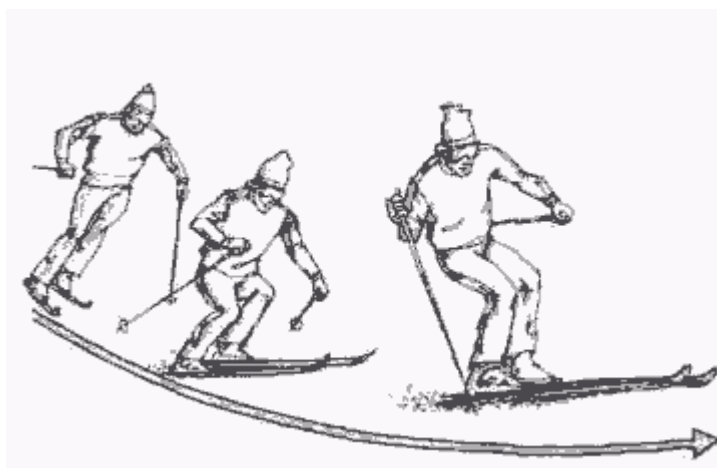
Дж. Ваггонер



Не пользуйтесь кантом для торможения

Многие горнолыжники среднего технического уровня при торможении заставляют лыжи проскальзывать боком, повернув их под углом к направлению движения; при этом закантованные лыжи начинают дребезжать. Хотя этот оборонительный прием и снижает скорость, но является грубым, поскольку исключает режущее ведение дуги. Для того, чтобы избавиться от этой привычки, постарайтесь увеличить угол закантовки лыж после пересечения линии ската (см. рис.). Если ваши лыжи будут врезаться кантом в снег в заключительной фазе поворота, вы сможете уменьшить скорость, продолжив поворот за линию ската немного дальше. Овладев этим приемом, вы будете выполнять более плавные и закругленные повороты, с более узким следом, и направление лыж станет совпадать с направлением движения.

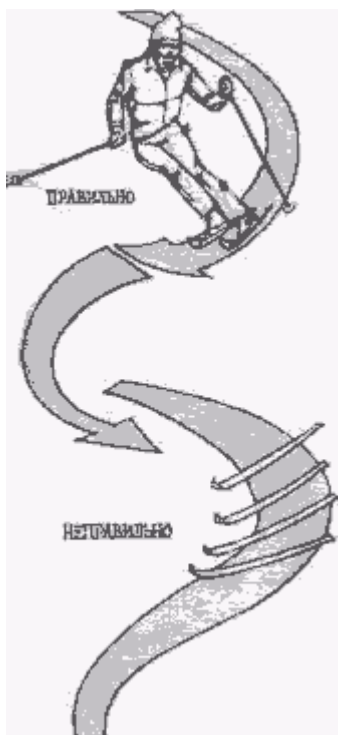
В. Вестфельд



Увеличивайте скорость, чтобы потом ее снизить

Горнолыжники среднего технического уровня тратят очень много времени и сил на то, чтобы научиться снижать скорость перед следующим поворотом (см. рис.). Горнолыжники среднего технического уровня обычно применяют грубые, сложные и зачастую неэффективные тормозящие маневры – ставят лыжи по углом к направлению движения, чтобы увеличить трение между ними и снегом (нижний рисунок). Если вместо этого вы научитесь увеличивать скорость в начальной фазе дуги поворота, то снижение скорости в заключительной его фазе произойдет естественным путем, когда лыжи уже будут направлены слегка в гору (верхний рисунок). Скользя по дуге поворота и используя момент движения с пользой для себя, вы сможете снизить скорость с меньшими затратами времени и сил. Когда движение лыж достаточно замедлится, начинайте новый поворот от склона.

В. Вестфельдт

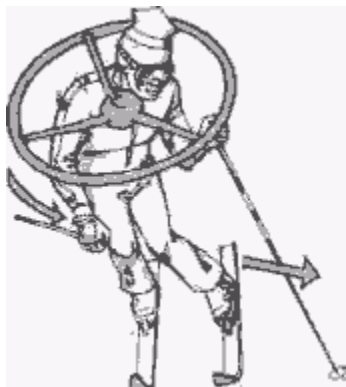


В конце коротких поворотов выполняйте контр вращение верхней частью тела

Чтобы стать хорошим горнолыжником, вы должны обладать быстротой маневра в узких местах. У горнолыжников среднего технического уровня верхняя часть тела зачастую поворачивается вместе с ногами и оказывается как бы «лицом» к лыжам. Так как масса верхней части тела весьма значительна, трудно остановить вращательное движение последней, а в результате снижается скорость движения и повороты перекручиваются. Вы можете справиться с этой проблемой, если представить, что ведете машину по скользкой дороге. Если заднюю часть машины занесло юзом, то реакцией водителя будет вращение рулевого колеса по направлению заноса. Как и в случае с машиной, в конце каждого короткого поворота задники лыж будут проскальзывать вбок. Думайте в этот момент о своем туловище, как о рулевом колесе (см. рис.), и поворачивайте его по направлению проскальзывания задников. Это не только сведет к минимуму боковое проскальзывание и

предотвратит перекручивание поворота, но и позволит верхней части тела принимать опережающее положение по отношению к следующему повороту.

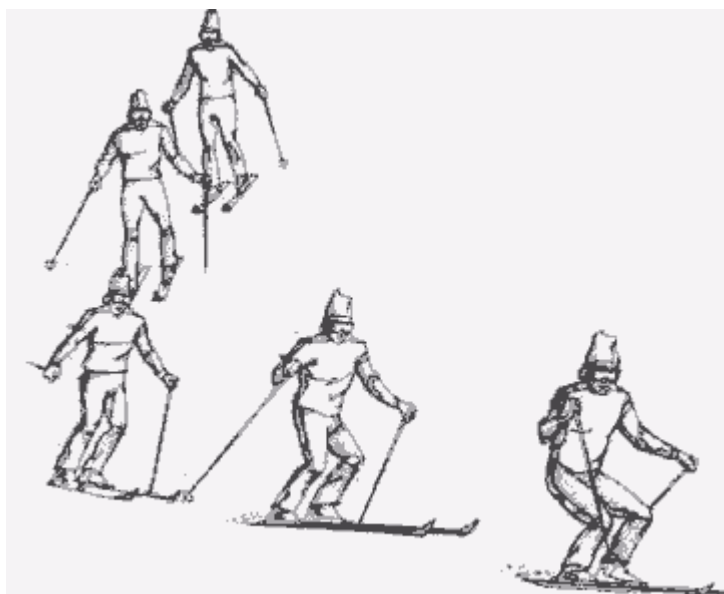
Д. Эванс



Сочетайте руление с закантовкой

Чтобы научиться сочетать руление с закантовкой, выполняйте следующее упражнение (см. рис.). На склоне умеренной крутизны начните скользить по линии ската, слегка расставив ноги (два верхних рисунка). Поворачивайте лыжи и нижнюю часть тела к склону, а верхнюю часть тела удерживайте «лицом» в долину (средний рисунок). Когда вы почувствуете, что начинаете проскальзывать боком по линии ската, резко присядьте и отведите колени к склону, сильно закантовывая лыжи (два нижних рисунка). Поупражняйтесь в обе стороны. Постепенно увеличивайте скорость движения по линии ската, перед тем как при помощи руления перейти к боковому проскальзыванию. Научитесь поворачивать таким образом на различных типах склонов. Освоив этот маневр, вы сможете без страха кататься на крутых склонах с большой скоростью, так как в любой момент сможете остановиться.

Дж. Уоррен



Вообразите себя каким-нибудь животным

Посмотрите на трассу, по которой вам придется спускаться. Подумайте, какие качества вам необходимы для того, чтобы пройти ее хорошо. Вспомните, кто из животных обладает этими качествами. Закройте глаза на 15–30 с и представьте себе это животное в движении. Теперь вообразите, что вы и есть то самое животное, и приступайте к прохождению трассы (см. рис.). Вот, например, образы каких животных подходят для горнолыжника:

– для агрессивности и силы представьте себе льва или тигра, мчащегося по трассе прыжками;

– для легкости и плавности движений вообразите сокола или орла, летящего вниз по склону;

– для выработки устойчивости и чувства рельефа вспомните змею, грациозно извивающуюся вниз по склону.

Эти качества передадутся вам лишь в том случае, если вы поверите в свое перевоплощение.

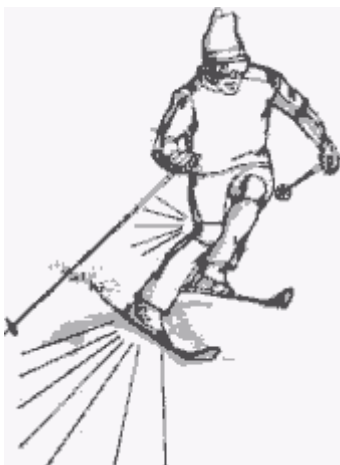
Б. Тистл, А. Ларсон



Учитесь использовать обратную связь

Обратная связь – это осознание ощущений, возникающих во время спортивного действия – например, катания на горных лыжах. Она является одним из наиболее эффективных способов самостоятельного овладения горнолыжной техникой. Вы сможете лучше использовать обратную связь, если будете создавать специфические условия, позволяющие определить, как вы стоите на лыжах, насколько опираетесь на палки и какой тип поворотов выполняете (см. рис.). Например, для того чтобы определить, как распределяется ваш вес на лыжи, попытайтесь приподнять внутреннюю лыжу, а затем внешнюю. Какие сигналы обратной связи вы при этом получаете? А как обстоит дело с палками – не слишком ли вы от них зависите? Пройдите трассу без палок. Применяете ли вы режущие повороты или проскальзываете вбок на плоских лыжах? Следуйте за другим лыжником, чтобы вынужденно выполнять другой тип поворота, чем обычно. Использование обратной связи позволит вам прогрессировать значительно быстрее.

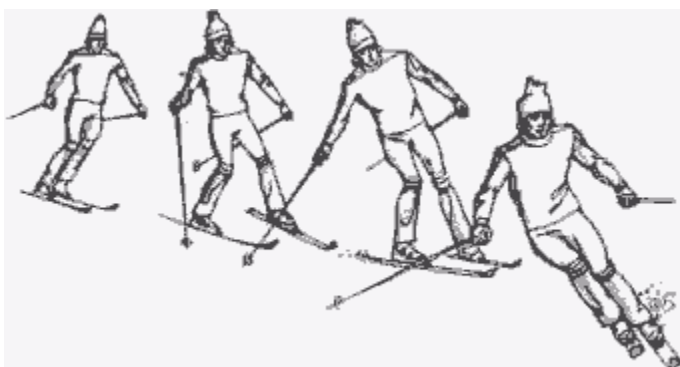
Дж. Уорре»



Осваивайте раннюю закантовку

Чтобы освоить раннюю закантовку, выполните следующее упражнение (см. рис.). Закончите поворот как обычно (верхний рисунок) и приготовьтесь к выполнению следующего, поставив верхнюю лыжу в упор, а нижнюю оставляя загруженной (второй рисунок сверху). В это момент начинающие горнолыжники обычно переносят вес на верхнюю лыжу, перемещая тело вверх и над упоровой лыжей. Вместо этого перенесите вес тела по направлению к внутреннему канту упоровой лыжи, одно временно сгибая в колене нижнюю ногу, чтобы разгрузить и подтянуть нижнюю лыжу (третий рисунок сверху) Положение упора очень рано ставит лыжу на кант. При этом центр тяжести остается внутри поворота, что позволяет осуществить давление против наружной лыжи и выполнить резаный поворот вместо проскальзывания. Закончив первый поворот, повторите те же движения в противоположном направлении. Для выполнения упражнения выбирайте ровный широкий склон.

Дж. Уоррен

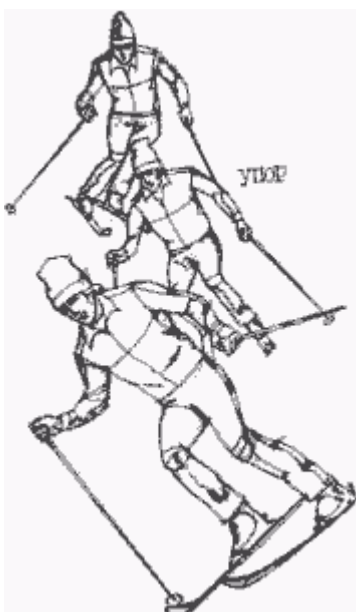


В трудных условиях первый поворот начинайте из упора

Если вам незнакомы местность или состояние снега (особенно на узких трассах), первый поворот может быть решающим, определяющим, как правило, характер всего спуска. В этих условиях для облегчения входа в поворот поставьте верхнюю лыжу в упор (см. рис.). Это приведет тело в движение и позволит вам приспособиться к крутизне склона или состоянию снега, устранив необходимость выполнять параллельный поворот. Вход из упора позволит вам выполнить полностью

контролируемый поворот. Благодаря этому вы сможете войти во второй и последующие повороты более рискованно. Итак, запомните: при возникновении трудностей на склоне первый поворот лучше начинать из упора.

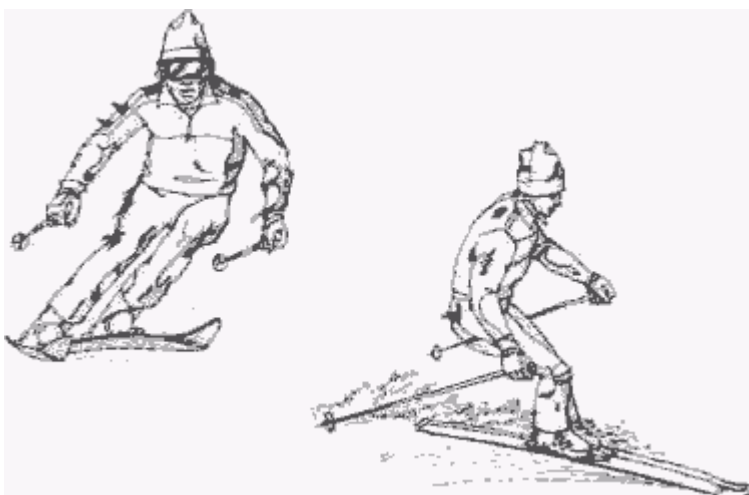
Т. Кронталлер



Не метете ли вы задниками лыж?

Многие горнолыжники среднего технического уровня думают, что они выполняют на склоне точные, элегантные, змееподобные повороты. К сожалению, это не всегда так. Если бы они могли видеть себя со стороны, то в действительности эти повороты оказались бы плохо связанными, с проскальзыванием, и метущими в конце поворота задниками лыж (см. рис.). Поворот с проскальзыванием (правый рисунок) возникает в результате слабой закатовки и недостаточного нагружения внешней лыжи. Резаный поворот (левый рисунок) получается, когда загружена закатованная внешняя лыжа, а колено подано вперед и к склону.

Дж. Фрай



На косых спусках выбирайте хороший снег

Когда горнолыжники многократно проходят участок косого спуска на крутом склоне, они счищают с него снег в сторону долины и трасса становится неровной и льдистой. Неопытные горнолыжники, боясь крутизны, стремятся прижаться к горной стороне трассы, где, по их мнению, безопаснее. В действительности же мягкий снег, счищенный книзу от трассы, является наиболее безопасным местом для пересечения крутого склона. Вот почему на раскатанных косых спусках выбирайте для мягкого скольжения долинный край трассы (см. рис.).

Т. Липперт



Пораньше меняйте опорную ногу

Хорошие горнолыжники отличаются от горнолыжников среднего технического уровня тем, что очень рано переносят вес тела на внешнюю лыжу нового поворота – практически уже во время завершения предыдущего поворота. Раннее загрузке внешней лыжи нового поворота позволяет выполнять плавные резаные дуги поворотов (см. рис.). Чтобы выработать способность пораньше переносить вес тела при входе в поворот, выполните несколько поворотов среднего радиуса, чтобы осознать, в какой момент обычно производится смена опорной ноги. Затем начните выполнять повороты, сознательно перенося каждый раз вес на внешнюю лыжню нового поворота немного раньше, чем обычно. Вы убедитесь, что ваши повороты стали более плавными и эффективными. Раннее перенесение веса на внешнюю лыжу нового поворота не сделает вас сразу хорошим горнолыжником, но значительно улучшит вашу технику.

К. Райман



СОВЕТЫ ХОРОШЕМУ ГОРНОЛЫЖНИКУ. Часть 1.

Осваивайте ангуляцию коленей

Когда нижняя часть тела наклонена по отношению склону больше, чем верхняя, это называется угловым положением или ангуляцией. Для освоения ангуляции коленей рекомендуется серия быстрых коротких поворотов (см. рис.). Они выполняются с сильным боковым проскальзыванием, так как задники лыж проходят значительно больший путь, чем носки. Носки лыж почти не уходят от линии ската, в то время как задники «путешествуют» из стороны в сторону (верхний рисунок). Чтобы остановить проскальзывание задников, следует закантовать лыжи, отклонив в сторону колени (второй сверху рисунок). Горнолыжник сгибается, чтобы усилить давление на лыжи, и колени принимают угловое положение. Затем он прекращает оказывать давление, выпрямляется и переходит к выполнению следующего поворота (третий сверху рисунок). Теперь ангуляция коленей и надавливание на лыжи повторяются, но в другую сторону (нижний рисунок). Запомните: ангуляция коленей всегда связана с короткими поворотами небольшого радиуса.

С. Кэмпбелл



Осваивайте ангуляцию бедер

При выполнении более растянутых, чем в предыдущем уроке, и более законченных поворотов на большой скорости лыжи меньше проскальзывают вбок. Они режут снег, выгнувшись дугой. При таком повороте ангуляции коленей было бы недостаточно, так как развивается значительная центробежная сила и необходима более мощная стойка. Тогда и возникает ангуляция бедер, которые перемещаются внутрь поворота (см. рис.). Тренируйтесь в овладении этой стойкой, так как она позволяет регулировать давление на лыжи и степень их закантовки. Применяйте ее на открытых склонах при выполнении растянутых поворотов на большой скорости.

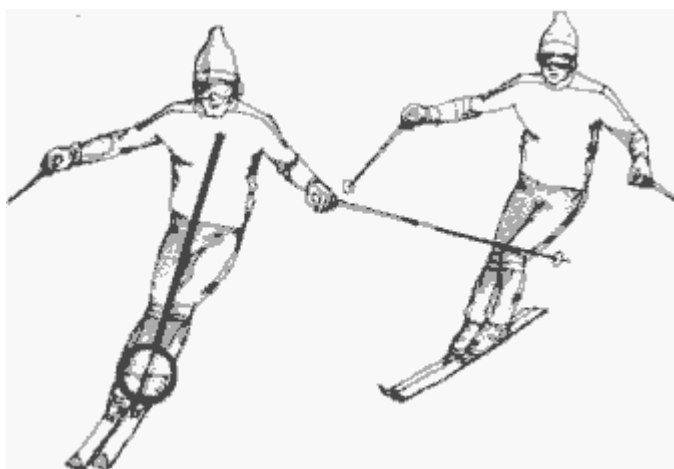
С. Кэмпбелл



Осваивайте наклон всего тела по отношению к снежному покрову

Когда склон широкий, снег в хорошем состоянии, канты наточены, и вы чувствуете себя комфортабельно, можете позволить себе всем телом наклониться в поворот (см. рис.). В этом случае образуется угол не между верхней и нижней частями тела, а между телом и снежным покровом. Применяйте наклоны всем телом, когда вы едете в быстром темпе и хотите расслабиться. Давление на лыжи во время поворота будет автоматически то возрастать, то уменьшаться почти независимо от вас.

В. С. Кэмпбелл



Сочетайте наклоны тела с его ангуляцией

При выполнении серии связанных поворотов происходит сочетание наклонов тела с ангуляцией. Сначала тело наклоняется внутрь поворота, и лыжам дается возможность уйти в сторону для закантовки.

Как только вы почувствуете себя устойчиво на канте внешней лыжи увеличивайте ее закантовку посредством ангуляции. На рисунке видно, что при наклоне (пунктирная линия) образуется угол закантовки лыжи со снегом и ангуляция (сплошная линия) увеличивает его. В результате такой сильной закантовки загруженная лыжа изогнется дугой. Так как носок и задник лыжи шире, чем ее талия, где сосредоточена значительная часть веса горнолыжника, кант по всей длине будет контактировать со снегом и лыжи будут резать дугу поворота.

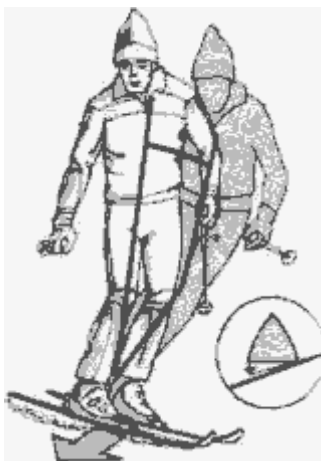
С. Кэмпбелл



Выполняйте боковое проскальзывание на раскантованных лыжах

Для того чтобы кант перестал работать, он должен быть освобожден от сцепления со снегом посредством плоской постановки лыжи. Для этого необходимо перейти от ангуляции (см. рис., контурная фигура) к отвесной стойке. В результате такого перехода лыжи окажутся под горнолыжником, и у него начнется боковое проскальзывание. Помните, что плоско поставленная лыжа в действительности не располагается на снегу совершенно плоско, иначе вы бы обязательно зацепились внешним кантом при попытке бокового проскальзывания и упали.

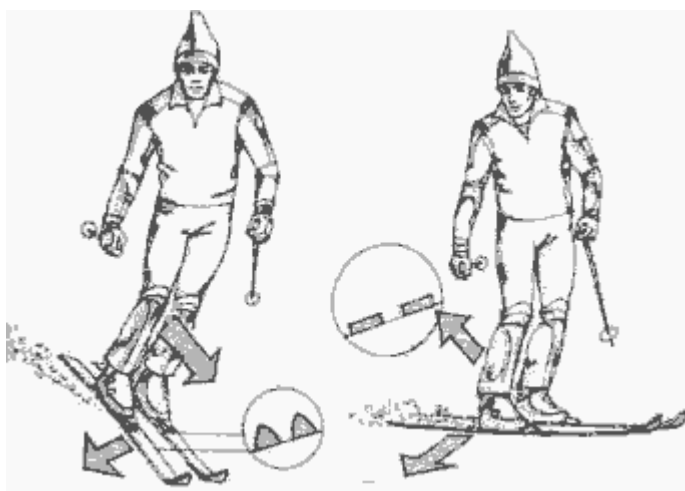
С. Кэмпбелл



Переносите вес тела вперед и назад при боковом проскальзывании раскантированных лыж

Если лыжа раскантирована, то в зависимости от точки приложения веса тела какая-то часть лыжи будет проскальзывать быстрее (см. рис.). Так, при перенесении веса тела вперед (левый рисунок) носки лыж начнут отклоняться в долину, проскальзывая быстрее, чем задники. При отклонении назад во время проскальзывания (правый рисунок) задники будут проскальзывать быстрее, уходя в долину. Таким образом, вы можете использовать боковое проскальзывание для исправления дуги поворота, перенося вес тела вперед или назад.

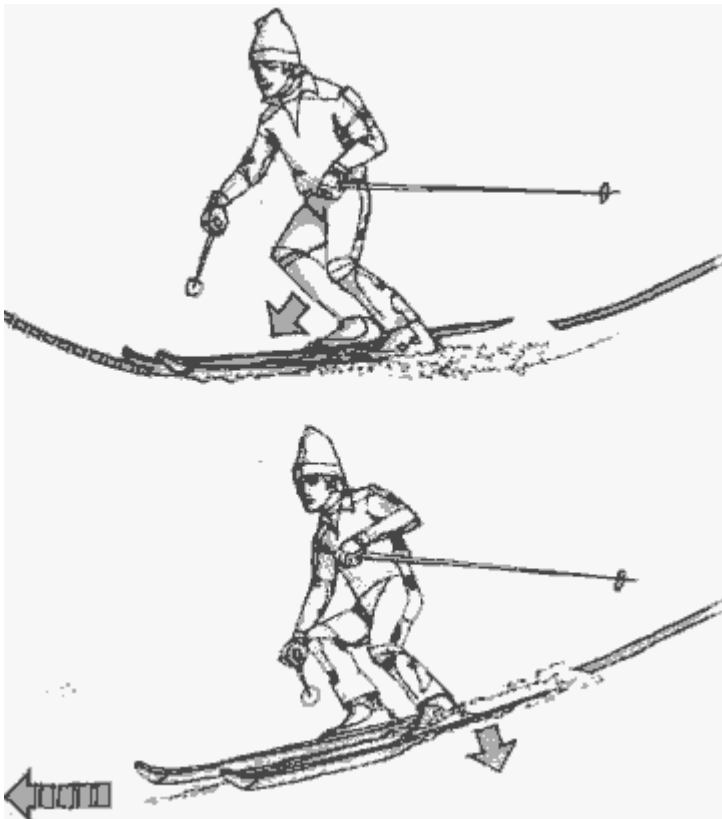
С. Кэмпбелл



Загружайте переднюю или заднюю часть закантированной лыжи

Загрузка передней или задней части закантированной лыжи дает противоположный результат по сравнению с плоско поставленной лыжей (см. рис.). Загрузите переднюю часть закантированной лыжи – и носок ее врежется в снег и поведет в гору, замедляя ваш спуск (верхний рисунок). Перенесите вес тела назад – и передняя часть канта освободится от сцепления со снегом. В снег врежется кант задника, и лыжа будет выполнять менее крутой и более быстрый поворот (нижний рисунок), чем при загрузке носка. Следовательно, при выполнении крутого поворота используйте носковую, «медленную», часть канта, чтобы погасить скорость. Если вы хотите выполнять пологие повороты на большой скорости, загружайте заднюю, «быструю», часть канта.

С. Кэмпбелл



Перед первым поворотом из косого спуска выполняйте контрповорот

При выполнении поворотов конец предыдущего должен быть началом следующего. Когда ваше тело сдавливается в конце поворота, то затем оно должно быть готовым распрямиться для входа в следующий. А как быть, если предыдущего поворота не было? В этом случае вы можете облегчить вход в поворот, окончив косо́й спуск небольшим контрповоротом в гору (см. рис.).

Т. Липперт



Три вида бокового броска

Любители горных лыж, умеющие пользоваться для входа в поворот боковым броском, могут обойти опасные места и избежать столкновения с другими горнолыжниками. Существуют три вида бокового броска для входа в поворот (см. рис.).

Боковой бросок с упором (нижний рисунок) облегчает вход в поворот. После пересечения линии ската, закончив поворот, поставьте при шаге вбок задник горной лыжи выше носка (в упор), перенесите на нее вес и войдите в поворот. Боковой бросок с упором приводит к перекантовке горной лыжи и облегчает вход в поворот.

Боковой бросок на параллельных лыжах (средний и рисунок) позволяет объехать препятствие или бугор. В тот момент, когда ваша долинная лыжа подъезжает к бугру и ее начинает выталкивать вверх, сделайте шаг вбок горной

лыжей, удерживая лыжи параллельно, затем перенесите на нее вес и начните на ней поворот.

Боковой бросок «ножницами» (верхний рисунок) позволяет увеличивать скорость. Когда вы пересечете линию ската, поставьте верхнюю лыжу в положение «ножниц». Перенесите на нее вес движением тела вперед и входите в поворот. Боковой бросок «ножницами» способствует раннему перенесению веса на горную лыжу и более техничному выполнению поворота.

П. Джо

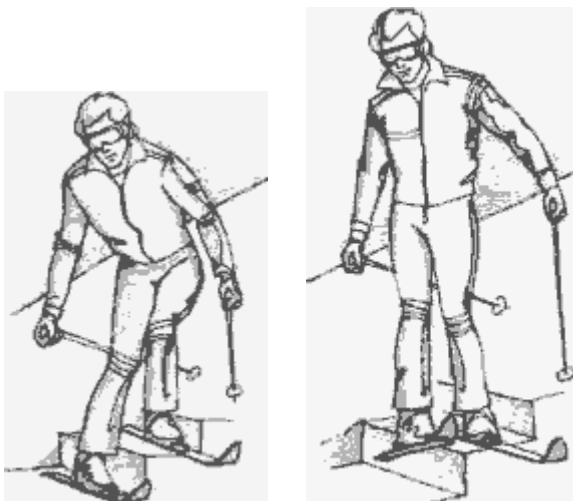


Упражнение для раннего входа в поворот

Чтобы выполнить серию согласованных поворотов следует каждый из них начинать агрессивно. Научить. этому можно, поднимаясь по лестнице

(см. рис.). Встаньте боком к лестнице, поставьте ногу на верхнюю ступеньку и заставьте мышцы этой ноги втянуть вас наверх. Хорошенько запомните это ощущение – оно очень напоминает ощущение, которое возникает у вас при выпрямлении горной ноги при входе в поворот. Итак, начинайте поворот с агрессивного толчка верхней рулящей ногой (за счет мышц бедра) и увеличивайте ее сгибание в конце поворота. Это упражнение позволяет сосредоточить внимание на горной ноге, чтобы она раньше включалась в работу.

П. Дюк



СОВЕТЫ ХОРОШЕМУ ГОРНОЛЫЖНИКУ. Часть 2.

Вход в поворот с помощью резиновой ленты

Одним из наиболее эффективных способов входа в поворот является перенесение веса тела боковым броском с долинной лыжи на горную. Многие горнолыжники чересчур усердствуют при смене опорной ноги, ставя лыжу слишком высоко и перемещая центр тяжести отвесно над горной лыжей. При этом замедляется перекантовка и уменьшается эффективность поворота. Для устранения этого недостатка, после того как вес тела переместится по направлению к горной лыже, слегка приподнимите долинную лыжу (см. рис.). Чтобы ваш центр тяжести не перемещался слишком далеко в гору, вообразите, что долинная лыжа прикреплена к снегу резиновыми лентами, которые позволяют ей лишь немного отрываться от снега. Затем эти резиновые ленты с силой притягивают лыжу – и центр тяжести перемещается в долину в сторону следующего поворота. Освоив это упражнение, вы станете выполнять более плавные повороты.

Дж. Уоррен



Для агрессивного входа в поворот старайтесь вытолкнуть верхнюю лыжу в гору

Многим горнолыжникам трудно начинать поворот агрессивно, так как они испытывают страх при «падении» верхней части тела в долину. В этом случае (см. рис.) доехав из косого спуска (верхний рисунок) до того места, где вы хотите начать поворот, перенесите вес тела на горную лыжу, перекантуйте ее и попытайтесь вытолкнуть в гору (нижний рисунок). Разумеется, вы не сможете этого сделать. Но зато вы обнаружите, что очень быстро вошли в поворот – настолько быстро, что можете быть застигнуты врасплох и отброшены в заднюю стойку. Позже, когда вы привыкнете «выталкивать» лыжу стопой верхней ноги в гору, верхняя часть тела станет автоматически наклоняться внутрь нового поворота и вы начнете входить в поворот агрессивно.

С. Кэмпбел. ;



При входе в поворот образуйте с помощью ног А-образный каркас

Часто любители горных лыж сталкиваются с трудностями при входе в поворот потому, что у них слишком узкая стойка. Для максимального использования способностей ваших лыж старайтесь при входе в поворот образовывать с помощью ног А-образный каркас (см. рис.). Это

позволит вам закантовать новую внешнюю лыжу намного быстрее и при более устойчивом равновесии. Понаблюдайте за опытными горнолыжниками, и вы увидите, что их ноги часто образуют А-образный каркас при входе в поворот.

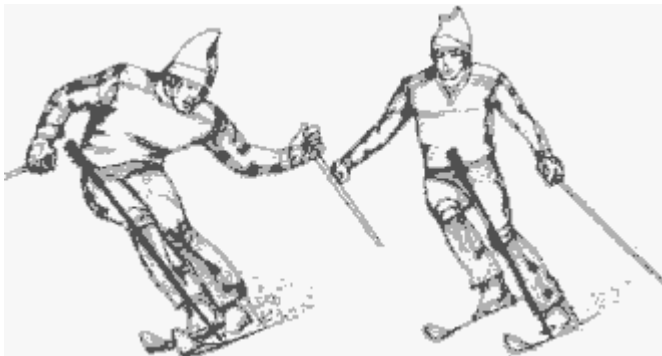
Г. Брайнер



Располагайте центр тяжести на одной линии с воображаемой лыжной палкой

Для эффективного катания на горных лыжах необходимо правильное расположение центра тяжести по отношению к лыжам. Для проверки вашей стойки вообразите, что перпендикулярно внешней лыже перед носковым креплением поставлена лыжная палка (см. рис.). Если у вас чрезмерная ангуляция и верхняя часть тела наклоняется над внешней лыжей, то ваше положение будет не выгодным для загрузки этой лыжи во время поворота. В этом случае воображаемая палка пройдет в стороне от центра тяжести (левый рисунок). Если же палка проходит через центр тяжести (правый рисунок), то равновесие и загрузка внешней лыжи будут осуществляться автоматически, а отклонения колена – служить для тончайшего изменения степени закантовки. Обратите внимание на то, что верхняя часть тела располагается прямо в поперечной полости, поэтому вес тела сосредоточен напротив канта внешней лыжи, а не над ним.

Р. Аллард



Постановка палки при выполнении растянутых поворотов на большой скорости

При свободном катании, когда вы выполняете растянутые повороты, не ставьте палку на снег резким движением – оно должно быть скорее скользящим. Старайтесь избегать постановки палки только кистью и рукой. Когда вы перемещаетесь в поперечном направлении при перекантовке лыж, пусть

ваше тело опережающим движением помогает острию палки коснуться снега. Такая скользящая постановка палки сделает ваши повороты очень плавными (см. рис.).

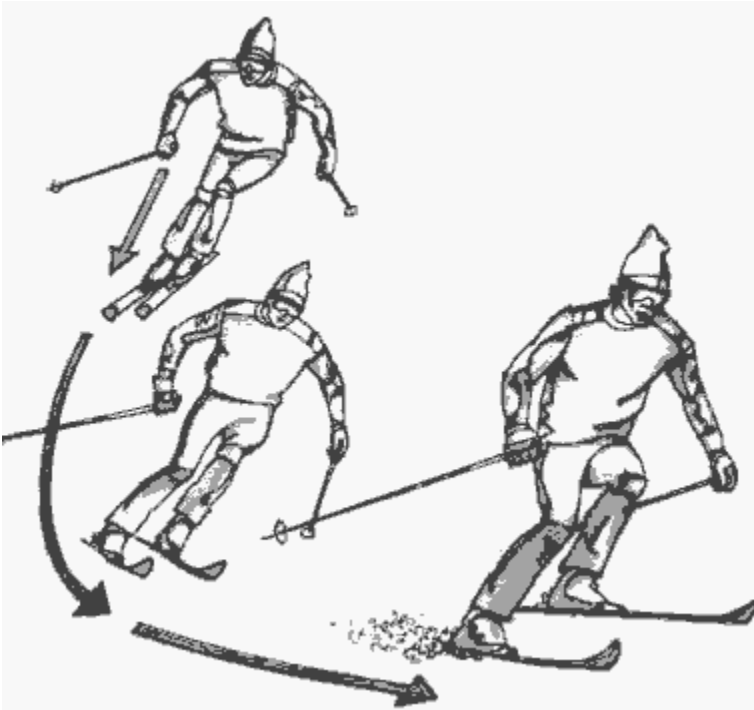
Дж. Уоррен



Ведите внешнюю лыжу на протяжении всего поворота

Иногда горнолыжник уже в начале поворота думает о том, как перейти к выполнению следующего. В результате он мысленно переключается с ведения данного поворота на его завершение. Подобные мысли заставляют горнолыжника в середине поворота переносить верхнюю часть тела по кратчайшему пути в сторону внутренней лыжи. При этом внешняя лыжа разгружается и начинает проскальзывать. Горнолыжник заканчивает поворот, отклоняясь еще больше к склону, что может привести к падению. Чтобы избавиться от этого недостатка, не думайте о предстоящем окончании поворота, а сосредоточьте внимание на ведении внешней нагруженной лыжи по дуге (см. рис.).

В. Вестфельдт



Режьте повороты, как будто режете ножом хлеб

Когда вы режете хлеб, вы не надавливаете ножом на него прямо сверху вниз, а применяете скользящее движение. При катании на горных лыжах следует делать то же самое. При ведении поворота не вдавливайте канты лыж вниз и вбок. Если вы это сделаете, то на жестком снегу лыжи начнут проскальзывать вбок или дребезжать и вибрировать. Во время поворота представьте себе нож, разрезающий снег скользящим движением по дуге. Выполняйте кантом лыжи то же движение, а не вдавливайте его в снег (см. рис.).

М. Портер

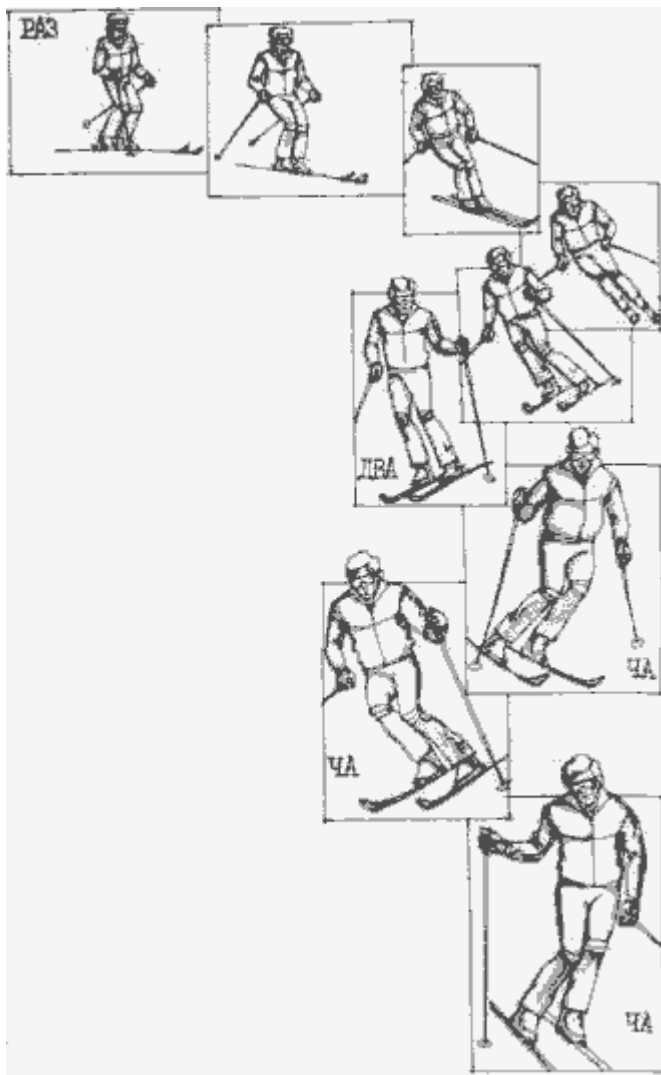


Катайтесь в ритме «ча-ча-ча»

Часто любители горных лыж выполняют хорошие повороты, но всегда одного и того же радиуса и в одинаковом ритме. Для устранения этого недостатка попробуйте покататься в ритме «ча-ча-ча» (см. рис.). Склон должен быть несложным и ровным. Ритм «ча-ча-ча» означает: «раз, два – ча-ча-ча; три, четыре – ча-ча-ча». Во время катания на лыжах этот ритм преобразуется в два поворота большого радиуса, за

которыми следуют три поворота меньшего радиуса. Сосредоточьте внимание на переходе от длинных поворотов к коротким и наоборот. Освоив это упражнение, вы улучшите свою технику и сможете приспособливаться к изменениям рельефа на склоне.

П. Зедерхольм



Катайтесь, словно по коридору

Хороших горнолыжников сегодня отличает экономность движения: при поворотах верхняя часть тела у них проходит более короткий путь, чем лыжи. Чтобы добиться этого, сосредоточьте внимание на своих руках (см. рис.). Когда вы закончите поворот, подайте горную руку вперед (верхний рисунок) так, чтобы верхняя часть тела переместилась в сторону следующего поворота. Одновременно дайте возможность долиненной руке следовать за туловищем, но не вести его, когда вы ставите палку в направлении начинающегося поворота (нижний рисунок). Когда ваши руки будут двигаться таким образом, кисти начнут очерчивать коридор, по которому будет двигаться верхняя часть тела, тогда как движение лыж будет осуществляться по более широкой траектории, пересекающей этот коридор.

Дж. Пальмер



Старайтесь использовать края склона

Катание по краям склона имеет ряд преимуществ (см. рис.). Во-первых, там меньше горнолыжников и поэтому снег обычно лучше, чем на середине склона. Во-вторых, при «плоском» бестеневом освещении деревья по краям склона обозначают характер рельефа, позволяя вам лучше его различать и приспосабливаться к его изменениям. Наконец, по краям бугры менее трудные. Это объясняется тем, что на середине склона они образуются в результате повторных «поперечных атак» горнолыжников, едущих в двух противоположных направлениях, тогда как по краям склона горнолыжники едут только в одном направлении.

Дж. Фрай

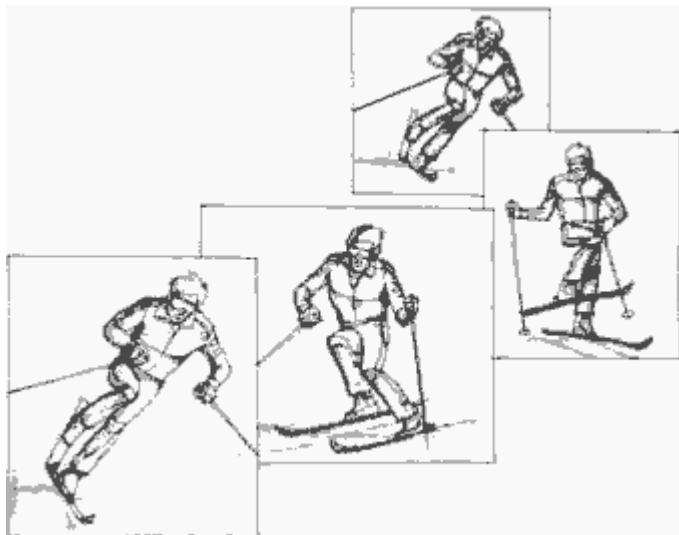


Потеряв равновесие, учитеесь его восстанавливать

Любой горнолыжник может потерять равновесие, но способность к его восстановлению присуща только классным горнолыжникам. Для развития большей чувствительности лодыжки и стопы попробуйте некоторое время покататься в ботинках с полностью расстегнутыми пряжками. Лишившись поддержки ботинка, вы почувствуете тончайшие изменения устойчивости тела. При потере равновесия не всегда имеется достаточно времени для его восстановления на внешней лыже, поэтому тренируйтесь в его

восстановлении и на внутренней лыже. Тренировку начинайте с косо­го спуска, высоко под­няв до­линную лыжу. Затем свя­зы­вай­те по­во­роты в обе сто­ро­ны на одной и той же за­гру­жен­ной лы­же (см. рис.). Сна­ча­ла этот ма­невр по­ка­жет­ся труд­ным, по­сколь­ку вы на­чи­на­ете ка­ждый вто­рой по­во­рот со­вер­шен­но не­привыч­ны­ми дви­же­ни­я­ми. Но ка­та­ние на одной за­гру­жен­ной лы­же за­ставит вас луч­ше чув­ство­вать за­кан­товку и рас­по­ло­же­ние цен­тра тя­же­сти. В ре­зуль­та­те вы станете бо­лее опы­тым гор­но­лыж­ни­ком, го­то­вым к встре­че с лю­бы­ми не­прят­но­стя­ми.

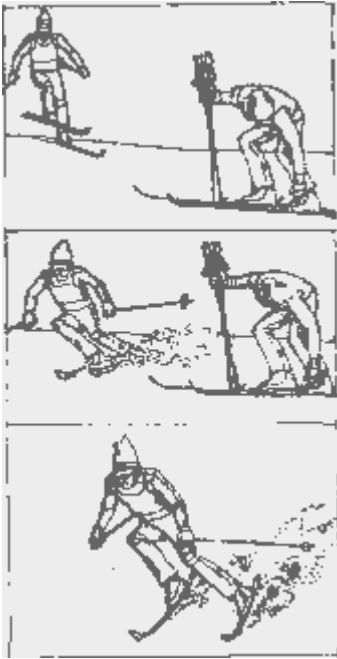
М. Чейкен



Осваивайте резаный поворот для преодоления препятствий

Освоение резаного поворота поможет вам избежать наезда на неожиданно возникающее препятствие – участок обнаженной земли, каменную гряду, дерево или другого горнолыжника. Потренируйтесь в выполнении резаных поворотов (см. рис.). Для этого подайте колени вперед и слегка к склону. Вы почувствуете, как канты врежутся в снег и сцепятся с ним. Вытяните руки вперед-вниз, держа кисти в поле периферийного зрения. Такое расположение рук поможет вам загрузить внешнюю лыжу. Теперь, если вы будете ехать на большой скорости, и перед вами неожиданно возникнет препятствие (верхний рисунок), резко подайте колени вперед и к склону, а руки вытяните вперед-вниз (средний и нижний рисунки) и быстрый резаный поворот поможет вам избежать неприятности.

О. Чуди



Как выполнить поворот на 360° на параллельных лыжах

Для освоения этого упражнения найдите некрутой склон без бугров (см. рис.).

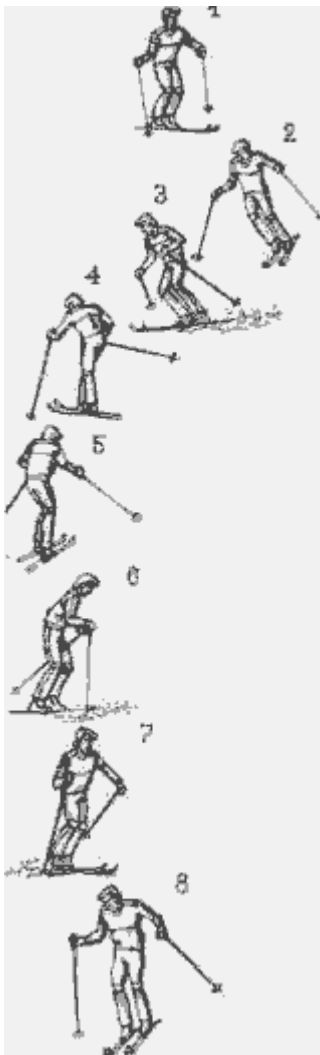
Параллельная фаза. Направьте лыжи вниз по склону и наберите некоторую скорость. Поставьте на снег внутреннюю (правую) палку (1) и начните параллельный поворот вправо (2). Вы должны принять переднюю стойку и преимущественно загрузить внешнюю (левую) лыжу.

Фаза вращения. Продолжайте поворот, оказывая максимальное давление на переднюю часть лыж (3) и таким образом, вращаясь вокруг носков при проскальзывании задников, вы окажетесь спиной в долину, а лицом – в гору. Поставьте вашу внешнюю (левую) палку в положение готовности к фазе проскальзывания носков (4).

Фаза проскальзывания носков. Оттолкнитесь внешней (левой) палкой для поворота от линии спада. Перекантуйте лыжи и перенесите вес тела на внутреннюю (правую) лыжу (5). Перейдите из предельной передней стойки в среднюю равновесную стойку – носки лыж начнут соскальзывать в долину (6, 7).

Заключительная фаза. Как только вы окажетесь лицом в долину, подайтесь вперед и перенесите вес тела на внешнюю (левую) лыжу. Вот вы и завершили поворот на 360° на параллельных лыжах (8). Выполняйте это упражнение в обе стороны.

Б. Эверсон, С. Виллиамс

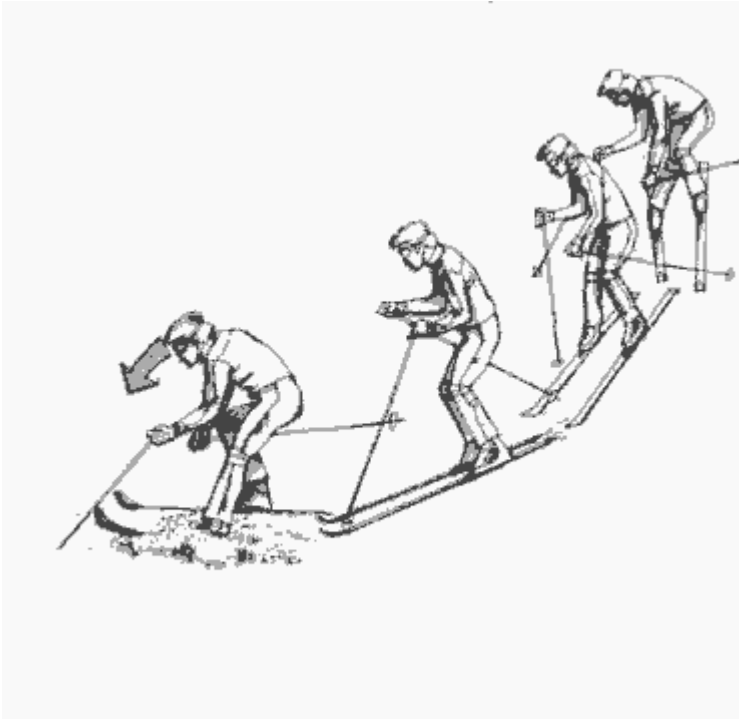


СОВЕТЫ ХОРОШЕМУ ГОРНОЛЫЖНИКУ. КРУТОЙ СКЛОН.

Начинайте поворот с движения головой

На крутом склоне нужно кататься более агрессивно (см. рис.). Когда вы врежетесь в снег кантами, чтобы уменьшить скорость, сосредоточьте вес над долинной лыжей движением, начинающимся от подбородка (верхний рисунок). Ваши лыжи окажутся поперек склона. В этот момент верхняя часть тела должна быть обращена «лицом» в долину, а взгляд направлен вдоль стержня поставленной палки. Когда вы распрямляетесь и пере носите вес тела на горную лыжу, голова также поднимается, а лыжи устремляются к линии ската (второй сверху рисунок). Старайтесь, чтобы ваши лыжи как можно меньше времени находились вдоль линии ската. Закантуйте лыжи и тотчас же рулите ими поперек склона (третий сверху рисунок). Снова наклоняйте голову, готовясь врезаться кантами в снег. После сильного врезания в снег потянитесь палкой в долину (нижний рисунок). Голова должна располагаться впереди, за долинной лыжей. Такие ведущие движения головой на крутом склоне станут перетягивать плечи и туловище через верхний конец палки в направлении следующего поворота.

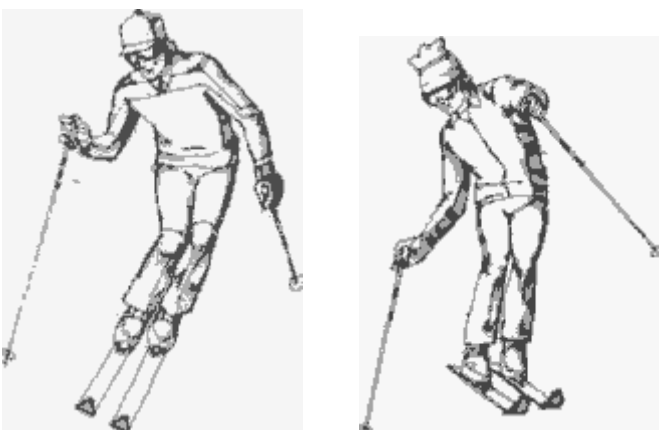
С. Кэмпбелл



На крутом склоне ставьте палку кистью

Многие горнолыжники считают, что ставить палку всей рукой – правильно. Однако на крутых склонах и на буграх нужно ставить палку более точно при помощи кисти. Чтобы поставить палку в нужное место на склоне, кисть должна быть приподнята и обращена ладонью вперед. Это позволит правильно нацелить палку вниз по склону (см. рис.). При постановке палки отклоните ее назад усилием трех нижних пальцев (левый рисунок). Избегайте старомодного способа постановки палки за счет движения всей рукой вперед-вбок (правый рисунок): на крутых склонах и буграх он неэффективен.

В. Д. Мейер

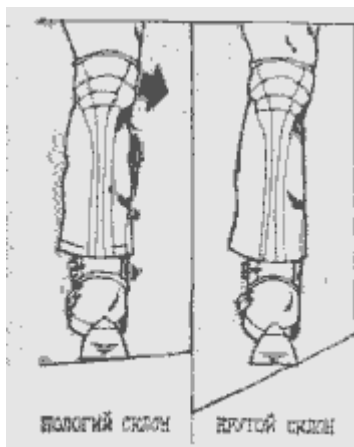


Думайте о крутом склоне, как о друге

В следующий раз, когда вы будете смотреть вниз с крутого склона, не пугайтесь и не нервничайте. Вместо этого думайте о склоне, как о друге, могущем прийти вам на помощь. Почему? Потому, что чем круче склон, тем больший угол образует с ним скользящая поверхность лыжи. Крутизна автоматически обеспечивает закантовку лыжи, тогда как на

пологом склоне вам следует закантовывать ее, отклоняя колено к склону. Естественную закантовку, возникающую на крутом склоне, используйте для выполнения быстрого поворота и контроля скорости (см. рис.).

К. Левин



Правильно ставьте палку на крутом склоне

Трудности, возникающие при катании на крутых склонах, часто связаны с неправильной постановкой палки. Если палка поставлена слишком близко к носку лыжи или к телу, она мешает движению лыж по крутой дуге поворота. Так как на крутом склоне важно быстро изменить направление, неправильная постановка палки может привести к падению. Чтобы улучшить технику катания на крутых склонах, выполните несколько спусков, сосредоточив внимание на постановке палки (см. рис.) Выносите палку в сторону от тела прямо по линии ската. Держите ее вертикально, чтобы кольцо располагалось непосредственно под кистью, – при такой постановке палка не окажется на пути лыжи. Вы почувствуете, что такая постановка палки не только помогает вам входить в поворот, но и повышает устойчивость на крутом склоне.

В. Вестфельд



Следите, чтобы перед постановкой палки угол ее наклона совпадал с углом наклона долиненной ноги

На крутом склоне, где требуется сильная ангуляция, горнолыжники часто забывают о руке. Необходима динамичная, агрессивная постановка палки, соответствующая характеру поворота. Для этого следите, чтобы

угол наклона палки перед ее постановкой совпадал с углом наклона долинной ноги. Это заставит вас принять правильную стойку (см. рис.).

Дж. Боулз



Выполняйте непрерывные движения всем телом

Многие горнолыжники, выполняющие плавные, контролируемые повороты на пологих склонах, при переходе на крутые склоны теряют контроль и их начинает «раз носить». Они забывают о том, что на крутых склонах следует избегать статичных поз и пауз между поворотами. Для того, чтобы заставить тело непрерывно совершать движения, попробуйте выполнить следующее упражнение (см. рис.). Начните поворот, и после пересечения линии ската постепенно опускайте долинную руку вдоль внешней ноги поворота. Это поможет вам постепенно увеличить угол закантовки и правильно закончить поворот. Затем попытайтесь выполнить серию поворотов в том же ритме, не прекращая движения всем телом.

Т. Кронталлер

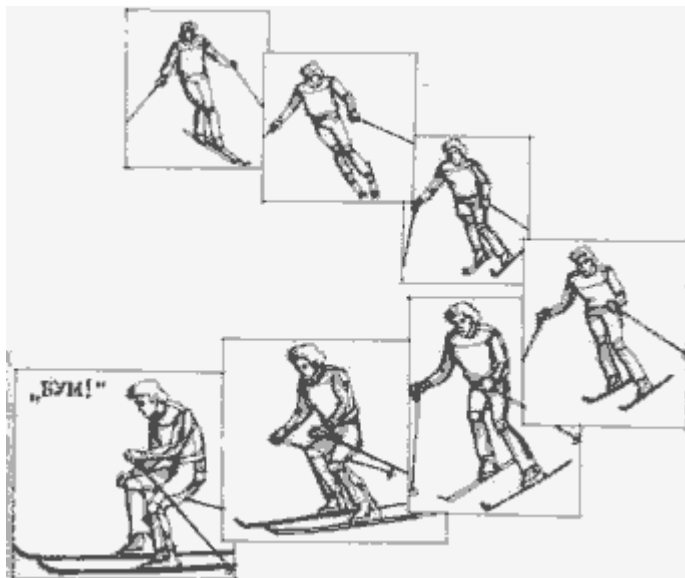


Чтобы избавиться от статичных поз, «сбрасывайте бомбу»

Некоторые горнолыжники не могут контролировать скорость на крутом склоне. Они срываются с канта и попадают в затруднительное положение, так как застывают в статичной позе, когда обстановка требует движения и ритма. Чтобы использовать полную амплитуду движения при выполнении каждого поворота, попробуйте выполнить следующее упражнение (см. рис.). Вообразите, что ваш таз – это бомба, которая падает во время поворота. При входе в поворот начинайте свистеть, имитируя свист падающей бомбы; в это время ваше тело как бы опадает. Бомба не должна поразить цель до тех пор, пока

вы не примете самую низкую стойку в конце поворота. В этот момент вы будете готовы сделать вдох и распрямиться до нового поворота.

А. Виттеи



Выполняйте опережающее движение бедрами

Некоторые горнолыжники на крутых склонах не могут поворачивать достаточно быстро и в результате развивают слишком большую скорость между поворотами. В следующий раз, когда вы окажетесь на крутом склоне, подключите к работе бедра. Так же, как вы выполняете опережающее движение верхней частью тела, осваивайте и аналогичное движение бедрами. Поворачивайте бедра как бы «лицом» в долину перед каждым поворотом. Освоив опережающее движение бедрами, вы сможете выполнять на крутом склоне более быстрые повороты (см. рис.).

Б. Баулин



Постановка палки при выполнении быстрых поворотов

Для того чтобы освоить постановку палки при выполнении быстрых поворотов, рекомендуется упражнение «повороты прыгающей лягушкой» (см. рис.). Оно позволяет почувствовать, как палка стабилизирует и помогает сохранять равновесие при выполнении поворотов небольшого радиуса. Это ощущение особенно необходимо при катании на крутых

склонах, буграх, в пылевидном снегу или по мокрому снегу. При выполнении поворотов небольшого радиуса верхняя часть тела остается «лицом» в долину, в то время как лыжи и стопы движутся влево и вправо, проходя под ней. Чтобы понять, как это происходит, выполняйте подскоки, отрывая лыжи от снега. Сильно повернуть лыжи трудно, если верхняя часть тела тоже начинает вращаться. Для устранения этого вращения воспользуйтесь палкой. Выполните подскок, оттолкнувшись от поставленной палки, – она стабилизирует положение верхней части тела, и вы сможете повернуть лыжи значительно дальше. Это упражнение поможет вам освоить более агрессивные повороты на крутых склонах.

Дж. Госс

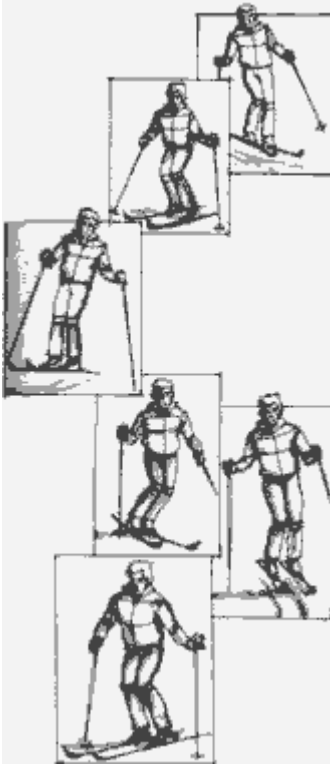


СОВЕТЫ ХОРОШЕМУ ГОРНОЛЫЖНИКУ. БУГРИСТЫЙ СКЛОН.

На буграх ставьте палку по линии ската

На буграх палка стабилизирует положение верхней части тела в начале каждого поворота, а ноги совершают под ней маятникообразные движения. Чтобы добиться максимальной устойчивости, попробуйте ставить палку следующим образом (см. рис.). Вытяните долинную руку с палкой прямо по линии ската (верхний рисунок). Палку держите так, чтобы кольцо было расположено точно под ручкой. Сначала выполните это движение, стоя на месте, чтобы запомнить правильное ощущение. Когда палка коснется снега (нижний рисунок), продолжайте перемещать руку по линии ската, а не впереди тела. Дайте возможность бедрам и верхней части тела следовать за палкой к линии ската.

В. Вестфельдт



Выводите палку вперед движением кисти

Часто причиной потери равновесия на буграх является неправильная работа палками. Характерны следующие две ошибки:

- 1) горнолыжник тянется рукой слишком далеко вперед для постановки палки;
- 2) рука проходит слишком далеко за корпус после постановки палки.

В обоих случаях чрезмерное движение руками провоцирует закручивание верхней части тела.

Когда вы будете кататься по буграм, сосредоточьте внимание на руках (см. рис.) – держите их несколько выше и шире, чем обычно (верхний рисунок). Не тянитесь рукой вперед для постановки палки а просто качните ее вперед кистью (средний рисунок). После постановки палки выполните обратное движение кистью и выбросите руку вперед (нижний рисунок). Экономная работа палками поможет сохранять стабильное положение верхней части тела, движущейся строго вперед по линии ската.

Б. Баулин



На буграх ставьте палку, как восклицательный знак

Чтобы успешно кататься на бугристом склоне, необходимо выполнять непрерывные плавные движения. Любое ваше замешательство приведет к возникновению пауз между поворотами и конечном счете — к неприятностям. Помните, что повороты, особенно на буграх, начинаются с постановки палки. При этом представьте, что вы ставите на снегу восклицательные знаки, способствующие началу поворота (см. рис.). Не позволяйте рукам прекращать движение, иначе бугры вас накажут.

С. Кэмпбелл



Развивайте «чувство палки» для улучшения закантовки

Для эффективного пользования палками на буграх развивайте «чувство палки», словно она является продолжением вашей руки (см. рис.). Вы должны научиться чувствовать, где находится острие палки в данный момент так, словно нервные волокна переходят из руки в палку. Когда

«чувство палки» будет у вас развито, постарайтесь, чтобы каждая ее постановка на снег (верхний рисунок) сопровождалась немедленной перекантовкой лыж (нижний рисунок). Облегчение лыж посредством распрямления после постановки палки замените просто перекантовкой. Для этого отведите колени через лыжи в направлении нового поворота – теперь вы быстрее войдете в него.

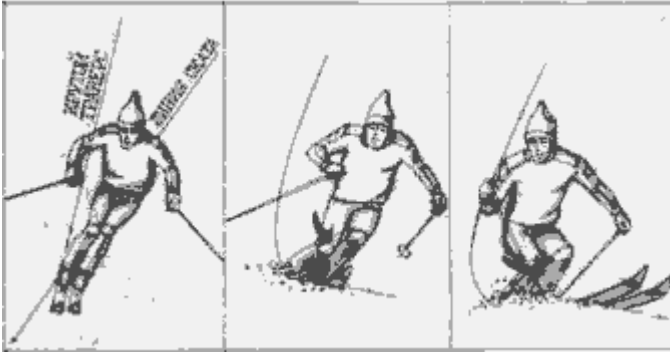
С. Кэмпбелл



На буграх постарайтесь хорошо выполнить первый поворот

Приходилось ли вам, спускаясь по бугристому склону, терять контроль и вынужденно останавливаться после нескольких поворотов? Весьма вероятно, что трудности возникли у вас уже при первом повороте, и это помешало с самого начала установить хороший ритм. В следующий раз, оказавшись на бугристом склоне, выполняйте первый поворот из довольно крутого косо́го спуска (см. рис.) по направлению к склону, то есть от линии ската (левый рисунок). Следующий поворот от склона, то есть к линии ската, начинайте у бугра (средний рисунок). Сосредоточьте внимание на том, чтобы удерживать верхнюю часть тела «лицом» в долину и использовать для поворота только колени (правый рисунок). Выполняйте серию ритмичных поворотов и старайтесь, чтобы верхняя часть тела перемещалась строго вниз по линии ската.

Б. Баулин

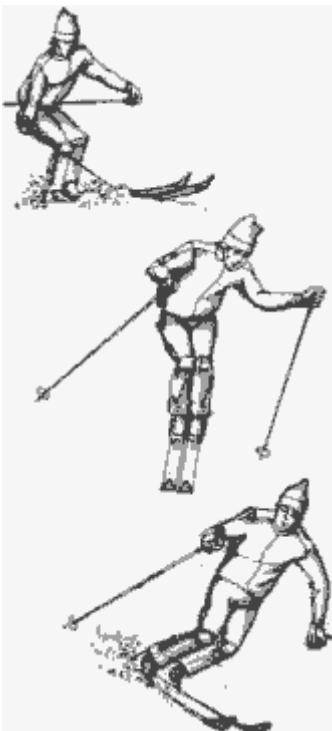


При изменении рельефа местности сделайте поворот

На протяженной трассе, особенно если она бугристая, на участке с неизменным характером рельефа следует выполнять ритмичные повороты. Если затем склон станет круче или линия ската изменит направление, необходимо приспособиться к изменению рельефа и соответственно изменить характер или ритм выполнения поворотов. Если вы этого не сделаете, то будете бороться за сохранение равновесия. Каждый раз, когда изменяется крутизна склона или направление линии ската, выполняйте поворот (см. рис.). По окончании последнего в серии поворота на участке

трассы с неизменным характером рельефа (верхний рисунок) выполните поворот до линии ската – например, направо, если линия ската изогнулась влево (средний рисунок). Достигнув линии ската, поверните налево (нижний рисунок) и следуйте в новом направлении, где потребуется изменить ритм выполнения поворотов. Для того чтобы попрактиковаться в освоении поворотов, выполните несколько таких поворотов подряд из косога спуска в одном направлении, а затем в другом.

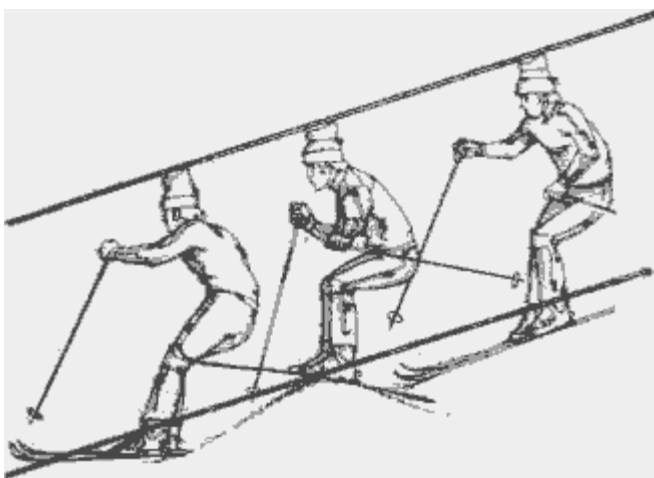
В. Вестфельдт



Соблюдайте правило «низкого потолка»

Многие горнолыжники для облегчения лыж при входе в поворот применяют разгибание. На гладких склонах этот технический прием достаточно оправдан, однако на бугристом склоне он может привести к тому, что лыжника подбросит в воздух на вершине бугра, и он врежется лыжами в следующий бугор. Чтобы лыжи сохраняли на буграх необходимый контакт со снегом, вообразите, что вы едете по туннелю, потолок которого проходит прямо у вас над головой. Представьте себе, что вы ударитесь головой об этот потолок, если распрямитесь на вершине бугра (см. рис.). Приближаясь к бугру (правый рисунок), попытайтесь «поглотить» его сгибанием ног (средний рисунок). Затем разогните ноги (левый рисунок) во время поворота, чтобы лыжи не потеряли контакт со снегом.

Б. Баулин



На буграх катайтесь в высокой стойке

Существуют два мнения специалистов относительно стойки горнолыжника на бугристом склоне (см. рис.). Одни рекомендуют низкую стойку (1). В такой стойке горнолыжник, испытывая на буграх сильное сдавливание, не может амортизировать удар. Другие рекомендуют высокую стойку (2). В этом случае возможно поглощение ударов, возникающих при прохождении бугров, за счет сгибания ног. Итак, каждый поворот на буграх начинайте в высокой стойке.

Дж. Ваггонер



На буграх опережайте лыжи

Когда вы съезжаете с бугра, лыжи едут с большим ускорением, чем на гладком склоне. Если вы не будете предвидеть это ускорение, то сядете на задники лыж. Катаясь на буграх, как бы соревнуйтесь со своими лыжами (см. рис.). Для того чтобы тело перемещалось из точки А в точку В быстрее, чем лыжи, наклоните туловище вниз по склону по направлению к месту завершения поворота (точка В). Теперь лыжи плоско станут на снегу и будут двигаться с ускорением, чтобы догнать вас, а не вы будете пытаться догнать их.

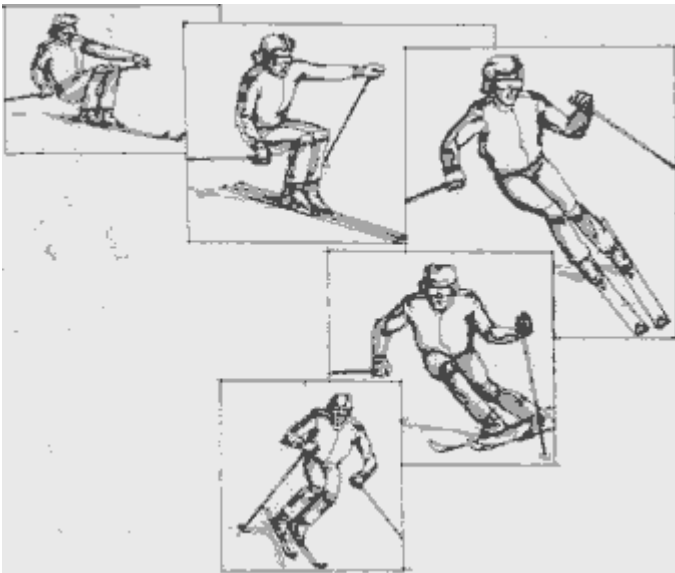
М. О'Коннор



Учитесь восстанавливать равновесие на бугристом склоне

Восстановить равновесие на бугристом склоне очень трудно (см. рис.). Если вы не «поглотите» бугор надлежащим образом, то можете оказаться сидящим на задниках лыж и станете скользить с ускорением в ложбину между буграми (верхний рисунок). Естественной реакцией будет желание траверсировать для выхода из создавшегося положения, но это только ухудшит его. Вместо этого встаньте на лыжи (второй рисунок сверху) и направьте их вниз по склону (третий рисунок сверху). Это вселяет страх, но является лучшим способом восстановления равновесия. Восстановив его, вы можете выполнить резкий поворот, добавив надежную постановку палки (второй рисунок снизу). Постановка палки обеспечит возникновение вращающей силы и контроль над скоростью. Продолжайте спуск (нижний рисунок), направив лыжи в долину.

М. Чеикен



СОВЕТЫ ХОРОШЕМУ ГОРНОЛЫЖНИКУ. ЛЬДИСТЫЙ СКЛОН.

На льду точно дозируйте закантовку

Среди горнолыжников весьма распространено мнение: чем сильнее закантованы лыжи, тем лучше они держат на льду (см. рис.). Это далеко не так. Наиболее эффективен угол закантовки, достаточный лишь для того, чтобы лыжи не проскальзывали вбок (правый рисунок). Если вы увеличите закантовку, то вместо врезания по всей длине лыжи кант зацепится за лед у носка и задника лыжи. Затем произойдет срыв, лыжа отскочит в сторону и опять зацепится, и опять сорвется, то есть будет наблюдаться так называемое дребезжание (левый рисунок).

Вот несколько рекомендаций для катания на льдистом склоне. Ваша внешняя лыжа будет держать значительно лучше, если вы поведете ее во время поворота так, как будто режете ножом помидор, – режущим движением вперед. Основную часть веса тела переносите на внешнюю лыжу. Не делайте резких движений. В конце поворота больше загружайте задники лыж.

Л. Теджейда-Флорес





Выдыхайте, чтобы удержаться на льду

Иногда трудности, возникающие при катании на льдистом склоне, связаны с отрицательной реакцией организма, сковывающей мышцы и заставляющей вас поднимать плечи. В результате вы не можете приспособливаться к изменяющимся условиям местности и теряете устойчивость. В следующий раз, на льдистом участке, опустите плечи, и с силой выдохните воздух. Это поможет расслабить мышцы и сохранить «чувство местности», позволяющее приспособливаться к изменяющейся обстановке (см. рис.).

Б. Тистл, А. Ларсон



Потеряв сцепление на льду, переключитесь на другую лыжу

На льду вы иногда чувствуете, что кант ведущей лыжи в какой-то момент поворота теряет сцепление. Если это произошло, не пытайтесь безуспешно продолжать поворот. Быстро переключитесь на другую лыжу и начните поворот в другую сторону за счет сильного врезания канта этой лыжи. Превращение внутренней лыжи во внешнюю лыжу нового поворота будет для вас средством спасения и позволит спускаться по льдистому склону, не теряя контроля над скоростью и избегая поворотов с проскальзыванием (см. рис.).

Дж. Ваггонер



На льду ведите лыжи довольно широко

Для того чтобы не терять контроля на льду, внутренний кант вашей внешней лыжи должен иметь надежное сцепление. При ведении лыж приблизительно на ширине тазобедренных суставов закатывать лыжу легче. Горнолыжник, который держит ноги вместе, будет проскальзывать вбок, так как не сможет принять положение достаточно сильной ангуляции. При широком же ведении тело будет меньше перемещаться из стороны в сторону для закатывания лыж и сцепление со льдом станет более надежным (см. рис.).

Дж. Уоррен



СОВЕТЫ ХОРОШЕМУ ГОРНОЛЫЖНИКУ

ГЛУБОКИЙ ПЫЛЕВИДНЫЙ СНЕГ

Если вы упали в глубоком снегу

Многим горнолыжникам при падении в глубоком снегу бывает трудно встать, а тем более надеть одну или обе соскочившие лыжи. В этом случае используйте следующий прием (см. рис.). Если соскочили обе лыжи, наденьте сначала долинную лыжу до того, как встанете. Для этого воткните задник в снег и, придерживая верхнюю часть лыжи, вставьте ногу в крепление; если крепление не автоматическое, закройте его заднюю часть (левый рисунок). Затем вытащите задник

этой лыжи из снега (при необходимости помогая руками), поставьте ее плашмя на снег и встаньте. Теперь верхним ботинком выroyте большую яму в снегу рядом с долинной лыжей и положите горную лыжу над этой ямой так, чтобы снега касались только носок и задник (правый рисунок). Таким образом, вы можете вставить ботинок в крепление, не боясь, что при этом снег попадет между ботинком и лыжей.

С. Синглетон



Основы катания по глубокому пылевидному снегу

Если под пушистым снегом имеется твердое основание, катайтесь в средней равновесной стойке (как на утоптанном снегу) и не смущайтесь, что вы не видите носки своих лыж. Если же снег «бездонный», вам необходимо образовывать лыжами платформу, уплотняя ими снег при каждом повороте. Помните, что при катании в передней стойке носки лыж нырнут вниз и вы упадете вперед через голову. Задняя стойка также может быть опасной. При загрузке лыж немного большее давление должно оказываться на пятки и чуть меньшее – на плюсны, чтобы задники лыж опустились немного ниже, чем носки. Если вам удастся освоить эту стойку, вы будете уверенно кататься по глубокому снегу (см. рис.). Только избегайте основных ошибок, характерных для горнолыжников, осваивающих катание по глубокому пылевидному снегу. К их числу относятся: преимущественное загрузке внешней лыжи вместо распределения веса тела поровну на обе лыжи, чрезмерное вращение или наклон верхней части тела, неумение узко вести лыжи и слишком сильная опора на палки.

С. Кэмпбелл



В пылевидном снегу надавливайте на горную лыжу

В пылевидном снегу следует поровну загружать обе лыжи (см. левый рис.). К сожалению, по привычке многие горнолыжники, осваивающие катание по глубокому пылевидному снегу, загружают преимущественно долинную лыжу, в результате горная лыжа вязнет в снегу и уходит резко в гору (правый рисунок). Начиная поворот в глубоком снегу, старайтесь вдавить в снег горную лыжу, выталкивая ее вниз к долинной лыже. В результате получится, что вы загрузили обе лыжи поровну. Не думайте о загрузке обеих лыж – думайте только о загрузке горной лыжи.

Б. Диис



В глубоком снегу ведите лыжи узко

Горнолыжник должен держать ноги вместе на протяжении всего спуска только в том случае, когда катается в глубоком пылевидном или на мокром тяжелом снегу (см. рис.). Если ноги не будут сомкнуты, снег может вклиниться между лыжами и вытолкнуть внутреннюю лыжу в гору (левый рисунок), что приведет к немедленному падению. Для того, чтобы свести к минимуму влияние глубокого или тяжелого снега, катайтесь, держа ноги как бы склеенными (правый рисунок). Для успешного выполнения поворота в такой стойке необходимо загружать горную лыжу в равной степени с долинной – это позволит удержать ее в той же плоскости и параллельно долинной лыже. Итак, сомкнув ноги и поровну загрузив обе лыжи, вы сможете решить проблему правильного ведения горной лыжи.

Дж. Хустед



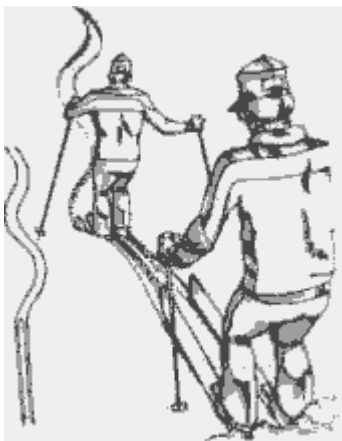
В пылевидном снегу катайтесь в низкой стойке

В глубоком пылевидном снегу, где вы испытываете сильное сопротивление при повороте лыж, низкая стойка (см. верхний рис.), позволит вам развить более значительный вращающийся момент и оказать

большее давление на лыжи. В низкой стойке вы легче сможете контролировать радиус поворотов и скорость, несмотря на повышенное сопротивление снега.

Вспомните, что на бугристом склоне лучше начинать поворот в высокой стойке, оказывая давление на переднюю часть ботинка (нижний рисунок). Когда вы начинаете поворот в высокой стойке, ноги могут сгибаться с большей амплитудой для «поглощения» бугра.

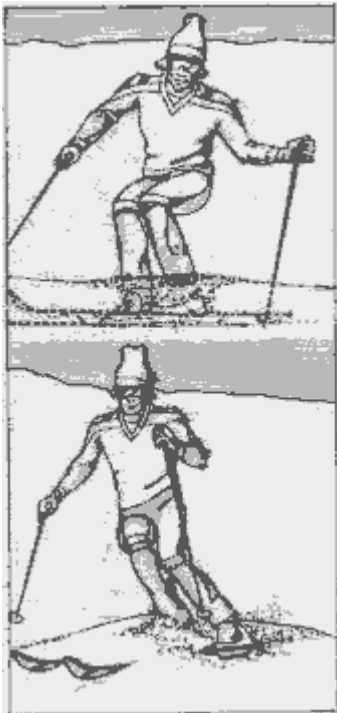
Т. Кронталлер



В глубоком снегу начинайте спуск с полуповорота

Катаясь в глубоком пылевидном снегу, с наибольшими трудностями сталкиваются те горнолыжники, которые начинают первый поворот из косо́го спуска поперек склона. Для спуска по глубокому снегу направьте лыжи прямо по линии ската и выполните вначале полуповорот к склону. Первый полуповорот начинайте выполнять только после того, как наберете достаточную скорость. После первого полуповорота выполнять следующие повороты будет значительно легче (см. рис.).

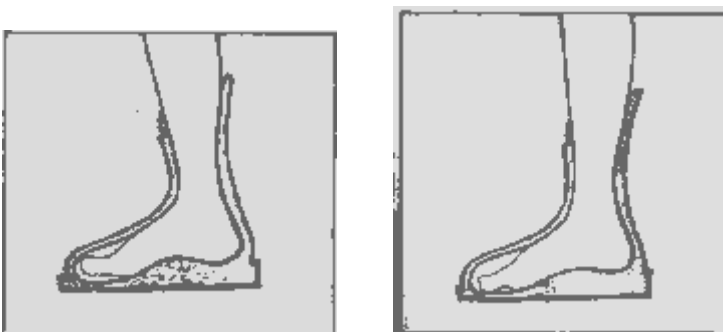
Т. Пипперт



Правильная стойка в глубоком пылевидном снегу

Чтобы предотвратить ныряние носков лыж в глубоком снегу, горнолыжник должен чуть больше загрузить задники. Однако при чрезмерном их загрузке дуга поворота становится очень пологой и развивается слишком большая скорость. Ваша задача заключается в том, чтобы лишь слегка перегрузить задники лыж, не ограничивая возможности выполнения поворотов небольшого радиуса, где может понадобиться некоторое давление на носки лыж (см. рис.). Одним из упражнений для освоения правильной стойки является приподнимание пальцев ног из обычного положения (левый рисунок) так, чтобы они касались верха внутреннего ботинка (правый рисунок). Это простое движение перемещает точку приложения веса тела немного назад и в то же время подает голеностопы вперед к языку ботинка. Выполнение этого упражнения значительно улучшит технику выполнения поворотов в глубоком пылевидном снегу.

В. Вестфельдт



Нацеливайте верхнюю часть тела на ориентир

Некоторые горнолыжники, выполняя поворот в глубоком пылевидном снегу, пытаются вращать лыжи всем телом, стараясь таким образом

преодолеть сопротивление снега. Однако при этом требуется приложить к лыжам слишком большое усилие. Чтобы устранить подобный недостаток, успокойте верхнюю часть тела, держа ее все время «лицом» в долину и тем самым, используя в качестве анкера для поворотов, выполняемых ногами. В качестве ориентира выберите дерево или другой подходящий предмет у подножия склона и постоянно нацеливайте на него верхнюю часть тела. Отклоняйте колени влево и вправо от лыж, и вы сможете легко выполнять повороты в глубоком снегу (см. рис.).

Дж. Фрай

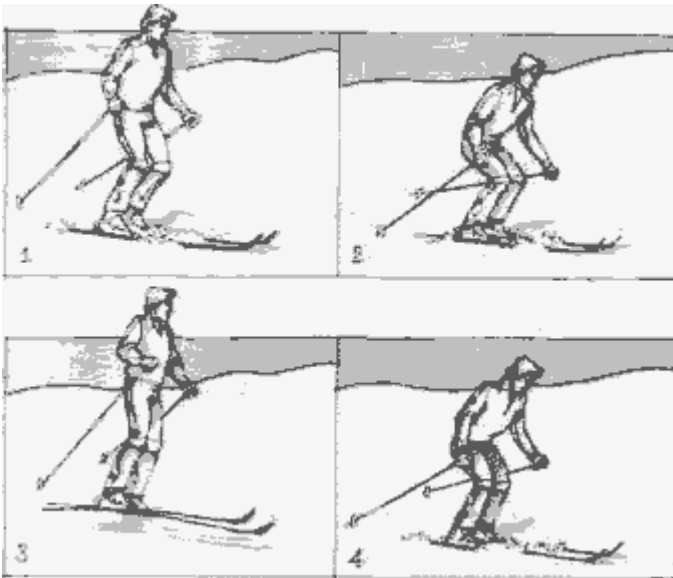


МОКРЫЙ ТЯЖЕЛЫЙ СНЕГ

Первое упражнение – подскоки на месте

Овладение техникой катания на мокром тяжелом снегу начните с подскоков на месте, поставив лыжи поперек склона. Склон должен быть легким, с длинным выкатом (чтобы для остановки не нужно было поворачивать), а снег – тяжелым. Исходное положение – средняя равновесная стойка (см. рис.), вес тела равномерно распределен между обеими стопами (1). Затем согнитесь в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах и в пояснице, принимая низкую стойку; при этом вес тела по-прежнему сосредоточен над центром лыж (2). Теперь выполните энергичный подскок вверх, чтобы лыжи оторвались от снега (3). После подскока погасите возникший при приземлении удар, вновь сгибаясь и принимая низкую стойку (4). Повторяйте упражнение до тех пор, пока не сможете выполнять подскоки многократно, не теряя равновесия.

Д. Кинне



Второе упражнение – подскоки в движении

После того как вы освоили подскоки на месте, направьте ваши лыжи по линии ската или (если склон для этого слишком крут) по линии пологого косого спуска. Упражнение аналогично предыдущему, но при его выполнении труднее сохранять равновесие, так как вы находитесь в движении. Все движения должны быть энергичными, большой амплитуды (см. рис.): приседание (1), подскок (2) и приземление (3). Когда вы почувствуете ритм упражнения, то можете выполнять менее преувеличенные движения. Одним из наиболее важных моментов при выполнении этого упражнения является равномерное распределение веса тела между стопами во всех фазах. Упражнение выполняется правильно, если обе лыжи отрываются от снега на одинаковую высоту.

Д. Кинне





Третье упражнение – добавление крутящего усилия

Для выполнения поворотов на мокром, тяжелом снегу необходимо: во-первых, уменьшить сопротивление снега лыжам, вытаскивая их из снега (вы научились делать это в предыдущих упражнениях); во-вторых, прикладывать значительно большее мускульное крутящее усилие, чем вы привыкли делать до сих пор.

Начните пологий косой спуск в относительно высокой стойке. Руки удобно располагаются впереди и слегка разведены в стороны (см. рис.). Вес тела распределен поровну на обе лыжи и приложен в центре лыж (1). Используя одновременно вращение стопами и рулящее движение коленями, начните поворот к склону (2). Во время поворота увеличивайте в равной степени давление на обе лыжи, постепенно принимая низкую стойку. При этом желательно отклонить колени в гору для закантовки лыж (3). Продолжайте вращать стопами и оказывать давление на лыжи до тех пор, пока они не станут поперек склона (4). Выполняйте отдельные повороты поочередно в обе стороны, постепенно увеличивая крутизну исходного косого спуска, пока не станете начинать поворот из прямого спуска. Достигнув этого, заканчивайте каждый поворот выпрямлением, как в предыдущих упражнениях.

Д. Кинне

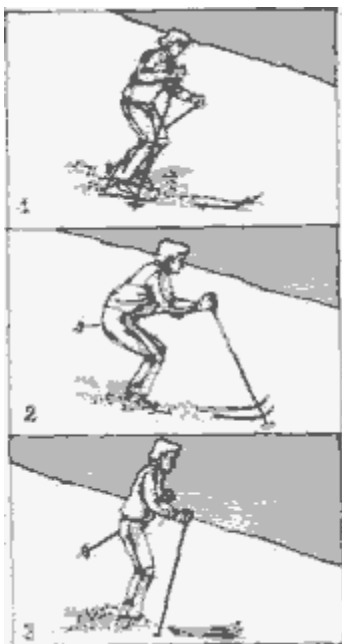


Объедините предыдущие упражнения в одно

Выполняйте упражнение из пологого косого спуска, сбалансировав вес тела, как в предыдущих упражнениях (см. рис.). Начинайте

поворачивать лыжи к склону за счет мускульного усилия, принимая низкую стойку (1). Когда поворот к склону закончен и обе лыжи сильно загружены, поставьте палку, чтобы помочь распрямлению тела (2). Резко выпрямитесь, вытаскивая одновременно обе лыжи из снега (3). Когда обе лыжи полностью облегчены, вращайте их в направлении нового поворота (4). Толчок, возникший при приземлении, погасите сгибанием тела и ведите поворот, постепенно увеличивая давление на обе лыжи и вращательное усилие (5). Когда вы станете выполнять сопряженные повороты, то обнаружите, что в этом случае требуется значительно меньшее усилие для вытаскивания лыж из тяжелого снега. В результате трамплинного эффекта, возникающего в конце поворота, вы буквально взлетаете вверх. Освоив это упражнение, вы без труда сможете кататься по мокрому тяжелому снегу.

Д. Кинне



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ НАЧИНАЮЩЕМУ СПОРТСМЕНУ

Ворота и их сочетания на слаломной трассе

Ворота — это два древка одинакового цвета, поставленные в снег (см. рис.). Между ними проходит воображаемая линия (2), которую должны пересечь стопы. Существует два типа ворот. Если два древка поставлены перпендикулярно линии ската, они образуют «открытые» ворота (1), если же параллельно линии ската, — «закрытые» ворота (3). Закрытые ворота разрешается проходить с любой стороны, но всегда один из вариантов будет оптимальным. Часто на трассе ставят сочетания ворот. Так, двое закрытых ворот, поставленных на расстоянии около 1 м друг от друга, образуют «шпильку» (4). Трое или более закрытых ворот, поставленных приблизительно на одной линии, образуют «змейку» (5). Эти сочетания вам следует запомнить. Как вы будете проходить «шпильку» или «змейку», зависит от того, где поставлены следующие ворота. Если трасса хорошо поставлена, «шпильки» и «змейки» будут находиться на более пологих участках или на переходах от крутых участков к пологим. Любой хороший постановщик трасс начнет, по крайней мере, с трех легких ворот от старта, чтобы

спортсмен установил необходимый ритм прохождения остальной части трассы. Трасса должна заканчиваться также тремя довольно простыми воротами, поставленными без резких поворотов.

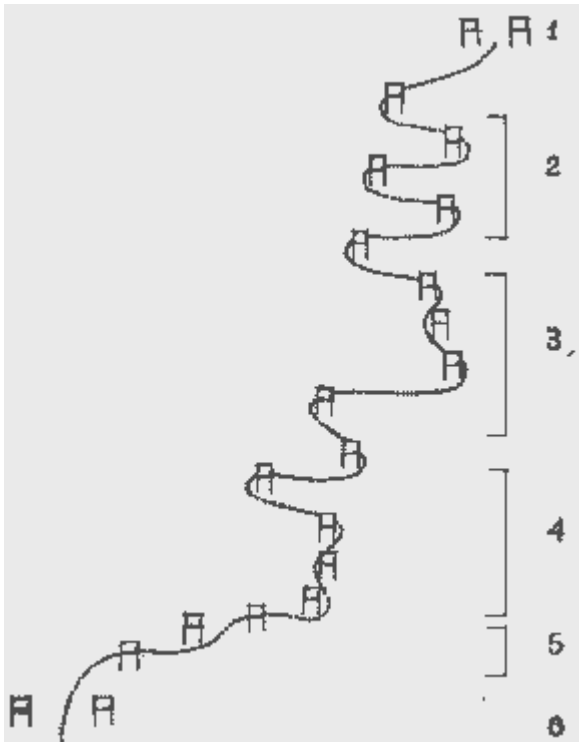
Ф. и С. Мейр



Характерные элементы слаломной трассы клубного уровня

Помимо старта (см. рис.) (1) и финиша (6) любая клубная трасса имеет несколько характерных элементов: обязательно крутой участок (2) и по крайней мере один пологий (5). Обязательны также два типа переходов. Для неопытного спортсмена эти переходы могут оказаться ловушкой, снижающей скорость. Первый переход – от коротких поворотов, приближенных к линии ската, к растянутому повороту (3), который уведет далеко от линии ската. Вторая ловушка является полной противоположностью предыдущей. Это переход от растянутых поворотов, которые уведят вас поперек склона, к коротким поворотам (4), ведущим прямо вниз по склону.

С. Кэмпбелл



Подготовка к прохождению трассы на тренировках и перед соревнованием

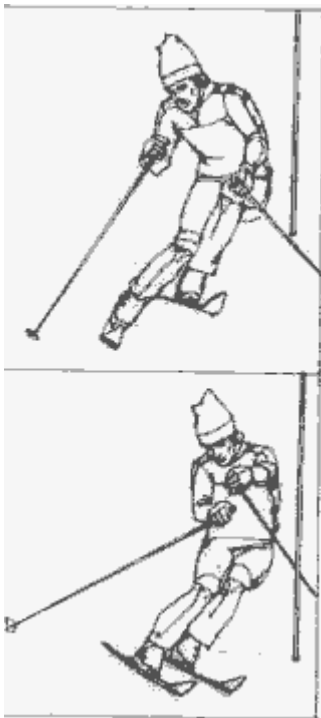
Сидя в кресле подъемника перед тренировкой, закройте глаза, положите руки на колени и сосредоточьтесь на расслаблении мышц: сначала одной ноги, потом другой, затем брюшного пресса, спины, груди, рук, шеи и лица. Побудьте в расслабленном состоянии несколько минут. Затем, не открывая глаза, представьте, что выполняете повороты на трассе. Мысленно пройдите всю трассу. Теперь на тренировке вы будете готовы к хорошему ее прохождению.

О. Чуди

Обратите внимание на положение внутренней руки

Когда у вас будет возможность понаблюдать за спортсменом высокого класса во время соревнования, обратите внимание на положение его внутренней руки, то есть ближайшей к флагу (см. рис.). Если скорость небольшая и повороты крутые, спортсмен ведет внутреннюю руку в относительно высоком положении (нижний рисунок). Это позволяет ему закатывать лыжи, используя ангуляцию колена, и выполнять более быстрые движения для входа в следующий поворот. С увеличением скорости и радиуса поворотов большинство спортсменов начинают вести внутреннюю руку в более низком положении (верхний рисунок). В этом случае для закатки используется ангуляция бедра. Во время произвольного катания или на соревновании используйте этот технический прием.

С. Энген



Во время прохождения трассы не прижимайтесь к деревку

При прохождении ворот на соревновании не ведите лыжи слишком близко к деревку. Держите их на достаточном удалении от деревка, чтобы можно было, направив верхнюю часть тела внутрь поворота, принять положение ангуляции, необходимое для закантовки лыж (см. рис.).

Т. Картер

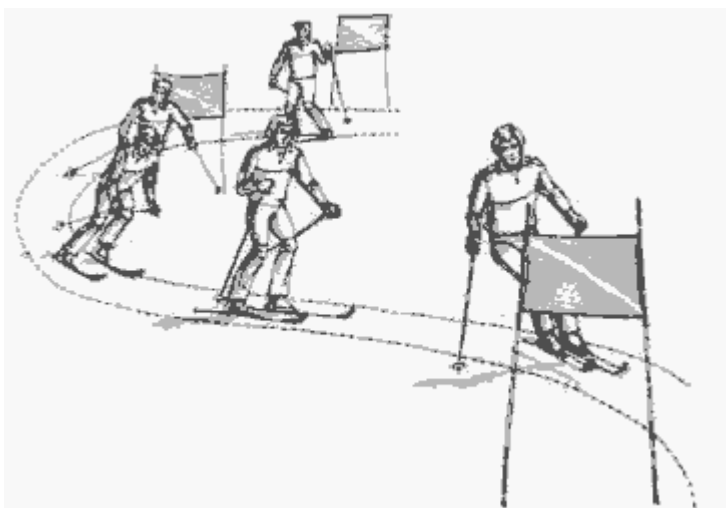
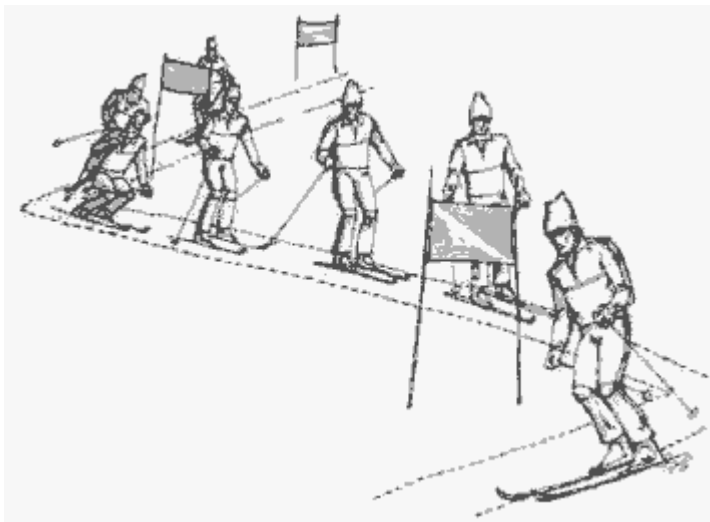


Наиболее распространенная ошибка начинающего спортсмена при прохождении ворот

Очень часто начинающие спортсмены неправильно выбирают линию прохождения ворот (см. рис.): едут прямо на них и затем поворачивают (верхний рисунок). Это заставляет лыжи проскальзывать боком и значительно снижает скорость. Кроме того, спортсмен оказывается расположенным слишком низко на склоне для правильного прохождения следующих ворот, поэтому вновь едет прямо на деревко и портит и этот поворот. След, оставленный спортсменом, напоминает латинскую букву «L». А теперь давайте пройдем трассу правильно. Для этого следует рано переносить вес тела на внешнюю лыжу следующего поворота и начинать поворот намного выше ворот. До того как вы пройдете деревко, поворот должен быть выполнен на две трети. Теперь ваш след закруглен

и напоминает латинскую букву «S» (нижний рисунок), а ваше положение оптимально для выполнения следующего поворота.

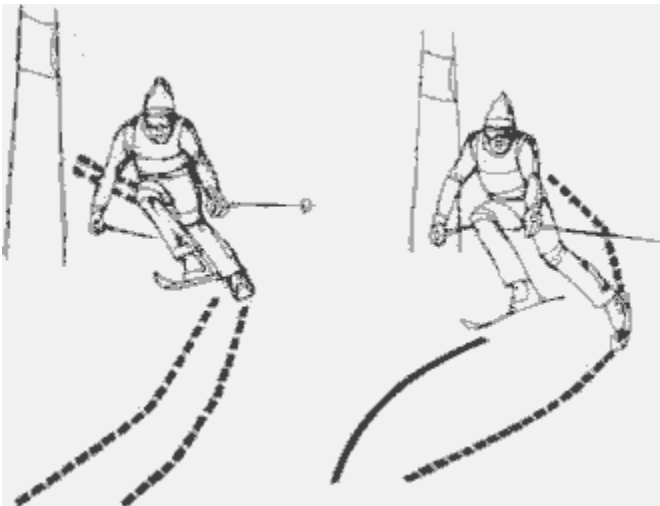
Б. Кеннинг



Боковой бросок при прохождении ворот

Сравните традиционный вход в поворот (см. левый рис.) с боковым броском (правый рисунок). Боковой бросок помогает увеличить скорость при выходе из поворота, а также радиус следующего поворота. Бросок выполняйте не строго вбок, а вперед по диагонали. Начиная переносить вес тела на горную лыжу, вы должны почувствовать, как давление, оказываемое на стопу долильной ноги, перемещается в сторону плюсны. Ни в коем случае не допускайте, чтобы при этом движении давление сосредоточивалось на пятке. В начале поворота подайте колени вперед и к склону, чтобы канты врезались в снег. В средней части поворота слегка переместите вес тела так, чтобы давление распределялось равномерно по всей ступне. Когда лыжи пересекут линию ската, вы должны сосредоточить давление на пятке: это сообщит вам некоторое ускорение и облегчит вход в следующий поворот.

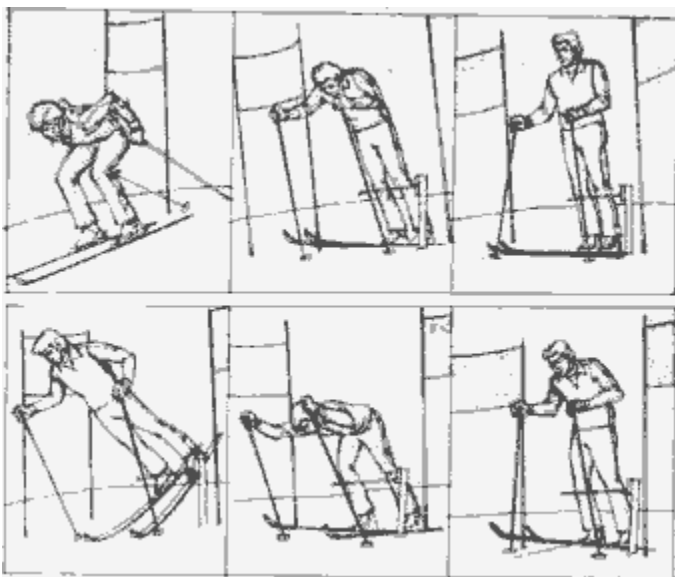
О. Чуди



Два варианта старта

Прежде всего, правильно расположитесь в стартовых воротах. Держите ноги на расстоянии 15–20 см от стартовой палочки, чтобы случайно не толкнуть ее раньше времени. Твердо поставьте палки перед стартовой палочкой, но не слишком далеко (чтобы руки не были полностью выпрямлены); кисти держите довольно близко друг к другу. Поскольку у вас еще нет достаточного опыта, вам необходим старт выталкиванием (см. рис.). Перемещайте вперед верхнюю часть тела, отбросив руки прямо назад с резким движением кистей. Туловище должно прийти в движение прежде, чем голени отведут стартовую палочку (верхний рисунок). Старт прыжком даст преимущество только в том случае, если вы владеете им в совершенстве. Исходное положение то же, что и при старте выталкиванием. После команды «Марш!» перенесите вес тела на палки, наклонившись вперед. Затем сделайте мах назад одной ногой, а затем другой (нижний рисунок). Когда вы устремитесь из стартовых ворот, ваши ноги должны выполнить захлестывающее движение по стартовой палочке, резко отбросив ее.

С. Кэмпбелл



Правило выполнения растянутых поворотов

Одно из основных тактических правил для начинающего спортсмена – входить в поворот высоко над воротами, которые нужно пройти. Это необходимо для того, чтобы в основном заканчивать поворот в момент отгибания внутреннего древка ворот. Но как высоко следует начинать поворот? Правило не дает четкого ответа на вопрос, и в этом его недостаток. Мы предлагаем другое правило, обеспечивающее выполнение данного требования. Обогнув древко, спортсмен должен начинать поворот в тот момент, когда лыжи будут нацелены на внешнее древко следующих ворот, требующих растянутого поворота (см. рис.). Для освоения этого правила можно (в учебных целях) поставить на снегу метку выше внутреннего древка на линии ската, проходящей через это древко. Спортсмен должен выполнять поворот вокруг метки, начиная его, как только носки лыж пересекут линию ската, обозначенную меткой и древком ворот. При переходе от растянутых поворотов к коротким следует предвидеть изменение темпа, еще когда вы находитесь в предпоследних воротах, требующих растянутого поворота. Не обращайте внимания на внешнее древко последних широко поставленных ворот и нацельте лыжи внутрь 1/3 их ширины от внутреннего древка (о выполнении коротких поворотов см. ниже), как будто эти ворота являются частью приближающейся «шпильки» или «змейки».

Ф. и С. Мейр, Дж. Фрай

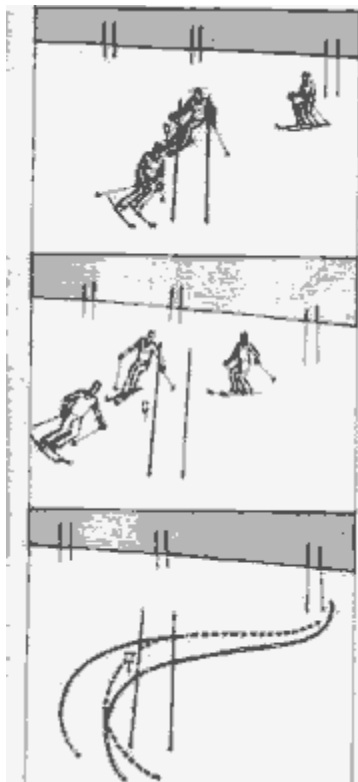


Ошибки при выполнении растянутых поворотов

Расстановка ворот, изображенная на рисунке, очень проста, но и в этом случае возможны ошибки при выполнении растянутых поворотов. Одна из них заключается в том, что горнолыжник выходит из верхних ворот и не нацеливает лыжи на внешнее древко следующих ворот (верхний рисунок). Вместо того чтобы рулить вокруг метки, он начинает поворот с ее внутренней стороны и в результате проходит следующие ворота, не закончив полностью поворот. Он не сможет нацелить правильно лыжи без сильного бокового проскальзывания, снижающего скорость.

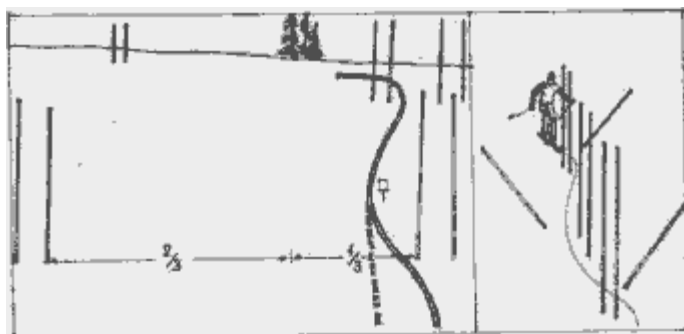
Горнолыжнику не хватает хорошей техники (средний рисунок). Здесь отсутствует четкое движение вверх-вниз во время поворота. В подготовительной фазе тело не сдвигается, поэтому трамплинный эффект, бросающий горнолыжника в следующий поворот, отсутствует. Это отсутствие динамичности является результатом слабой закатки внешней лыжи, которая имеет тенденцию к сильному проскальзыванию при выполнении поворота вокруг метки. Он не смог повернуть точно у метки и поэтому широко обходит внутреннее древко.

На нижнем рисунке сплошными линиями обозначены неправильные траектории, а пунктиром – правильная.



Правило выполнения коротких поворотов

Короткие, более быстрые повороты образуются, когда внутренние древки каждого открытого ворот поставлены ближе к линии ската вниз по склону или же при прохождении серии закрытых ворот. Для выполнения коротких поворотов необходимо изменить тактику (см. рис.). Спортсмен должен нацеливать лыжи внутрь $1/3$ ширины ворот, отмеренной от внутреннего древка (левый рисунок). Для серии закрытых ворот (в учебных целях) рекомендуется поставить вспомогательные древки под углом (правый рисунок). Это заставит его поворачивать близко к древку, почти не изменяя направление в поперечном отношении. При переходе от коротких поворотов к растянутым спортсмен должен предвидеть предстоящую перемену и в последних воротах «шпильки» или «змейки» не нацеливать лыжи близко к внутреннему древку. Вместо этого представьте, что в данных воротах внешнее древко поставлено так, как будто это широко расставленные ворота, и нацельте, на него лыжи.



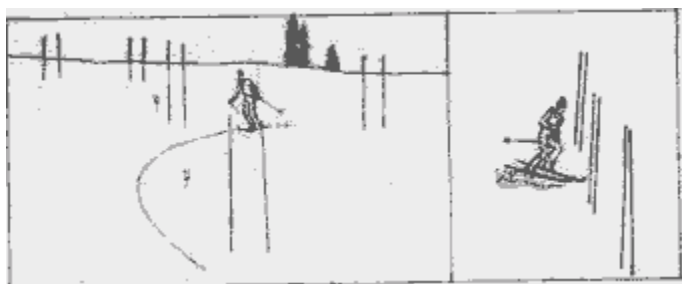
Ошибки при выполнении коротких поворотов

Приведем два характерных примера неправильного выполнения коротких поворотов на трассе слалома-гиганта или слалома, когда горнолыжник не выполняет правило нахождения оптимальной траектории (см. рис.).

При прохождении серии ворот (левый рисунок) лыжи спортсмена нацелены на внешнее древко (не показано на рисунке) следующих ворот, а не внутрь 1/3 их ширины, как это должно быть. В результате он выполняет поворот снаружи учебной метки, проходя значительно больший путь, чем следовало бы. Отсутствие движения вверх-вниз порождает множество проблем. Спортсмен не может загрузить переднюю часть лыж, и в результате отсутствия закантовки его лыжи проскальзывают боком. Вследствие этого он не может следовать по оптимальной траектории вниз по трассе.

Горнолыжник, проходящий «шпильку» (правый рисунок), не смог удержать лыжи направленными в долину. Широкие повороты и проскальзывание у каждого древка не только снижают его скорость, но и заставляют выполнять каждый последующий поворот все ниже и ниже. Когда он достигнет последних ворот «шпильки», то не сможет обогнуть древко. Запомните, что при прохождении «шпильки» нужно нацеливать лыжи на участок около внутреннего древка, а при прохождении закрытых ворот – на верхнее древко.

Ф. и С. Мейр, Дж. Фрай



Остановите хронометр на финише как можно раньше

При приближении к последним воротам смотрите вперед. Не начинайте поворачивать у финишной линии, как это делают многие начинающие спортсмены, – проезжайте прямо через финиш и далее. Если вы изучили финишную линию заранее, то точно знаете, где и как высоко над снежным покровом располагается световой луч. Вы не сможете прервать луч лыжной палкой или даже носком лыжи. Но вы можете выиграть несколько сотых долей секунды, если вытолкнете вперед одну ногу для пересечения финиша на мгновение раньше (см. рис.).

С. Кэмпбелл

