3.2. Учебные трассы и упражнения на трассе

Прежде чем говорить о постановке трасс и особенно трасс, поставленных для выполнения определённых упражнений, я хотел бы вернуться к основному определению работы тренера, приведённому в начале этой книги. Заключалось оно в том, что основой работы тренера является создание наиболее благоприятных условий для восприятия и усвоения. В свете этого определения можно с полной уверенностью сказать, что самый эффективный метод создания необходимых условий – это постановка трасс, выполненная определённым образом. Именно о том, как и для чего ставить учебные трассы, и пойдёт речь в данном разделе. Постановка любой тренировочной и тем более учебной трассы должна иметь совершенно чёткую конкретную цель. Эта цель может носить как тактический, так и технический характер. В большинстве случаев с помощью учебных трасс отрабатывается и техника спортсменов, и её правильное и своевременное применение в условиях, заданных учебной трассой.

Здесь описание учебных трасс будет даваться в основном на примере слалома-гиганта. Принципы постановки и использования учебных трасс распространяются и на трассы слалома, и на трассы супергиганта. В принципе на учебных трассах отрабатываются не столько элементы, характерные для конкретной дисциплины, сколько общая техника и тактика.

Начнём с весьма важного аспекта выполнения современных поворотов – формы дуги поворота. Не секрет, что для достижения успеха в современных горных лыжах спортсмены должны чисто и стабильно выполнять круглые законченные дуги поворотов. Для этого используется вариант постановки учебной трассы, представленный на рис. 3.2.1.

На данной схеме изображена учебная трасса, поставленная в виде коридора, заданного сочетанием симметрично расположенных парных вешек. Задачей данного упражнения является огибание каждой пары вешек одной дугой. В качестве вешек могут быть использованы как короткие вешки-чарлики, грибки или кисточки (фото 3.2.2 a, b), так и обычные ворота слалома-гиганта.

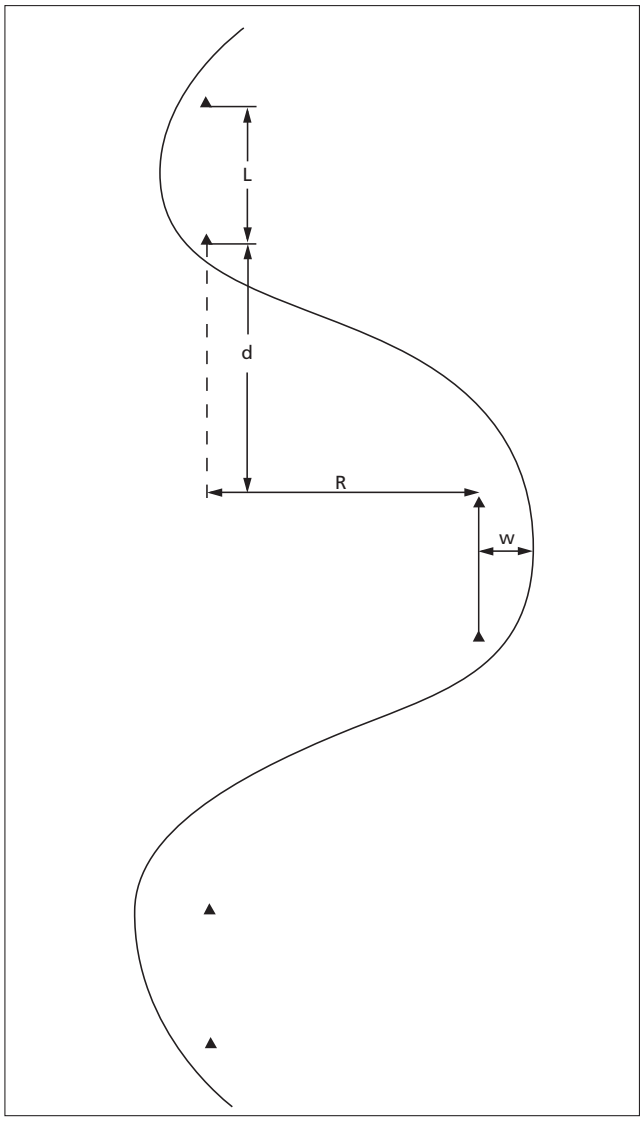

Рис. 3.2.1

Фото 3.2.2 a

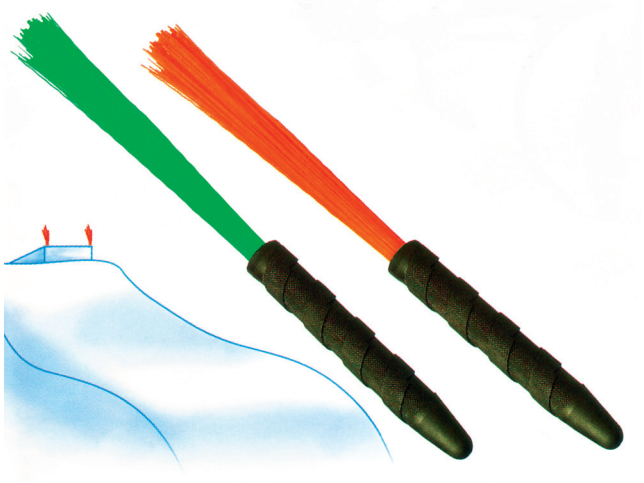

Фото 3.2.2 b

Параметры постановки трассы зависят от того, дуги какого радиуса отрабатываются с помощью данной трассы. Привожу здесь примерные параметры постановки трассы для отработки дуг в различных дисциплинах:

	d	R	L	w
Слалом	**8–10**	**10**	**3**	**1**
Слалом–гигант	**16–20**	**20**	**6**	**2**
Супер–гигант	**25–30**	**30**	**9**	**3**

где:
d – вертикальная дистанция между парами вешек;
R – горизонтальный развод;
L – расстояние между вешками внутри пары;
w – ширина захода.
(Все расстояния приведены в метрах.)

Для выполнения дуги заданной формы спортсмен должен огибать обе вешки так, как показано на схеме. Данное упражнение позволяет спортсменам выработать навык резания определённой части дуги вдоль линии падения склона. Это упражнение также учит спортсмена плавно и постепенно увеличивать давление на кант лыжи вместо резкой закантовки и загрузки канта непосредственно у флага. Тренерам и спортсменам необходимо четко усвоить, что – сила тяжести и инерция на выходе из поворота, при их правильном использовании, всегда обеспечат большую скорость, чем та, которую спортсмен может развить какими-либо специальными усилиями. Чистая, оптимально скруглённая дуга так называемого «вытянутого радиуса», создаваемая в этом упражнении, позволяет эффективно использовать инерцию, не теряя ее при переходе из поворота в поворот. При выполнении данного упражнения упор делается на параллельность голеней и равную закантовку обеих лыж, описывающих дуги концентрических окружностей. Естественно, на практике это достижимо лишь в определённом приближении, но спортсмены должны стремиться к идеальному ведению лыж с примерно равным углом закантовки. Я считаю это упражнение одним из ключевых в отработке правильных навыков современной техники.

Разновидностью данного упражнения является средний между слаломом и гигантом вариант постановки парных вешек на склоне средней крутизны. Для постановки трассы рекомендуется использовать грибки или кисточки. В зависимости от постановки трассы спортсмены могут использовать как лыжи для слалома, так и гигантские лыжи. Задачей упражнения является приведенная ниже последовательность.

Сначала спортсмен выполняет повороты, пропуская между ногами (лыжами) верхнюю вешку каждой пары. После 3–4 проходов задание меняется: между лыжами пропускается нижняя вешка. Таким способом выполняется еще 3–4 спуска. Далее задача меняется вновь: обе вешки теперь огибаются одной дугой. Таким образом делается еще 3–4 спуска. Мой опыт показывает, что данная прогрессия упражнений при правильном выборе склона и постановке трассы может быть весьма эффективной. Она учит спортсмена плавно резать дуги поворотов, выбирая различные траектории. Это упражнение также развивает технику и координацию визуального восприятия и работы ног.

Упражнение может быть усложнено, например, таким образом: спортсмену даётся задание проходить три пары вешек, пропуская между лыжами верхнюю вешку, а последующие три пары – нижнюю и т.д. Можно применять и всю прогрессию целиком в одном спуске. В этом случае спортсмен меняет задание после каждых трёх пар вешек. Первые три пары вешек проходятся с пропусканием между лыжами верхней вешки, вторые три пары – с пропусканием между лыжами нижней вешки, а затем еще три пары идутся с огибанием обеих вешек. Данный цикл повторяется на протяжении всей трассы.

Если пропускание грибков и кисточек между ног представляет проблему для спортсмена, то можно использовать простое подводящее упражнение. Заключается оно в том, что на несложном склоне средней крутизны ставится симметричный коридор из одиночных грибков или кисточек. Задачей спортсмена является прохождение трассы, при котором кисточка или грибок пропускается между лыжами. При выполнении данного упражнения у спортсменов могут явно про-

явиться недостатки в технике закантовки. Распространённой ошибкой является закантовка только внешней лыжи и ведение внутренней лыжи почти плоско. При этом отсутствует смещение тела внутрь дуги, соответственно, и положение голеней тоже далеко от параллельного, что не позволяет эффективно резать обеими лыжами одновременно.

Как уже отмечалось в предыдущих главах этой книги, при работе над техникой слалома полезно ставить трассы с помощью чарликов или кисточек. Это позволяет спортсменам работать над траекторией и техникой, не озадачиваясь блокировкой вешек. Данный подход особенно полезен при работе с детьми и младшими юниорами.

Следующим основополагающим упражнением я считаю прохождение трасс слалома-гиганта, поставленных с использованием вспомогательных вешек, задающих правильную траекторию прохождения трассы. Существует три стандартных подхода. Все они нацелены на создание дуги «вытянутого радиуса», большая часть которой выполняется над воротами.

Первый из подходов заключается в постановке вспомогательной вешки над воротами (рис. 3.2.3). В этом случае задачей спортсмена является огибание вспомогательной вешки и ворот одной дугой. В общем случае данное упражнение использует навыки, отработанные при выполнении упражнения, показанного выше (рис. 3.2.1).

Вторым вариантом постановки вспомогательных вешек является постановка их под воротами, как показано на рис. 3.2.4. В этом случае задачей спортсмена является огибание ворот таким образом, что дуга поворота проходит над вспомогательной вешкой. Упражнение, так же как и предыдущее, заставляет спортсмена минимизировать часть дуги, выполняемую под воротами. Не могу с уверенностью утверждать, что какой-то из приведённых вариантов постановки более эффективен. Я бы рекомендовал использовать оба подхода и проверить на практике, что лучше работает для конкретного спортсмена. С определенной долей вероятности можно сказать, что для спортсменов низкого уровня более эффективной является постановка вспомогательных вешек **под** воротами. Спортсменам высокого уровня явно помогает постановка вспомогательных вешек **над** воротами. Работая со спортсменами среднего и высокого уровня, можно использовать и комбинацию обоих вариантов постановки вспомогательных вешек (рис. 3.2.5).

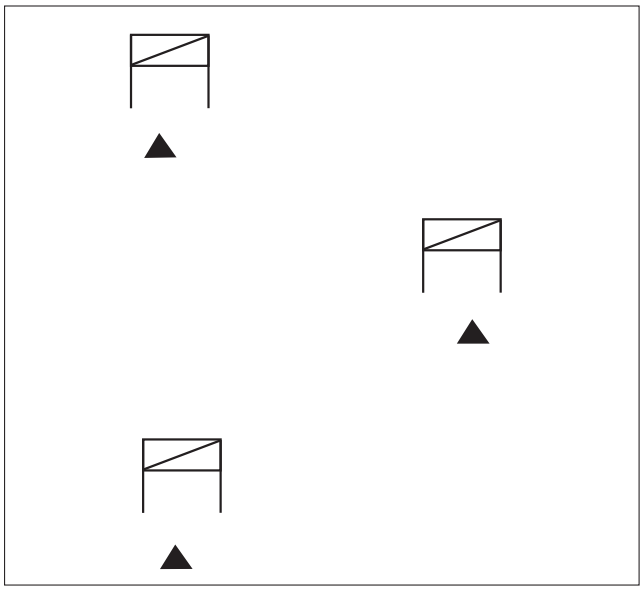

Рис. 3.2.4

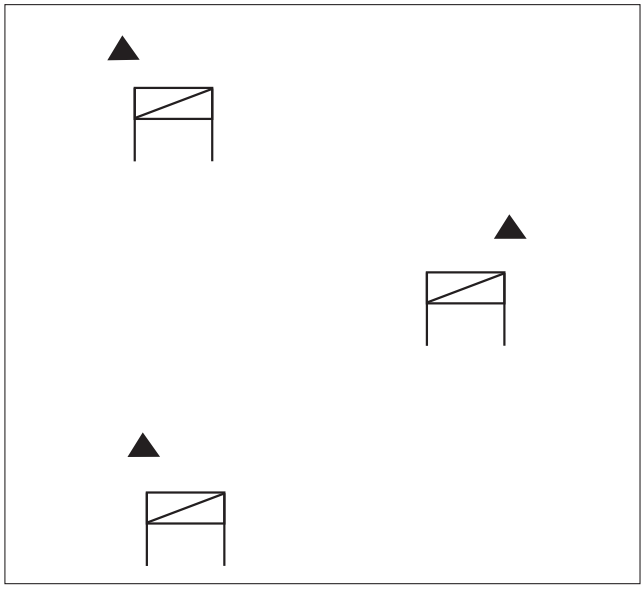

Рис. 3.2.3

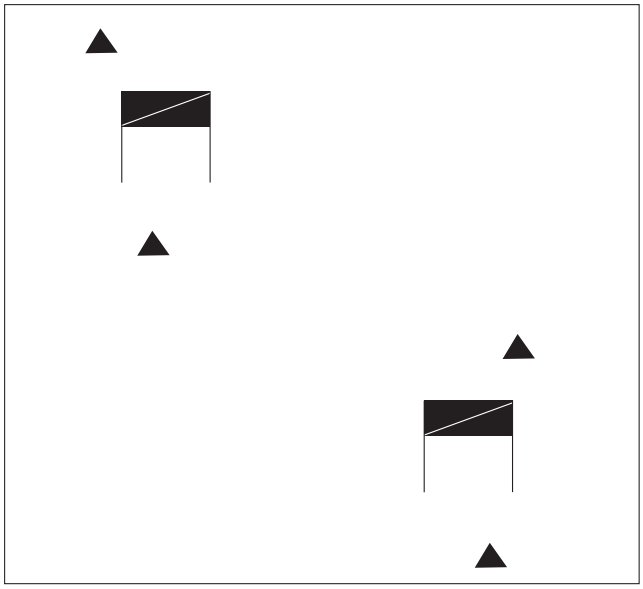

Рис. 3.2.5

В этом случае на каждые ворота ставится по две вспомогательные вешки – одна **над**, а другая **под** воротами. Таким образом, спортсмену задаются ориентиры как на вход, так и на выход из поворота. При правильной постановке вспомогательных вешек у спортсмена практически не остается никаких вариантов прохождения трассы, кроме оптимальной траектории. Хочу отметить, что данный вариант постановки может вызвать путаницу у детей и младших юниоров. Но для спортсменов более высокого уровня он является очень эффективным.

На начальном этапе работы со вспомогательными вешками рекомендуется ставить симметричный коридор с адекватным разводом ворот. В качестве вспомогательных вешек можно использовать конусы, грибки и кисточки. При отсутствии таковых можно обходится веточками или шишками.

Правильная постановка вспомогательных вешек, как и постановка трасс, требует определённых навыков, вырабатываемых на практике. Постановка вспомогательных вешек зависит от уровня спортсменов, поэтому весьма сложно конкретно указать, где должна ставиться вспомогательная вешка. Это зависит от того, по какой траектории тренер хочет заставить идти своих подопечных. Естественно, траектория должна соответствовать уровню технической и физической подготовки спортсменов.

Говоря о постановке вспомогательных вешек, я хотел бы поделиться с читателями ещё одним методом, представленным на рисунке рис. 3.2.6. Я пришёл к этому универсальному методу сам, в ходе многолетнего использования вспомогательных вешек.

Задачей спортсмена является прохождение над вспомогательной вешкой. В данном варианте постановки вспомогательная вешка одновременно задает как вход, так и выход из поворота.

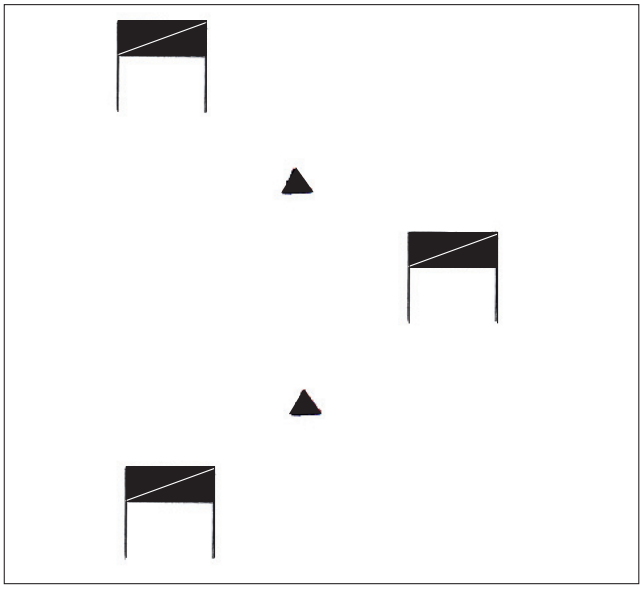

Рис. 3.2.6

Убеждён, что такой подход может быть эффективен при работе со спортсменами абсолютно любого уровня. Нужно отметить, что даже при постановке симметричного коридора неопытному тренеру довольно сложно определить правильное место постановки вспомогательной вешки. Я рекомендую весьма простое практическое решение этой проблемы. Заключается оно в том, что тренер дает спортсменам возможность один или два раза пройти по трассе. Если группа спортсменов достаточно большая, то достаточно одного прохода. Затем тренер берёт сверло и вспомогательные вешки и, спускаясь по трассе, смотрит на следы, оставленные спортсменами и анализирует траектории спусков. Как правило, траектории будут находиться в определённом диапазоне: от низкой до очень низкой. В этом случае рекомендуется ставить вспомогательную вешку так, чтобы она задавала среднюю траекторию. Я называю такой подход консервативным. Консервативный подход работает для всех спортсменов группы таким образом, что все смогут так или иначе пройти трассу, не сбивая или пропуская вспомогательные вешки. На начальном этапе знакомства спортсменов со вспомогательными вешками предпочтителен именно консервативный подход. Однако нужно понимать, что при консервативном подходе оптимальная траектория спуска, как правило, не достигается. Поэтому в ходе тренировки после нескольких спусков тренерам рекомендуется переставлять вспомогательные вешки, используя более агрессивный подход к траектории. На практике это заключается в смещении вспомогательных вешек вверх на 0,5–1,5 метра – в зависимости от характера трассы. Таким образом тренер как бы вынуждает спортсменов идти по более ранней – агрессивной траектории, смещая дугу вверх относительно ворот. Эффективность данного подхода заключена в его постепенности. Именно постепенно, незначительно смещая вспомогательные вешки, тренер достигает оптимальной траектории, не неся существенных потерь в технических навыках спортсменов. Если постановка вспомогательных вешек вызывает у спортсменов необходимость применить проскальзывание лыж или торможение, нужно немедленно возвращаться к более консервативной постановке, чтобы не «закатывать» ошибки и не нести серьёзных технических потерь.

Говоря о технике и координации, хотел бы отметить и ещё один весьма интересный вариант использования данной постановки вспомогательных вешек. Я тоже пришёл к этому упражнению экспериментальным путём. Заключается уп-

ражнение в том, что вспомогательная вешка ставится по принципу, понятному из схемы 3.2.6, но задачей спортсмена является не прохождение над вспомогательной вешкой, а пропускание ее между лыжами. Естественно, для этого вспомогательная вешка должна быть смещена вверх по склону даже выше положения, соответствующего агрессивной траектории. Неопытным тренерам рекомендуется находить правильное положение вспомогательных вешек экспериментальным путём. На самом деле достаточно определиться лишь с одной вешкой, а все остальные устанавливать примерно так же. Я считаю данное упражнение весьма эффективным, так как оно позволяет работать как над траекторией, так и над координацией визуального восприятия и техники. При этом вся работа происходит в процессе прохождении трассы.

В этом плане весьма интересна и следующая прогрессия упражнений моего собственного изобретения. Заключается она в том, что коридор трассы гиганта выставляется с помощью комбинации одиночных и вспомогательных вешек, как схематично показано на рис. 3.2.7.

Первым упражнением является прохождение данной трассы с пропусканием вспомогательной вешки между лыжами. При этом обращается внимание на смещение тела в направлении одиночной вешки и на равномерную закантовку лыж. Спортсмены выполняют 3–4 спуска подобным образом. Далее задача меняется: спортсмены должны огибать вспомогательную вешку. В этом случае спортсмен идет уже по чуть более закрытой трассе. При этом лыжи должны проходить снаружи от вспомогательной вешки, а тело должно быть полностью внутри нее. Правильное выполнение поворота приводит к касанию одиночной внутренней вешки. Так выполняется еще 3–4 спуска. Затем тренер быстро спускается по трассе и меняет местами вспомогательную и одиночную вешки. Спортсменам предлагается идти по трассе так, как будто на ней установлены обычные ворота слалома-гиганта. В идеальном случае траектория прохождения трассы при этом не должна измениться. Выполняется еще 3–4 спуска. Эффективность этого метода также заключается именно в постепенном изменении траектории. Говоря о траектории, нужно упомянуть, что неплохие результаты дает и комбинация данного варианта постановки трассы с постановкой вспомогательных вешек, показанной на рис. 3.2.6. Такой вариант схематически представлен на рис. 3.2.8.

Полагаю, никаких специальных объяснений не требуется. Приведенный метод эффективен для спортсменов высокого уровня, которые могут концентрироваться на одновременном выполнении нескольких задач.

Нужно отметить, что использование вспомогательных вешек – в частности, кисточек – широко применяется и в слаломе. Постановка вспомогательной вешки как над, так и под воротами в слаломе не менее эффективна.

Завершая, хочу отметить, что существует и масса других вариантов постановки учебных трасс.

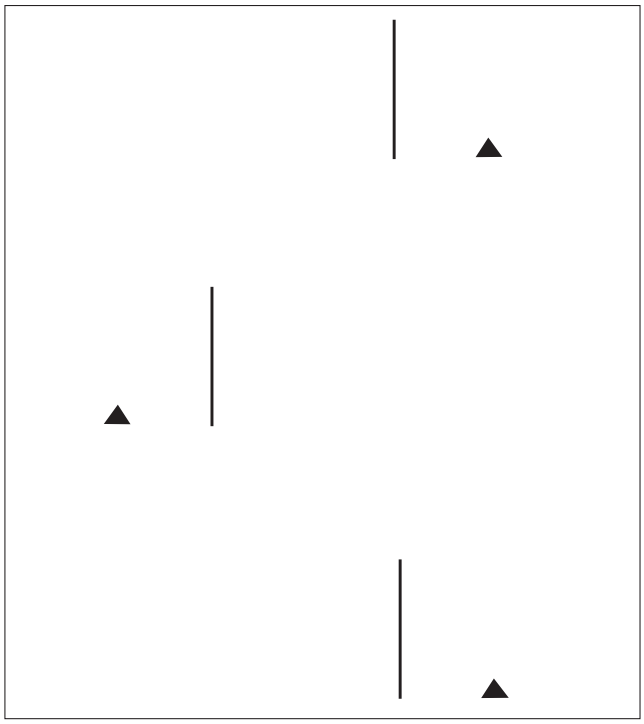

Рис. 3.2.7

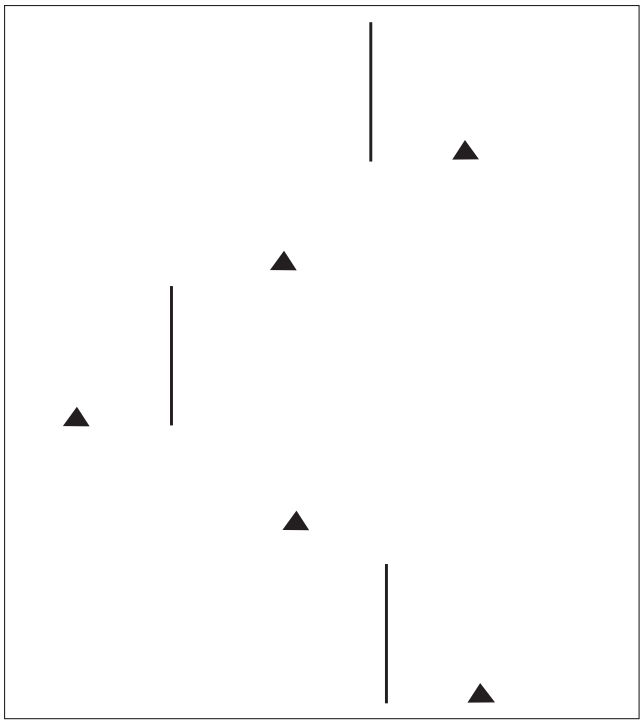

Рис. 3.2.8

Здесь я привёл лишь те, которые, на мой взгляд, являются наиболее интересными и эффективными. Во многом постановка учебных трасс основывается просто на изобретательности и воображении тренера. Например, чтобы заставить детей сгибать и разгибать ноги, можно после каждых ворот на трассе слалома-гиганта ставить маленькие воротца из перекрещенных вешек. Можно класть вешку или проводить полосу краской поперёк склона в определённых местах между воротами, чтобы дети перепрыгивали через неё, тем самым учась активному разгибанию ног. Можно также ставить чередующиеся серии из чарликов и обычных ворот слалома и т.д. В общем, примеров полезного использования упражнений в учебной трассе может быть масса. Более того, очень многие упражнения из свободного катания могут выполняться и в трассе. Например, поднимание внутренней или внешней лыжи, отрыв от склона (подскок), выполняемый с двух ног, и приземление на одну, просто прохождение трассы на одной лыже, прохождение трассы без палок и т.д. Все технические упражнения в трассе могут сочетаться с использованием вспомогательных вешек. Иными словами, может быть создано бесконечное множество прогрессий упражнений. От тренера требуется только определённая изобретательность и желание экспериментировать. Тренеры, которые всё время ставят однотипные трассы соревновательного направления, не создающие необходимых условий для совершенствования и прогресса спортсменов, на мой взгляд, просто элементарно не выполняют свою работу. Искренне надеюсь, что приведённые здесь упражнения будут взяты на вооружение и принесут пользу.

3.3. Связь траектории и техники

Проводя тренерские семинары и просто общаясь с коллегами-тренерами, я не раз обращал внимание на то, что, рассматривая прохождение трассы, многие разделяют этот процесс на технику и тактику. Под тактикой, как правило, понимают траекторию, по которой идёт спортсмен. Зачастую тренеры даже говорят, что данный спортсмен обладает неплохой техникой, но нуждается в работе над тактикой. Ничего принципиально неверного в таком подходе нет, но, по-моему, он далеко не всегда эффективен на практике. Спортсмены высокого уровня действительно могут принимать неверные тактические решения. Наиболее распространённой тактической ошибкой является чрезмерное спрямление траектории при входе в поворот, что приводит к потере скорости в завершающей части дуги. Однако у юниоров и спортсменов среднего уровня ошибки в выборе траектории являются не результатом неверного тактического решения, а связаны они с недостатками в технике. В ряде случаев даже на уровне Кубка мира именно технические огрехи приводят к ошибкам в траектории спуска.

Надеюсь, что приведённый ниже пример это полностью подтвердит.

Прежде чем переходить к разбору техники, я хотел бы остановиться на типичных ошибках в траектории. Рассмотрим их на примере прохождения ворот на трассе слалома-гиганта. Во всех остальных дисциплинах ошибки в траектории проявляются точно так же и с такими же последствиями.

Как уже не раз отмечалось на страницах этой книги, спортсмен, вырезающий наиболее чистые дуги по оптимальной траектории, всегда будет первым на финише. Дуга, вырезанная по оптимальной траектории, схематично представлена на рис. 3.3.1.

На данной схеме показан вид сверху на ворота слалома-гиганта. Рассматривается вариант прохождения ворот на склоне средней крутиз-

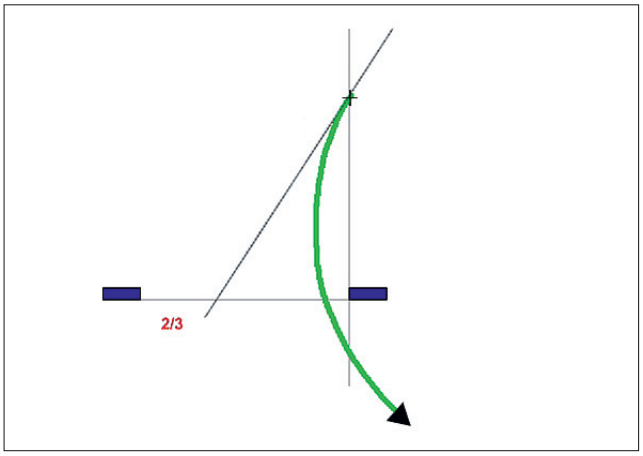

Рис. 3.3.1