

пресловутых спортцеховских ботинках. Большинству спортсменов-юниоров и многим легковесным спортсменкам старшего возраста спортцеховские ботинки не нужны. Практически все существующие на рынке ботинки имеют достаточную для юниоров, да и не только для них, жёсткость. Многие фирмы в последнее время пришли к универсальному измерению относительной жёсткости ботинок с помощью специального индекса жёсткости. Так, самые жёсткие на данный момент ботинки, имеющиеся в свободной продаже, делает Nordica. Коэффициент жёсткости верхней спортивной модели этой фирмы составляет 150 единиц. По жёсткости этот ботинок близок к тем, что используют спортсмены-мужчины на Кубке мира. Некоторые фирмы используют коэффициент жёсткости, измеряемый не в десятках, а в единицах. Например, Atomic предлагает модели с коэффициентом жёсткости 9–10. Как правило, производители включают определённый номер и в название модели ботинка. Чем выше этот номер, тем выше и жёсткость. В любом случае тренеры, плотно работающие с российскими представителями фирм-производителей, всегда смогут получить необходимую информацию о жёсткости и свойствах конкретной модели из первых рук. Остаётся лишь наладить продуктивные рабочие отношения.

Коэффициент жёсткости спортивных юниорских ботинок может находиться в диапазоне от 80 до 120. Таким образом, один и тот же ботинок может быть выбран с необходимой жёсткостью в зависимости от веса юниора. Лидером в производстве юниорских ботинок я бы назвал итальянскую фирму Lange. Очень хорошие ботинки для юниоров делают в данный момент Atomic, Salomon и Rossignol. К сожалению, другие фирмы пока не вкладывают достаточного количества средств в развитие своих юниорских и детских моделей. Это не значит, что, например, не стоит приобретать ботинки Tecnica, Nordica или недавно появившиеся Fischer. Просто ботинки вышеперечисленных фирм, на мой взгляд, хорошо себя зарекомендовали у большинства юниоров.

Очень часто я слышу от неопытных тренеров и конечно же от родителей, что ботинки того или иного спортсмена излишне жёсткие и поэтому он или она «сидит сзади». Сразу скажу, что это в корне не так. Никакой самый жёсткий ботинок при правильной подгонке и регулировке не заставит спортсмена «сидеть» на пятках лыж, так же как более мягкий ботинок не поможет от этого избавиться.

Корень проблемы не в жёсткости ботинка, а, возможно, в его подгонке. Основная же причи-

на «сидения сзади», конечно, в неправильной или слабой сбалансированности юного спортсмена. Предлагаю читателям вернуться к фотографиям и разбору техники в предыдущих главах. Надеюсь, тот факт, что сгибание ботинка вперёд практически не используется в современной технике, всем очевиден. При выполнении поворотов спортсмены лишь оказывают определённое давление на язык ботинка. Чем лучше и плотнее сидит ботинок, тем эффективнее это давление передаётся на лыжу и тем легче спортсмену будет выполнять перецентрировку между поворотами. В слишком мягких ботинках юниоры привыкают «висеть на языках» ботинок, что приводит к усвоению неправильной техники. Поэтому я не рекомендую тренерам торопиться резать ботинок с целью его смягчения. В крайне редких случаях это может быть и необходимо, но не стоит забывать, что, разрезав ботинок, его снова уже не сделать жёстким. Все современные спортивные ботинки обладают большей жёсткостью в боковом плане и мягкостью в продольном направлении, чем ботинки 3–5-летней давности. Самые жёсткие в переднем направлении ботинки используют специалисты слалома. В слаломе нужно, чтобы лыжа молниеносно реагировала на малейшее движение ноги, и только предельно жёсткие ботинки обеспечивают это. Не все знают, что самые мягкие ботинки используются в скоростном спуске. Относительно мягкий ботинок способствует лучшему скольжению и амортизации неровностей склона при скольжении в стойке. В жёстких ботинках спортсмены зачастую получают сильные ушибы передней части ноги, соприкасающейся с языком ботинка, травмируют надкостницу. Лишь некоторые спортсмены-универсалы, выступающие в разных дисциплинах, предпочитают иметь две или даже три пары ботинок различной жёсткости. Большинство спортсменов предпочитает иметь лишь одну пару ботинок подходящей им жёсткости. Это я бы рекомендовал и всем юниорам.

Итак, как же выбрать спортивный ботинок правильного размера? Задача это непростая. Спортивный ботинок в идеале должен плотно сидеть по всей ноге, включая носок, пятку и голень. Прежде всего нужно знать, что внешний ботинок – «мыльница», как правило, выпускается один на два размера. Так, один и тот же внешний ботинок может, например, идти на ногу 37 и 38 размера. Разница в размере обеспечивается только внутренним ботинком. Внутренний ботинок всегда имеет тенденцию «упаковываться» и тем самым высвобождать лишнее место. Поэтому важным аспектом выбора правильного по размеру ботинка является выбор

именно внешнего ботинка. Делается это следующим образом.

Сначала определяется правильный размер «мыльницы» по длине. Для этого необходимо вынуть внутренний ботинок и поместить индивидуальную стельку в пустую «мыльницу». Подробный разговор об индивидуальных стельках пойдёт чуть ниже. Далее спортсмену необходимо вставить ногу в пустую «мыльницу» и продвинуть её вперёд до слабого касания с передней стенкой ботинка. Нужно попросить спортсмена согнуть ноги в коленях и оценить пространство, образовавшееся между пяткой ноги и задней стенкой ботинка. Спортсмен должен быть в состоянии просунуть один палец между пяткой и стенкой ботинка и слегка подвигать его. Если палец можно просунуть с трудом и двигать его не получается, то ботинок немного маловат. Возможно, что он и подойдёт после специальной подгонки, но, учитывая то, что ноги юниоров быстро растут и в течение одного сезона, я бы рекомендовал померить «мыльницу» следующего размера. Если спортсмен в состоянии просунуть два пальца между пяткой и стенкой ботинка, то этот ботинок будет явно велик. Если одна «мыльница» слишком большая, а другая маловата, я бы посоветовал брать меньшую, и подгонять ботинок с помощью растачивания мыльницы и уменьшения толщины внутреннего сапожка. Разговор об этом пойдёт чуть ниже.

Если «мыльница» выбрана по длине, то в неё можно вставить внутренний ботинок с индивидуальной стелькой и надеть ботинок. Чтобы пятка как следует села на место, можно пару раз ударить задником ботинка по полу, при этом рекомендуется тянуть за заднюю часть внутреннего сапожка. Некоторые фирмы снабжают внутренний сапожок специальной петелькой именно для этой цели. Теперь спортсмен может встать. При этом обычно спортсмен будет чувствовать, что ботинок сидит слишком плотно. При правильном подборе «мыльницы» почти всегда первое ощущение – что ботинок мал. Не стоит паниковать. Ботинок правильно выбран по длине, он просто нуждается в индивидуальной подгонке. Однако прежде, стоит проверить, подходит ли ботинок по ширине и по форме колодки. Для этого внутренний ботинок снова вынимается и нога со стелькой вставляется в «мыльницу». Необходимо, чтобы спортсмен сдвинул ногу в «мыльнице» в среднее положение. Нужно посмотреть, касается ли стопа, в своей самой широкой части боков «мыльницы». Если стопа касается, то ботинок явно узковат. Если стопа касается ботинка лишь с одной стороны, то это не проблема и «мыльница» может быть расточена в этом мес-

те или толщина внутреннего ботинка уменьшена путём разрезания и вынимания его содержания. Далее внутренний ботинок заклеивается специальной плёнкой. Очень важно, чтобы ботинок подходил по форме колодки. Для этого нужно внимательно посмотреть на область вокруг костяшек голени. Если рельеф «мыльницы» примерно соответствует положению костяшек, то ботинок подходит. Если же расстояние между углублениями в ботинке и положением костей щиколотки явно большое, то ботинок этой фирмы будет весьма сложно подогнать. Ничего невозможного нет, но я бы рекомендовал в этом случае обратиться к ботинкам другого производителя.

Следующее, что рекомендуется сделать перед тем, как переходить к серьёзной подгонке ботинка, – попытаться выровнять голенище. Это может быть выполнено практически на всех современных ботинках, имеющих регулировку на шарнире, соединяющем голенище и нижнюю часть ботинка (кантинг). Для этого нога со стелькой вновь вставляется в пустую «мыльницу». Спортсмену требуется поставить ноги на ширину, соответствующую его обычному катанию. Расстояние между ногой и боковыми стенками голенища «мыльницы» должно быть одинаковым с обеих сторон. Если это не так, то нужно ослабить фиксирующие шарнир винты и попытаться достичь правильного положения голенища. Сразу скажу, что во многих случаях простой регулировкой шарнира достичь этого невозможно, так как угол смещения голенища в боковом направлении бывает крайне мал или же голенище не смещается вообще. Чем выше по своему уровню ботинок, тем меньше возможностей изменить положение голенища он предоставляет. Но чтобы достичь максимальной функциональности ботинка, сделать это совершенно необходимо. О том, как грамотно подогнать ботинок, будет подробно рассказано в следующем разделе. Ещё раз хочу подчеркнуть, что при выборе ботинка даже для младших юниоров, не нужно бояться жёстких спортивных ботинок. Катание в мягких, болтающихся ботинках существенно замедлит технический прогресс. Ни в коем случае нельзя брать ботинки на вырост. Тренеры должны организовывать обмен и перепродажу ботинок внутри клуба или спортшколы таким же образом, как это было рекомендовано в разделе о выборе лыж.

Не стоит забывать, что при выборе и подгонке спортивных ботинок мы в основном стремимся к максимальной функциональности, а комфорт отходит на второй план. Безусловно, нога в ботинке не должна испытывать боли или сильного давления на косточках либо в других точ-

ках. Однако не стоит ожидать и того, что спортсмен сможет прокататься в ботинке несколько часов постоянно, не расстегивая клипсы после каждого спуска. Даже спортсмены на Кубке мира всегда расстегивают ботинки на финише. Вы никогда не увидите их с туго застегнутыми ботинками на подъёмнике или в очереди.

Выравнивание ботинка или развал-схождение

Не сомневаюсь что термин развал-схождение хорошо знаком автомобилистам. Для всех остальных поясню, что речь идёт о выставлении колес под определёнными углами относительно осей подвески. Если развал-схождение у автомашины не выставлены, то обычно её уводит в сторону, кроме того, происходит неправильный и преждевременный износ шин. Могу с уверенностью сказать, что очень часто горнолыжники передвигаются на скоростях, сопоставимых со скоростью автомобиля. Систему подвески у лыжника заменяет связка ботинок-крепление, и если развал-схождение этой системы не выставлены, то последствия могут быть даже более неприятными, чем у автомобиля. Например, это вызовет преждевременный износ коленных суставов, травмы спины и необратимые изменения в тазобедренном суставе.

С точки зрения техники спортсмен с невыровненными ботинками будет всегда испытывать проблемы с закантовкой и балансом. У спортсменов даже с небольшой кривизной нижних частей ног всегда будет проблема с достижением необходимого угла закантовки практически в любых поворотах. Спортсмен, у которого есть незначительная X-образность ног, будет всегда сталкиваться с проблемой излишнего врезания и «запирания» канта. Однако если мы будем пытаться выбирать только спортсменов с идеально прямыми ногами, то мы рискуем почти никого не найти. Незначительные отклонения в форме ног присутствуют практически у всех людей. Тем не менее до относительно недавнего времени, примерно 13–15 лет назад, вопросу развала-схождения уделялось крайне мало внимания даже среди спортсменов самого высокого уровня. Полагаю, многие помнят выдающегося швейцарского чемпиона Пирмина Цурбриггена. Он отличался очень кривыми ногами, и порой казалось просто чудом, что он вообще ставит лыжи на кант. Безусловно, ему потребовалось гораздо больше усилий на начальном этапе овладения техникой, чем спортсменам с более прямыми ногами. Могу с полной уверенностью сказать, что без правильного выравнивания ботинок ни Цурбригген, ни многие другие звёзды прошлого

сегодня не добились бы успехов. Причина весьма проста. Как уже отмечалось выше, спортсмен с невыровненным ботинком будет всегда испытывать трудности – как с ведением лыж на кантах, так и с плоским ведением. В современной технике лыжи ведутся на кантах на протяжении гораздо большей части поворота, чем раньше, поэтому ботинки с невыставленным развалом-схождением приведут к гораздо более существенному замедлению, скомпенсировать которое не поможет ни агрессивность, ни атлетизм спортсмена.

Итак, как же правильно выставить развал-схождение для конкретного спортсмена? Хочу подчеркнуть, что ботинок всегда выравнивается под конкретного человека. Большинство жёстких спортивных ботинок сделано так, чтобы ботинок «работал», как единое целое. Поэтому на спортивных ботинках практически всегда отсутствует возможность регулировки бокового наклона голенища в шарнире, соединяющем его с нижней частью ботинка. Даже если эта регулировка присутствует, то она или носит чисто декоративный характер, или на практике ничего не меняет. До недавнего времени можно было видеть спортивные ботинки с «регулирующимся» шарниром и заклёпками сзади, жестко фиксирующими положение голенища. Поэтому выравнивание ботинка зачастую требует куда большей работы, чем просто изменение регулировки.

Многие спортивные ботинки, особенно из спортцеха, выпускаются с голенищами, отклонёнными наружу на 1–2 градуса. Это делается умышленно, так как именно такой угол имеют нижние части ног большинства спортсменов мужчин.

В такой ситуации специальное выравнивание ботинок потребует человеку с идеальными ногами. Более того, некоторые спортсмены в скоростных дисциплинах и в слаломе-гиганте предпочитают ботинки с небольшим развалом голенищ в стороны. Это позволяет им не создавать излишне высокий угол закантовки в начальной стадии поворота при заклоне. А вот некоторые слаломисты, напротив, предпочитают ботинки с голенищами, наклонёнными внутрь на 1 градус, специально для более эффективной ранней закантовки. Я считаю, что большинству спортсменов и тем более юниорам на начальном этапе нужно выравнивать ботинки «под ноль». Поясню, что я под этим имею в виду. Спортсмен, стоящий в плотно застёгнутых ботинках на абсолютно ровном полу, должен находиться в таком положении, что прямая линия, проходящая от середины коленей вертикально вниз, должна попадать ровно на середину переднего ранта ботинка. Иными словами, оба ботинка должны стоять на полу абсолютно плоско.

Для измерения развала–схождения существуют специальные приспособления с различной степенью точности. Многое видно просто на глаз. Для большей точности я рекомендую использовать отвес в виде нитки с острым грузиком. Можно пометить фломастером точку на середине колена и провести полоску на ранте ботинка. Далее приложить к метке на колене отвес и посмотреть: насколько и куда отклонена нога (фото 6.2.1).

Если кончик отвеса, например, на правом ботинке, попадает левее центральной линии, то это значит, что спортсмен стоит не на плоской лыже, а на внутренних кантах, и ботинок нужно выравнивать – наклонять наружу, чтобы достичь идеально плоского положения подошвы. Если кончик отвеса оказывается правее центральной линии, то спортсмен будет испытывать трудности с закантовкой, так как он стоит слегка на наружных кантах. Ботинок нужно наклонять внутрь до плоского положения. Итак, как это делать. Для начала рекомендуется просто протестировать ботинки на снегу путём наклеивания определённого числа полосок липкой ленты на площадку креплений под носком и пяткой ботинка. Сколько и с какой стороны накладывать слоев липкой ленты, определяется с помощью отвеса на полу. Далее необходимо поэкспериментировать на склоне и посмотреть, как движутся ноги и лыжи в повороте. Не исключён и такой вариант, когда идеально выровненные на



Фото 6.2.1

полу ботинки не слишком хорошо работают на склоне. Это может быть вызвано тем, что у спортсмена немного разные ноги. Поворот в одну сторону несколько отличается от поворота в другую и т.д. В этом случае необходимо продолжать добавлять или убирать слои ленты до тех пор, пока полная сбалансированность и симметричность не будут достигнуты. Только когда спортсмен сможет легко сопрягать резаные дуги в обе стороны, правильная регулировка развала–схождения достигнута.

Вполне вероятно, что выравнивание ботинка таким способом приведёт, например, к тому, что один ботинок будет завален на 1 градус внутрь, в то время как другой – на полградуса наружу. Как уже отмечалось выше, идеально симметричных ног не бывает, особенно у спортсменов, перенёсших травмы. Выяснив подобным образом, насколько нужно выровнять ботинок, можно переходить к работе над подмётками и рантами ботинок. Перед этим необходимо убедиться ещё раз в том, что ботинок выровнен не просто статически, но и функционально. Для этого спортсмена просят сгибать и разгибать ноги, стоя на полу. Если оба ботинка при этом продолжают плоско стоять на полу, то все отлично. Если же при движениях наблюдается даже незначительное перекачивание ботинка, то это говорит о необходимости работы по выравниванию положения стопы. Делается это при помощи индивидуальных стелек, разговор о которых пойдёт чуть ниже. Предположим, что ботинок выровнен динамически с помощью подложенной липкой ленты. Естественно, постоянно кататься с подложенной под подмётку липкой лентой было бы сумасшествием, поскольку о правильном срабатывании креплений в этом случае речи быть не может. Поэтому в распоряжении спортсмена есть два варианта: подкладывание специальных прокладок под крепления при их монтаже или подпиливание подмёток ботинок. Второй вариант предпочтителен для спортсменов, имеющих более двух пар лыж. Установка прокладок под все крепления весьма проблематична. Более того, это не всегда удобно, учитывая, что спортсмен не может менять лыжи местами, например, при разминке, чтобы не тупить «боевые» канты. В большинстве случаев подмётки ботинок подпиливаются под необходимым углом на наждачном круге. Безусловно, это должен делать или сам тренер, или ещё лучше – квалифицированный специалист фирмы-производителя. Как правило, подмётки не стачиваются более чем на 1,5–2,0 градуса. Большинство спортсменов обходятся подгонкой в диапазоне 0,5–1,0 градуса. После стачивания подмётки необходимо

нарастить толщину ранта ботинка как спереди, так и сзади. При незначительно подпиленном ботинке можно обойтись без этого, просто выровняв (подточив) верхнюю часть ранта так, чтобы она была параллельна подмётке. Когда ботинки подпилены, крепления с регулируемой высотой передней головки выглядят предпочтительнее. В последнее время ряд фирм-производителей экспериментируют со съёмными каблуками и носками ботинок. Применяется и использование специальных прокладок между съёмными частями подмётки и ботинком. Такие прокладки могут поставяться с таким расчётом, чтобы обеспечить регулировку, например, в диапазоне от 0,5 до 1,5 градусов. Прокладки могут быть вставлены с любой стороны для регулировки развала-схождения ботинка внутрь или наружу. Безусловно, это решает проблему выравнивания ботинок. В любом случае нужно оберегать подмётки ботинок и ни в коем случае не ходить в ботинках по асфальту или жёсткому льду. Это может легко привести к потере правильной регулировки развала-схождения.

Индивидуальные стельки

Вернемся к ранее описанной ситуации, когда ботинки были выровнены статически, но начинали перекашиваться при сгибании-разгибании ног. Это типичная ситуация. Чтобы выровнен-

ный ботинок правильно «работал», необходимо выровнять и ноги. Делается это с помощью индивидуальных стелек. Сразу скажу, что идеально симметричных стоп и голеней нет практически ни у кого. Весьма часто встречается ситуация, когда голени завалены внутрь. Как правило, это приводит и к X-образному положению коленей. Не столь часто встречается ситуация с излишне высоким сводом стопы или наклоненными наружу голенями (рис. 6.2.2).

Рисунок слева отображает правильно выровненное положение ног в ботинках. В любом другом варианте ни ноги, ни ботинки не будут «работать» правильно. Могу с полной уверенностью сказать, что индивидуальные стельки нужны всем – от младших юниоров до взрослых спортсменов. Стандартные стельки, поставляющиеся с ботинком, не используются в наши дни в спорте практически никто. К сожалению, качественно изготавливать стельки умеют далеко не во всех (мягко говоря) российских магазинах. Тренеры могут взять этот процесс и в свои руки. Для этого нужно приобрести современные стельки, которые подгоняются при помощи нагрева. После застывания приобретаемая профиль стопы стелька наращивается снизу. При использовании такой стельки спортсмен стоит абсолютно ровно, несмотря на все нюансы строения его или её голени и стопы. Естественно, стельки содействуют и правильной постановке (фото 6.2.3).

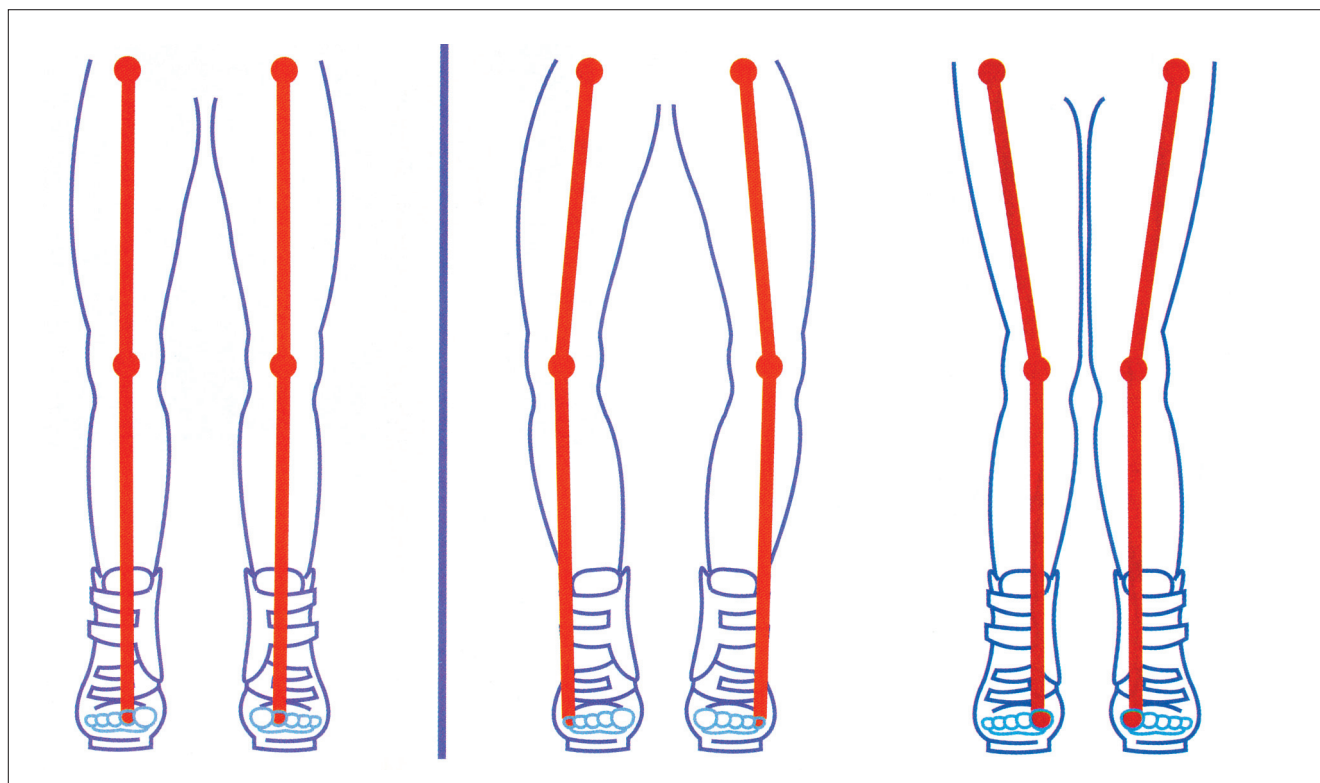


Рис. 6.2.2



Фото 6.2.3

Долгое время стельки делались следующим способом: заготовки нагревались, а затем спортсмен вставлял на них для формовки. Относительно недавно стали делать стельки, которые формуются, когда человек сидит, оказывая на них минимальное давление. Это позволяет изготовить стельку, которая правильнее отображает профиль стопы. Спортивные стельки всегда делаются более твёрдыми, чем стельки у любителей, для лучшего контроля канта в повороте.

Подгонка ботинка по ноге

Итак, индивидуальная стелька вставлена, ботинок выровнен, но спортсмен испытывает боль в различных местах даже при слабом застёгивании ботинок.

Это вполне нормально. Спортивные ботинки почти всегда нуждаются в индивидуальной подгонке.

На протяжении длительного времени идеальным решением проблемы считались заливные (foam) сапожки. Идея весьма проста – нога вставляется в ботинок, затем во внутренний ботинок под давлением закачивается пена.

Пена застывает и получается сапожок, полностью повторяющий контур ноги спортсмена. В последнее время пенная заливка рекомендуется только для более мягких спусковых ботинок. Во всех остальных случаях производители советуют воздерживаться от использования заливных сапожков при подгонке современных спортивных ботинок. Действительно, заливка пеной имеет ряд недостатков. Первый, и весьма существенный для российских спортсменов, заключается в том, что она достаточно дорога. Заливные внутренние ботинки с соответствующими химикатами стоят до 200 долларов. Вторым недостатком является то, что заливной сапожок уплотняется быстрее, чем обычный. Кроме того, заливка требует чуть большего объёма между ногой и «мельницей», что уменьшает контроль. Современные ботинки имеют очень небольшой внутренний объём. Для этого используется более тонкий и жёсткий внутренний сапожок. Спортсменовские ботинки отличаются ещё меньшим внутренним объёмом при большей толщине стенок. Делается это для того, чтобы можно было **растачивать** ботинок по ноге спортсмена. В последнее время именно растачивание ботинка считается самым предпочтительным методом подгонки.

Безусловно, в ряде случаев можно обойтись разрезанием внутреннего сапожка и вытаскиванием части его содержимого в области давления и боли. Далее сапожок заклеивается в месте надреза специальной лентой. Увлечаться этим не стоит, так как может возникнуть ситуация, когда сапожок сильно истончился, нога уже уперлась в пластик наружного ботинка, а растачивание всё равно необходимо.

Ещё одним методом подгонки является нагрев и выдавливание «мельницы» в необходимых местах. На спортивных ботинках становится труднее выполнять эту операцию из-за увеличившейся жёсткости и толщины пластика. Более того, производители не рекомендуют нагревать ботинок, так как это нарушает его структуру и динамические свойства. Поэтому все специалисты, работающие со спортсменами уровня сборных, применяют только растачивание как главный метод подгонки ботинка по ноге.

Остановлюсь на этом методе более подробно. Ничего сложного он не представляет, но требует наличия специального инструмента. Растачивание ботинка выполняется с помощью электрического мотора с гибким приводом, похожим на тот, что используется дантистами. Только вместо сверла к концу привода прикрепляются напильники или фрезы шарообразной формы. Эти шарики могут быть различными по размеру и высоте режущих зубов. Сама процедура растачивания ботинка в конкретной области весьма проста. Вращающийся

шарик просто прижимается к поверхности ботинка. Естественно, что выпачивание труднодоступных областей в носке или сбоку требует определённого навыка. Убеждён, что любой тренер может этим легко овладеть. Главное – научиться правильно определять места, которые необходимо растачивать. Для этого рекомендуется использовать мелок или губную помаду. Делается следующее: сапожок вынимается, и индивидуальная стелька вставляется прямо в наружный ботинок. Определяются конкретные болевые точки на ноге. Далее носок снимается и болевое место помечается на ноге помадой или мелом. Нога вставляется в «мельницу» и соприкасается намазанным местом со стенкой ботинка в нужном месте. Таким образом, на внутренней части «мельницы» примерно намечается область растачивания. Затем спортсмен снова надевает ботинок, уже со вставленным сапожком, и тренер помечает место наибольшего давления снаружи ботинка.

Сопоставив отметки снаружи и внутри, можно относительно точно определиться с областью растачивания. Безусловно, это весьма длительный и кропотливый процесс. Не рекомендуется сразу растачивать слишком сильно. Гораздо лучше делать это постепенно, постоянно проверяя, как чувствует себя спортсмен в ботинке при катании. По возможности нужно заниматься подгонкой ботинка в летний период. Тогда к началу сезона спортсмен будет во всеоружии.

Важным элементом подгонки ботинок являются подкладки под пятку. На протяжении долгого времени тренеры засовывали подкладки под пятку внутреннего сапожка почти всем своим юниорам. Считалось, а многие коллеги и до сих пор уверены, что подкладки под пятку улучшают стойку и помогают спортсменам избавиться от «сидения сзади». На самом деле подкладки под пятку работают совершенно противоположным образом. Они нужны спортсменам, которые излишне наваливаются на языки ботинок. Иными словами, если спортсмену не удаётся удерживать давление на задней части лыжи при выходе из поворота, могут помочь именно прокладки под пятку. Высота прокладок определяется в ходе экспериментов. Однако не стоит забывать и о правилах ФИС, касающихся высоты системы пластина–крепление–ботинок. Существующие на данный момент правила устанавливают следующее:

- * между носком спортсмена и снегом не должно быть более 100 мм;
- * высота комбинации лыжи, пластины и крепления не должна превышать 55 мм;
- * высота от подмётки ботинка до верхней поверхности стельки не должна превышать 45 мм.

Некоторые тренеры не совсем правильно понимают это ограничение и измеряют высоту от скользячки до подмётки ботинка. На Кубке мира и на соревнованиях ФИС измеряется как высота всей системы – лыжи с вставленным в крепление ботинком, так и высота от подмётки ботинка до поверхности стельки. Высота измеряется специальными инструментами, напоминающим комбинацию огромного штангенциркуля и глубиномера (фото 6.2.4).



Фото 6.2.4

Ботинок ставится на плоскую часть инструмента – платформу, в то время как продолговатый щуп вставляется в ботинок до тех пор, пока он не упрётся в стельку без давления (фото слева). Далее высота измеряется по очень точной шкале (фото справа). Нередки случаи, когда спортсмена дисквалифицируют из-за одного-двух миллиметров.

Полагаю, что в важности подгонки ботинок по ноге никто не сомневается. Если спортсмен страдает от мозолей или наминов, то он или она не может эффективно работать над техникой. Поэтому все проблемы, связанные с подгонкой ботинка, должны решаться сразу, пока проблема не приобрела хронический характер.

Тренеры должны постоянно обращать внимание на развал–схождение ботинок. Их величина, как и у автомобиля, может меняться в связи с тем, что стельки и внутренние сапожки приминаются, а в ряде случаев и в связи с деформацией пластика «мельницы». Поэтому рекомендуется проверять развал–схождение при помощи отвеса несколько раз в течение сезона.

Подгонка ботинка в скоростных дисциплинах

Я решил отдельно остановиться на настройке ботинок в скоростных дисциплинах. Там, где счёт идёт на сотые доли секунды, нельзя упускать из вида даже малейших деталей. Ботинок является связующим звеном между спортсменом и снегом. Естественно, нюансы работы этого звена играют роль в эффективности такого контакта.

Как уже отмечалось выше, более мягкие в переднем плане ботинки позволяют спортсмену достигать лучшего скольжения в стойке. Более того, подъём пятки с помощью подкладок тоже помогает спортсмену легче принимать низкую стойку спуска. Однако чем выше подкладка, тем труднее спортсмену выполнять повороты на крутых участках. Задача заключается в нахождении оптимального положения стопы в ботинке как для скольжения в стойке, так и для прохождения крутых участков. Определиться в этом каждый спортсмен должен сам и, конечно, с помощью тренера.

Регулировка угла наклона голенища вперёд тоже может играть немаловажную роль. Чем больше наклон, тем больше степень сгибания голеностопного сустава. Однако излишнее сгибание голеностопов может привести к опусканию бёдер. Плоские участки трассы требуют большего наклона голенища для поддержания согнутых голеностопов, в то время как крутые участки лучше проходятся с меньшим наклоном ботинка вперёд. Найти оптимальный вариант можно только путём экспериментов.

Как уже отмечалось выше, жёсткость ботинка тоже играет немаловажную роль. Более мягкий в переднем направлении ботинок, как правило, обеспечивает более эффективное скольжение, так как сгибание коленей и голеностопных суставов позволяет лучше компенсировать неровности склона, давая тем самым лыжам возможность удерживать лучший контакт со склоном.

Естественно, что для эффективного скольжения необходимо идеально отрегулированное развал-схождение ботинок. Только тогда лыжи в стойке спуска будут идти плоско. Тем не менее такое выравнивание ботинок может затруднить повороты на льду или жёстком покрытии. Поэтому в ряде случаев смещение голенища внутрь на 0,5–1,0 градуса может быть допустимым. Рекомендую провести следующий весьма простой тест, определяющий правильность общей подгонки ботинок для скоростных дисциплин.

Спортсмен должен надеть ботинки и плотно застегнуть их точно таким же образом, как и при прохождении трассы. Далее нужно встать в стойку спуска перед зеркалом. При этом необходимо ответить на несколько простых вопросов:

- * **Можете ли вы одновременно надавить передними частями обеих ног на языки ботинок?**
- * **Можете ли вы слегка согнуть ноги?**
- * **Можете ли вы перенести свой вес вперёд, на широкую часть стоп, или же вы всё время находитесь «на пятках»?**
- * **Можете ли вы расслабить стопы и голени, удерживая при этом ботинки абсолютно плоско на полу?**

Если хотя бы одно из условий не выполнено, то ботинки нуждаются в дальнейшей подгонке и выравнивании.

Хочу ещё раз подчеркнуть, что настройка ботинок для скоростных дисциплин – это всегда поиск компромисса между идеальным скольжением на плоских участках и чёткой закаткой в поворотах на крутых. Тем не менее и тренерам, и спортсменам нужно чётко понимать, что на большинстве современных трасс спуска и супергиганта наибольшее время выигрывается именно в поворотах на технических частях трассы, доля которых составляет около 65%.

Для более точного понимания того, как работает настройка ботинок, рекомендуется проводить тесты по скольжению. Для этого используется прямая тестовая полоса длиной от 10 до 30 секунд. Экспериментируя с разными углами наклона ботинка с помощью подкладывания липкой ленты и изменения наклона голенища, можно определить лучшую настройку для скольжения. Естественно, что при этом используется одна и та же пара лыж. Другой, более сложный тест, – это установка тестовой трассы из нескольких отложенных поворотов, которые проходятся в стойке. Фиксирование времени прохождения трассы тоже может помочь определиться с настройкой ботинок для поворотов. В любом случае создание необходимых условий для подгонки и тестирования ботинок для скоростных дисциплин является одной из важных задач тренера.

В заключение ещё раз хочу подчеркнуть, что тренеры, не уделяющие достаточного внимания выравниванию и подгонке ботинок, существенно осложняют свою же работу по совершенствованию техники спортсменов.

Жан-Франсуа Беланжер (Jean-Fransuos Belanger)

Жан-Франсуа по праву может быть назван одним из лучших тренеров Северной Америки. Его тренерская карьера сложилась очень интересно. Жан-Франсуа провёл свои школьные годы в Монреале, катался на лыжах с детства. Правда, кататься удавалось только по выходным, поэтому в спортшколе он не занимался, а играл в хоккей на серьёзном уровне. Однако желание кататься на лыжах пересилило всё остальное и по окончании школы он переехал поближе к курорту Mont Tremblant, где стал инструктором. Работая несколько лет инструктором, Беланжер участвовал в полупрофессиональных соревнованиях, сдал экзамены на Канадский сертификат инструктора самого высокого уровня. Летом ездил на ледники во Франции, где бесплатно таскал вешки для самых опытных тренеров. Он поставил своей целью стать тренером, несмотря на отсутствие спортивного опыта и связей.

Когда в поселке Смизерс в провинции Британская Колумбия освободилось место тренера, Жан-Франсуа бросил все и полетел на другой конец континента к индейцам и лесорубам. Там за несколько лет работы он вырастил лучшую в провинции группу юниоров. Я видел лишь нескольких из них, когда те уже сами работали тренерами. Нужно сказать, что все они отличались великолепно поставленной техникой.

Затем Жан-Франсуа был приглашён на работу со сборной провинции, позже работал старшим тренером сборных нескольких провинций. Уже именитым тренером он вернулся в родной Квебек, где тоже работал старшим тренером сборной провинции. Оттуда он уже ушёл на повышение на работу с женской сборной Канады.

Я познакомился с Жаном-Франсуа, когда он пригласил меня на работу старшим ФИС-тренером в руководимой им школе-интернате в США. Мы отработали вместе почти 5 лет. Я не встречал тренера более близкого мне по духу, по манере работы и пониманию техники горных лыж. Я многому научился у Жана-Франсуа как в тренерском, так и в общечеловеческом плане. Меня всегда поражало его умение великолепно демонстрировать даже самые сложные упражнения. Его оптимизму и энтузиазму не было равных. Его любовь к лыжам заражала всех вокруг. С гордостью считаю его своим другом. Несколько лет назад Беланжер принял решение уйти из спорта, после чего три года проработал в должности генерального директора горнолыжного курорта в том самом городке Смизерс, на западе Канады, где более 20 лет назад он начал свою тренерскую карьеру.

В данный момент Жан-Франсуа является координатором развития юниоров в провинции Британская Колумбия. Он ездит по клубам и спортшколам, передавая свой опыт и знания тренерам и спортсменам.

