

Геннадий Венедиктов

Поворот Juho Uimonen – чистое скольжение и скорость



Геннадий Венедиктов

Поворот Juho Uimonen – чистое скольжение и скорость



Juho Uimonen в докарвинговую эпоху

Санкт-Петербург
2018

СОДЕРЖАНИЕ

СОТВОРЕНИЕ ПОВОРОТА.....	7
ВСТРЕЧИ С ВАНЕЙ УЙМОНЕНОМ.....	11
АВСТРИЙСКИЙ МИФ О СОВРЕМЕННОЙ ТЕХНИКЕ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА.....	23
ЧЁРНАЯ ДЫРА НА БЕЛОМ СКЛОНЕ.....	41
ПОВОРОТ JUHO UIMONEN -ЧИСТОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ И СКОРОСТЬ.....	57
ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА БЕЗ ШЛЕМОВ.....	93
МАСТЕРСТВО, ОБАЯНИЕ, ПРИКОЛЫ... ..	102
ВETERАНЫ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА.....	103
ВETERАНЫ И ДЕТИ	124
ВМЕСТО ЭПИЛОГА.....	135
НА СКЛОНЕ	137
«ГРИФОН»	140

Посвящается Ивану Уймонену – замечательному человеку и выдающемуся тренеру

«Лыжи, быть может, не являются счастьем, но вполне могут заменить его»

Jean-Claude Killy.

Более полувека, прожито в горных лыжах. За это время произошли колоссальные изменения и в горнолыжном спорте, и в нашей стране, и в мире. Очень многое с годами уходит безвозвратно, теряют ценность увлечения молодости, всё больше давит груз ответственности. И только горные лыжи несут не замутнённую ничем радость. Оттолкнулся палками со старта – оставил за спиной все тревоги, заботы, унылые мысли. Невозможно мчаться по склону и размышлять о превратностях судьбы – просто-напросто свернёшь шею – нужно концентрироваться на спуске. Поэтому, через час-два тренировки выветривается вся чернота, остаётся свет и лёгкость. Это чувство освобождения как наркотик заставляет огромное количество людей стремиться на склоны, предаваться вновь и вновь любимому занятию.

Для тех, кто занимается или занимался горными лыжами как спортом, удовольствие от катания прямо пропорционально уровню мастерства. Чем чище поворот, тем большее удовлетворение он приносит. Чистое резаное скольжение по трассе на крутом леденистом склоне порождает и вовсе упоительное чувство победы. Над обстоятельствами, над трассой, над собой, наконец.

Основа мастерства в горнолыжном спорте – техника. Основы высоких достижений – тренеры, умеющие выстроить учебно-тренировочный процесс в детском спорте, оптимальная организация юниорского спорта, селекция и индивидуальная работа с мастерами высшего уровня. И ещё – огромные деньги, родительские, собственные, спонсорские, государственные.

С началом тысячелетия, благодаря появлению карвинговых лыж, в горнолыжном спорте произошла революция. Она спровоцировала поиски новой техники катания и, к сожалению, завела мировой спорт в тупик, из которого лишь в последние годы стали выбираться. Ограничения FIS на геометрию лыж заставили вернуться к технике классической, как модно нынче её называть – old school.

Автору повезло в жизни – многие годы дружить с уникальным человеком и тренером Иваном Феликсовичем Уймоненом. Благодаря этой дружбе и тренировкам под его руководством сложилось твёрдое убеждение, что Иван – специалист самого высокого мирового класса. Ушёл Ваня безвременно. Поэтому показалось совершенно несправедливым, что наследие его, уроки горнолыжной техники и жизни в спорте, уйдут вместе с ним. Родилась мысль собрать воедино написанные за четыре года материалы, изложить его взгляды на ситуацию в горнолыжном спорте, показать основы техники поворота, которой он учил.

Предлагаемая книга содержит четыре статьи, написанные в 2014 – 2018 гг. О Ване, о проблемах в мировом спорте, о юниорском спорте в России, и, наконец, об идеальном повороте. А в заключение, немного о легендах мирового горнолыжного спорта, а также о ветеранах горнолыжного спорта Санкт-Петербурга <https://alski.spb.ru> .



За четыре дня тренировок с Ваней познавалось больше, чем за целый сезон.

Иван проповедовал незыблемые основы чистого скольжения. Опыт учеников Ивана Феликсовича показывает – освоение поворота Juho – прямой путь к победам. Остаётся пожелать заинтересованным читателям самых больших достижений в этом увлекательном деле.

Сотворение поворота



Zeno Colo 1952



Toni Sailer 1956



Jean Claude Killy 1968



Ingemar Stenmark 1980



Alberto Tomba 1988



Michael von Grunigen 2003



Bode Miller 2008



Ted Ligety

Встречи с Ваней Уймоненом

2017 г.

Ваня ушёл 4 июня 2016 г. На протяжении шести лет (а точнее зим) до этого мы так много общались, столько он сделал для моей семьи, что чувство, которое пришлось испытать можно назвать только так – это горе.

Иван – гениальный тренер. Мне повезло наблюдать, как он тренировал мою дочь, других детей. С трудом удавалось ему и из меня выбивать «карвинговую заразу», возвращать на путь истинный. Не сомневаюсь, что отечественный спорт пошел бы с ним по другому пути. Но..., нет пророков в своём отечестве.

В мае 2014 г. я написал статью «Австрийский миф о современной технике горнолыжного спорта», где попытался популярно передать Ванины принципы горнолыжной техники, описать кризис, вызванный поисками оптимальной езды на карвинговых лыжах, из которого только-только начала выходить мировая элита (http://alski.spb.ru/skiing/publications/avstriisky_mif/). Ваня видел всё: тонкости техники, проблемы нашего вида спорта, недостатки и достоинства спортсменов любого уровня. И всегда знал пути решения любых из этих проблем. Разговаривали мы с ним много, и за столом, и на склоне.

Его жизнь, путь спортсмена и тренера, украшала искренняя любовь к горным лыжам. Был он удивительно скромным человеком. Думается, поэтому, что справедливо было бы рассказать об Иване Уймонене, его наследии.

Встреча первая.



Началась эта история более полувека назад. Иван 1947 года рождения, постарше меня на два года, поэтому, когда я делал первые шаги, он уже блистал на юношеских соревнованиях. Ваня с младшим братом Феликсом и Люсей Барышниковой тренировались у Владимира Самуиловича Витлина. Их катание на горе ВЦСПС в Кавголово смотрелось как мастер-класс.

То, что Витлин тренером был первоклассным, было и тогда видно. Но гораздо позже, из Ваниных рассказов стало понятно, каким он был самородком. Ребят, катающихся на деревянных «Спутниках», он обучал основам современного резаного скольжения. Короче говоря, эта тройка из «Трудовых резервов» основательно портила настроение

конкурентам, в том числе и ученикам Токсовской спортшколы Семена Ивановича Ялакаса.

Служить Иван отправился в спортивную роту, тренировался в СКА. Я еще школу заканчивал, но, так как тренировался тоже в СКА, наконец-то близко познакомился с Иваном. Парень он был сухой, ловкий, но роста не самого высокого. Были желающие из ребят покрупнее походить в дедах, помыть новобранцем. Да только Ваня на трассе всё сразу расставил на свои места. Проигравши секунду-другую на тренировке, трудно себя в королях держать. Так что к нему всегда уважительно относились, а он с детства умел дружить, многие его сослуживцы с ним связь поддерживали долгие годы.

Встреча вторая.



За прошедшие годы многое подзабылось, в архивы залезать не стану – не о деталях речь. Поэтому, могу что-нибудь и перепутать, заранее прошу прощения. Был Иван неоднократно чемпионом Ленинграда, призером и победителем Первенства Вооруженных сил СССР. Приметил его Виктор Иванович Тальянов и забрал в ЦСКА. На какое-то время я потерял Ивана из виду. Поступил в ЛИИЖТ, да так и застрял в перворазрядниках. Однако при советской власти жизнь была хоть и унылой, но гарантированной. Главное быть в команде. В команду Ленинградского «Локомотива» я входил, поэтому каждый год в январе ездил на первенство ЦС (Центрального совета) «Локомотива» в Приэльбрусье. Здесь повезло во второй раз встретить Ивана.

Травмы заставили его оставить спорт, перейти на тренерскую работу. Легендарные, впоследствии, открыватели Красной поляны, Дима и Света Гурьевы, работали тогда в Терсколе. Они-то и сманили туда Ивана, с подачи Витлина.

Горнолыжный спорт требует развитого интеллекта. Поэтому, наиболее сильные спортсмены были выходцами из крупных городов, где имелся серъ-

езный отбор. Москва и Ленинград, Кировск и Мончегорск, города Урала, Красноярского края регулярно поставляли выдающихся спортсменов. Надо иметь хорошее воображение, чтобы представить, как 23-летний парень умудрился вырастить из местной кабардинской молодежи целую плеяду мастеров. За примерами далеко ходить не будем, достаточно Дагиба Гулиева упомянуть (https://ru.wikipedia.org/wiki/Гулиев,_Дагиб_Омарович). На Кавказе нужно было стать «своим», вжиться в местные нравы, найти контакт с родителями, увлечь детей. Нравы там своеобразные – случилось и от ножа едва-едва уйти.

Нравы – это так, фон жизненный. А чему и как учить? В те годы инвентарь менялся с нарастающей скоростью: дерево сменилось металлом, затем пластиком. Профессиональная одежда, ботинки, палки, крепления – всё стало предметом экспериментов. Это у «них». У «нас» ещё поди достань что-нибудь приличное. Техника катания менялась со сменой инвентаря, открывавшего новые возможности. Что только ни вытворяли на склоне наши тренеры и спортсмены, изредка выглядывая из-за железного занавеса, пытаюсь разобраться в новинках и тенденциях. С появлением Жуберовского авальмана этот процесс и вовсе пошёл в разнос.

Ивану же всё нипочем: лыжу надо поставить на кант и прогнуть. Тогда, будь она хоть дубовый Polsport, всё равно поедет по чистой дуге. Остаётся лишь ускорять её в каждом повороте. Понять-то это можно, а вот ездить так могли редкие таланты, попадавшие в руки гениальных тренеров. Иван каким-то волшебным образом такой технике умудрялся обучать. Фирменным почерком его учеников была езда по льду. Снег был естественный, мягкий. Как правило, ямы вырывали уже к 20-му номеру. Хочешь выигрывать – нужно попасть в первую группу. Хочешь в первую группу – научись ездить по ямам. Весь Советский Союз ловко по этим ямам нырял. Если же вчера дождь, а затем мороз, или рано утром на замерзшем талом снегу – большинство представляло собой жалкое зрелище. Тут-то Ванины ребята и показывали класс.

Уехали Гурьевы, остался Иван на Кавказе в одиночестве. Делать нечего – вернулся в Ленинград. Тренер, старший тренер «Трудовых резервов», тренер ЦС Трудовых, старший тренер сборной города. Казалось бы безоблачная карьера. «Трудовые резервы» прямо-таки штамповали мастеров спорта, чемпионов Советского Союза. И на наших ветеранских стартах блистают его ученицы – Женя и Юлия Агеевы, Люба Степанова, мастера спорта, Чемпионы СССР, нынче многократные чемпионы и призёры мировых чемпионатов в категории Мастерс.

В этот период, конец 70-х – 80-е, я Ивана опять потерял – аспирантура, защита. Тренироваться негде и незачем. В Ленинграде образовалось неформальное сообщество «бывших», которые продавались самым разным профсоюзным командам, давали зачётные очки на большом количестве самых сомнительных стартов. Там, такие как я, и тусовались. Иван же вращался среди элиты, результаты его спортсмены показывали великолепные.

Встреча третья.

К концу 80-х узнал, что Иван из спорта ушёл, потом, в начале 90-х, прошёл слух, что Ваня подался в Финляндию. Там наша встреча состоялась в 95-ом, достаточно случайно.



В России всё тогда росло как на дрожжах. Съездили пару раз ребята в Финляндию – вот вам Охта-парк, вот Золотая долина и пошло-поехало. Иван самое деятельное участие принял в наших новых устремлениях. Помогал устанавливать контакты, заключать контракты, консультировал, жилье предоставлял. В Петербурге, тем временем, стараниями Леона Рыжкевича регулярно стали проводиться коммерческие старты для ветеранов горнолыжного спорта, любителей. Создана была Общественная организация «Клуб ветеранов горнолыжного спорта Санкт-Петербурга». В 97-ом меня избрали Председателем клуба. Организованы были регулярные тренировки, стали разыгрывать Кубок Санкт-Петербурга.

Иван в те поры тренировал финских детей. Познакомил он нас с финскими ветеранами. Узнали мы о том, что ветеранский спорт организован на международном уровне – категория FIS Masters. После первой поездки в Koli на этап Finnish Masters стало ясно, что надо тренироваться в больших горах. Первый наш такой сбор в Tahkovuori помог



организовать все тот же Иван. Он, поначалу, и тренировки у нас проводил.

Но ..., ветераны же сами себе тренеры. Сколько ветеранов, столько и версий горнолыжной техники. Разочаровался в нас Ваня. Потом у меня травма была серьезная. Изредка встречались, но кататься вместе не приходилось. Видел только, с хорошей завистью, как год от года две его дочери подрастают, набираются мастерства. Ездят Катри и Инкери безукоризненно.



Встреча четвертая.



Самый главный период наших встреч, перешедший в закадычную дружбу, начался лишь в 2009-ом году. Подросла моя дочка, Нора. «Мечта голодного детства» – расхожая присказка для советского, в прошлом, человека. Поэтому вопросов, чем дочь должна заниматься у меня не возникало. В год и десять месяцев – впервые на лыжи. В три – в спортшколу. И обязательно к Люсе Кедринной. Начала

Нора кататься у Иры Слугиной, затем перешла к Люсе. Каталась она прилично, часто попадала в призы. Однако в Петербурге были лидеры, от которых отставала Нора основательно.

Здесь придется сделать отступление, которое затрагивает очень серьезную проблему детского и юношеского спорта в нашей стране.

Люся Кедринна – великий была мастер, а тренер – от бога. Лыжи знала от А до Я. К детям относилась по-матерински. Атмосфера на сборах под её руководством всегда была здоровая – дисциплина, дружба, взаимопомощь

были нормой для Люсиных учеников. Методически работа была поставлена безукоризненно. Селекция неявно шла с момента поступления ребенка в спортшколу. Ребята, становясь старше, попадали к Ларисе Майер, затем, если отберут, в команду старшего возраста, к Кедринной. Результаты это давало наглядные, Охта-парк с середины 90-х и до первой половины 2010-х смотрелся в России очень заметно. И международный опыт, и профессиональное образование, и энергия у Люси были на самом высоком уровне.



С наступлением нового тысячелетия пришла в горные лыжи беда с неожиданной стороны. Появились карвинговые лыжи, начались, естественно, поиски оптимальной техники с использованием нового инвентаря. Возможности для резаного скольжения эти лыжи открыли любому новичку. Изобретать начали все, кому не лень. Появилась идеология новой техники: использование внутренней лыжи, иная динамика поворота и т.п. Кубковые спортсмены стали лыжи укорачивать, уменьшать естественный радиус поворотов. Если бы ФИС

не вводила ограничения на геометрию лыж, кататься бы нам сейчас на коньках. Самых выдающихся успехов на пике этих поисков достиг Бенджамин Райх. Его олимпийское золото в Турине – апогей развития «новой техники». Естественно, что тренеры начали усиленно внедрять её основы.

В 2005г. опубликована была книга Григория Гуришмана «Пьянта су», в которой он эту новую технику скрупулёзно и детально описал, собрав и систематизировав наблюдения за многими мастерами и тренерами. Сейчас ругать Гуришмана стало хорошим тоном. А зря. Он объективно описал то, как в то время ездили и чему учили.

Иван как-то метко обозвал все это «карвинговой заразой». Почему – в «Австрийском мифе...» довольно подробно описано. Но зараза стала мгновенно распространяться. Как же – ведь так ездят австрийцы! И понеслось: тренеров – на семинары к Гуришману. Наши, мол, мало что соображают – давайте звать иностранцев. К несчастью, коснулось это и Охта-парка. Люся, хоть и осталась главным тренером, вынуждена была в сезоне 2008/09 уступить методическую работу финскому специалисту. Затем стали посылать самых перспективных ребят в школу Райха. Родители, из самых амбициозных, ринулись искать индивидуальных тренеров за рубежом. Деньги по-

трачены огромные, а результат оказался катастрофическим. Но это позже. А тогда казалось, что мы жар-птицу за хвост поймали.

Каюсь, Гуришмана я и сам до дыр зачитал. Книга-то по объему и качеству оформления уникальна в своем роде. Сколько времени впустую потратил на дикое количество упражнений, зачастую бессмысленных, зачастую вредных, обидно вспоминать. Слава богу, у Люси школа была своя, зараза туда, хоть и проникала под внешним давлением, но все-таки она её умело фильтровала.

Промысел Господень нам не ведом. Каким-то чудом команда Охтпарка запланировала принять участие в соревнованиях в финском городе Куорю, где Иван жил постоянно. Встретились мы с ним после довольно долгого перерыва. Многое изменилось. Иван оставил тренерскую работу, занялся бизнесом. Поводом было то, что дочери его спорт оставили. Финские социалистические нравы довели зимний спорт в этой стране до нищенского состояния (сей печальный факт продемонстрирован наихудшими за всю историю результатами Финляндии на Олимпиаде в Сочи). Приходилось Ивану выбор делать: потратить 50 – 100 тысяч Евро за год на каждую или отправить дочерей на бесплатную учебу в университет. Выбрав университет, на сэкономленные деньги еще и машины девочкам купили.

Посмотрел Иван на Петербургскую команду, стал излагать своё видение ошибок, техники. Я поначалу его с трудом понимал. Ну, думаю, пропустил Иван новые веяния, всё у него по старинке. Основная Ванина критика касалось поголовного использования внутренней ноги во второй части поворота. Это фирменное блюдо «австрийской» техники того времени в изложении Гуршмана названо было «перетеканием». Ванина трактовка была бескомпромиссной: загрузка внутренней ноги приводит к потере скорости, нестабильной езде, падениям, травмам.

В конце сезона решил я поставить чистый эксперимент – попросил Ивана потренировать нас с Норой пяток дней. Результат был ошеломляющим. Ванины наставления дочь впитывала как губка, на глазах преображалась. В следующем сезоне 2010/11гг., когда Нора уже выиграла Олимпийские надежды России, я насчитал в сумме всего лишь 11 тренировок с Иваном. В начале февраля 2011г. провели с ним еще пять дней в Kasurila. После этого Нора не могла проиграть ни одного старта до самого конца сезона. А ведь соревновалась она с подругами, которых ежемесячно более полугода отправляли в школу Райха. В предыдущем сезоне Нора на Российских соревнованиях в лучшем случае была в конце второго десятка, проигрывала этим девочкам секунды.

Призадуматься бы мне тогда, всё могло бы пойти по-другому. Но мы пошли по накатанной дорожке. Тренировки с Люсей к противоречиям в методике не приводили. База была Кедринской, Иван её кистью мастера подправлял, Нора успешно тренировалась. В следующем году, хоть и была младшей в своей новой возрастной группе, на Первенстве России стала третьей, была в призерах и на других всероссийских соревнованиях, выполнила

норматив КМС. К Ивану пару раз ездили на контрольные тренировки. Этого, казалось, было достаточно.

А затем я совершил трагическую ошибку. Нору пригласили в команду, тренировать которую стали словацкие специалисты. Характеристики их были самые высокие. К тому времени я все ещё считал, что где-то существуют «настоящие» специалисты, которые делают Хиршеров и Шильд, Пинтуро и Риш. Результат не замедлил сказаться. Ни одного путного результата за сезон и категорический отказ продолжать занятия спортом. Это позже я понял, что Нора, овладев скольжением «как учит дядя Ваня», на «австрийскую» методику перейти уже не могла. Другие девочки приспособились. Ездить так можно. Очень многие, а на тот момент большинство, так и ездили. Выигрывать так невозможно. Уже уйдя из команды, дочь мне пожаловалась: «Мне так нравилось кататься, было так легко, да я ещё и выигрывала. А здесь мне сказали, что нужно всё забыть, начать с нуля. Тренировки стали мучительными. Тренерам перестала доверять. Не нужен мне такой спорт».

Когда дочь объявила, что спорт бросит, семью окутал мрак. Что только я ни предпринимал. Написал словацкому тренеру обстоятельное письмо. Ребята они профессиональные, добросовестные. Очень много внимания уделяли правильной физической подготовке, привили настоящую физическую культуру. Одна беда – как забрались в карвинговый тупик, так там и прозябают. Но это теперь, задним умом видно. А тогда мне это было не по силам понять. Казалось – вот он, широкий путь в светлое будущее. Те, кто на это дело потратил деньги и силы, искренне верили, что получат уникальный результат. Девчонок отобрали первоклассных. Любая, попади в правильные руки, могла бы войти в мировую элиту. Дай бог им удачи.

Договорились мы в конце концов так: из команды уходим, но последний детский год тренируемся с дядей Ваней. Что ж, и здесь результат не замедлил сказаться. 19 тренировок на снегу против примерно 70 у главных соперниц. Из них, только 8 в больших горах, остальные – на крытой трассе. А результат – 1-е место в гиганте на всероссийских соревнованиях «Открытие сезона». Притом победа в обеих попытка с хорошим отрывом при 63-м стартовом номере.

Есть о чем призадуматься, не так ли? Но селекция в нашем спорте идёт по финансовым и административным принципам. Нора была зачислена в отщепенцы, а Люсю Кедрину – защитницу своих птенцов – уже одолевала страшная болезнь. Пытался я объясниться, убедить, что Нора чудом вырвалась из тупика, а остальных девочек могут загубить, кто тут слушать станет.

Как бы то ни было, я на полгода оказался менеджером семейной команды, а Иван её старшим тренером. Вместе спланировали тренировочный процесс, вместе ездили на сборы, вместе тренировались. Нора опять ожила, стала рваться на склон. Планы мы на сезон построили замечательные: выиграть INTERCRITERIUM, Первенство России, на WHISTLER CUP попасть в

призы. Но надеждам не суждено было сбыться – серьезно заболела моя девочка, всё пошло насмарку.

Спортсмен, серьёзного уровня, оставив спорт, как правило, к нему не возвращается. Кому-то надоело, кто-то соль на раны не хочет сыпать. Привыкают-то не просто кататься, а тренироваться. Множество выпускников спортивных школ на долгие годы исчезают со склонов. Дай бог, если через много лет появляются на наших ветеранских стартах. А с Ваней не так. Два года мы с дочерью ездили к нему при каждом удобном случае. Норка за 5 – 8 дней восстанавливала форму. Я, гоняясь за ней, восстановился на подиумах Master Cup Санкт-Петербурга и Финляндии. Для Вани все двери в Финляндии открыты – в любой день приезжай, тренируйся. Где еще такое бывает?

У Ивана принцип – спортсмен на каждой тренировке хоть в чем-то должен прогрессировать. Строил он тренировки очень изобретательно, всегда следил за тем, чтобы ученик был в хорошем настроении. Какая ни будь плохая погода, состояние спортсмена, получается – не получается, Ваня для каждого что-то придумает. Прошла тренировка – обязательно чувствуешь, что какую-то проблему решили, еще на шагок продвинулись.

Модными нынче упражнениями Иван никогда не мучил. Принцип был простой. Едут лыжи. Лыжа связана с ботинком, ботинок со стопой и голенью, коленом. Лыже надо создать условия для правильного скольжения. Эффективнее всего концентрироваться на работе коленей, это самый быстрый способ передать усилия на ботинок, от него на лыжу. Бедра, корпус, руки, голова, располагаются сообразно скорости, радиусу поворота, крутизне склона, создают правильный баланс. Ни в коем случае нельзя концентрироваться на работе отдельных частей тела – обязательно нарушится правильная работа ног. Нужно искать оптимальный баланс, уметь концентрировать и мгновенно освобождать энергию. В каждом повороте лыжа должна быть вовремя поставлена на кант и прогнута. Прогиб начинается с загруженного голенью носка, заканчивается прогибом пятки. Для этого голень сначала резко давит на язык ботинка, как только носок зацепился за покрытие и движение по нужной траектории началось, давление плавно переходит на пятку. Перераспределение давления – за счет разгибания опорной внешней ноги. Ботинок имеет наклон к носку, поэтому, нога, распрямляясь, естественно давит на задник ботинка, а тот загружает пятку лыжи (распрямление ноги – важный элемент поворота, связанный не только с загрузкой пятки, но здесь тонкие вопросы биомеханики разбирать не будем). Лыжа, при этом, режет чистую дугу, ускоряется от начала к концу поворота. И самое главное – ехать надо на внешней лыже, кант менять как можно быстрее.

Вроде бы понятно, но тренеру нужно еще обладать арсеналом отработки приемов, которые осваивает ученик, понимать причины его неудач, правильно корректировать действия спортсмена. Тут Иван себя проявлял артистически. Кроме того, всегда сам мог показать, чего он от тебя добивается. Ездил он так, чтобы снежная пыль вилась только за лыжей. Снег сбоку из-

под канта ученической лыжи его страшно огорчал. Визитная карточка Ивана – езда по льду. Делает как Ваня учит, лед только помогает.

Другими глазами, благодаря Ване, стали мы с Норой смотреть на кубковые старты. Предвидением он обладал феноменальным. Когда Хиршер выигрывал первые слаломные старты, Иван заявил, что для этого спортсмена более подходит гигант, он ещё себя в нем покажет. Пинтуро ещё только к подиуму приближался, а Ваня уже его взял на примету, утверждал, что у него наилучшая техника скольжения. Лигети огорчал Ивана своим правым поворотом, частенько заваливался на внутреннюю лыжу. Кристофферсена Иван признал с первого Кубкового старта.

Езду Хорошилова, его историю Иван ближе всего к сердцу принимал. Когда Александра отчислили из сборной, Иван как-то участвовал в его тренировках в Леви. Утверждал, что Александр – природный слаломист. Когда того заставили гонять скоростные дисциплины, готовя к комбинации в Ванкувере, ругался матом. Стал Хорошилов брать медали этапов – переживал, сколько лет у парня впустую отобрали. Из женщин выше всех ценил Яницу Костелич. Из слаломисток ставил в пример Марлес Шильд, Зузулову. Быстро заметил Влхову. Утверждал, что Мазе и Шифрин не раскрывают до конца своих возможностей. Изрядно ругал Палландера за то, что тот к концу карьеры стал ездить на внутренней лыже. Из спортсменов классической эпохи, выше всех ценил Стенмарка, Жирова. Терпеть не мог Цурбриггена: это при нём ввели в обиход пластиковые латы, стали ломиться по трассе вместо того, чтобы правильно скользить. Утверждал, что супергигант ввели именно ради того, чтобы этот спортсмен смог отобрать кубок у Стенмарка. В общем, с Иваном без конца можно было этот спорт обсуждать, и всегда обнаруживалось нечто новое, полезное.

О жизни много говорили. Рассказал Иван, почему оставил спорт в Советском Союзе. Стал, говорит, замечать, что ни его самого, ни его спортсменов за рубеж не выпускают. Когда понял, что дело в фамилии Уймонен, встал и ушёл. Стал сварщиком высокой квалификации. В первые дни в Финляндии это ох, как пригодилось. Увидели менеджеры местного клуба, как Ванины дочери катаются, пригласили его тренировать детей. Результаты ребята у него показывали очень хорошие. Особенно, конечно, Катри с Инкери. Много рассказывал, сколько ему крови выпили, когда внедряться стала «новая» техника. До первых стартов всё им не так. Затем, разинув рот, посмотрят на результаты – отстают. Но только до следующего сезона.

Потянулись следом за нами с Норой на тренировки к Ивану и ветераны, и дети. У кого из родителей глаз наметанный, сообразили, что оттуда люди возвращаются в новом качестве. Для детей он был, в зависимости от возраста, то дядей, то дедушкой. Поразительно, с какой любовью он к своим ученикам относился. Дети всегда платили ему взаимностью. Аня Тамонова – последняя его ученица. Слишком мало довелось Ване с ней позаниматься. Но Аня прямо-таки расцветала на его тренировках. Узнала о его смерти, запла-

кала, а затем заявила, что теперь она просто обязана медали к нему на могилку приносить. Дай тебе бог, Анечка, успехов и удачи.



Ушёл Ваня, Вечная память. Спасибо тебе, Иван. Теперь мы знаем, как надо. Могли бы никогда и не узнать, не будь встреч с тобой. Когда ехали в Финляндию на похороны, ожили Ванины рассказы. Спортсмены разных возрастов и из разных мест, мастера спорта, рассказывали, какую роль сыграл Иван в их жизни. Множество людей тебя помнить будут всегда. Мастерство твоё, доброту, дружбу.

Господь всегда был с тобой.



Успел Ваня жизнь дочек – Катри, Инкери – устроить. К большому сожалению не доведётся ему внуков обучить горнолыжной науке. Очень, очень жаль.

Австрийский миф о современной технике горнолыжного спорта

*«Не бывает пророков без чести, разве что в отечестве своём
(Матфей)»*

2014 г.

*Предлагаемый критический анализ так называемой австрийской школы современной техники горнолыжного спорта стал результатом тесного общения с моим старым товарищем, **Иваном Феликсовичем Уймоненом**. В течение последних пяти лет это общение сопровождалось регулярными тренировками, наблюдением за тем, как он работает с детьми, молодыми спортсменами, ветеранами.*

*Иван, в 60 – 70-е гг. прошлого века, сам отличался замечательной техникой катания. Много лет тренировал, как в СССР, так и в Финляндии. **27 Чемпионов СССР** были им либо выращены с нуля, либо какое-то время тренировались у него, либо стали победителями, стартуя в командах, которые он выставлял на первенство Союза. С начала 90-х он живет Финляндии, где его зовут **Juho Uimonen**. До недавнего времени Juho тренировал детей, множество его воспитанников, включая двух дочерей, регулярно выигрывали первенство Финляндии в различных детских возрастных категориях. Тонкое понимание техники поворота, выработанное десятилетиями, позволило ему создать методы обучения, основанные на фундаментальных законах работы лыж. Несмотря на многолетнее непонимание коллег в период доминирования австрийской школы карвинговой техники, Иван Феликсович учил и продолжает учить технике универсальной, позволяющей любой лыже скользить на кантах и достигать максимальной скорости.*

В последние годы, когда он оставил активную тренерскую работу, время от времени помогает спортсменам, искалеченным слепым увлечением австрийской школой. Удивительным образом через одну – две недели тренировок эти ребята из третьего десятка перебирались на подиум самых различных соревнований. Помимо уникальных методических приемов обучения, Juho отличает знание психологии спортсменов, умение найти индивидуальный подход к каждому из них. Материал этот – дань благодарности Ивану, который и меня, в солидном возрасте, вернул из глубины карвинговых заблуждений на путь чистого скольжения и побед в различных стартах Мастерс.

В то же время это результат многолетнего изучения и старательных попыток применения на практике техники, описанной в публикациях Грега Гуршмана. Его большой труд достаточно объективно отразил становление горнолыжной техники в начале 2000-х. Благодаря этому имеется уникальная возможность провести сравнительный анализ техники ведущих спортсменов от Турино 2006 до Сочи 2014 и показать технические основы поразительных побед очень ограниченной группы лидеров последних лет.

Завершён еще один виток спирали развития техники горных лыж, пришло время делать выводы, "собирать камни". Очень хотелось бы заставить задуматься о будущем наших детей, юных российских дарований, которые, один за другим сгорают, как только отрываются от выросших их тренеров и попадают под опеку европейских специалистов. Будь то "Школа Райха", будь то восточноевропейские специалисты "числом поболее, ценою подешевле", результат на протяжении многих лет один и тот же.

Обращаясь к товарищам по Санкт-Петербургскому клубу ветеранов горнолыжного спорта, хочу внушить оптимизм тем непреложным фактом, что в отличие от спортсменов олимпийского возраста, век наш долгод. Чем лучше освоена техника, чем тоньше понимание её сути, тем легче покрывать неизбежные недостатки физической подготовки и, невзирая на возраст, на равных соревноваться с молодежью. И тем досаднее в какой-то момент обнаружить, что долгие годы проведены во тьме заблуждений и бесплодных усилий.

С самыми искренними пожеланиями успехов и достижений.

*Геннадий Венедиктов, Председатель Клуба Ветеранов
Горнолыжного Спорта Санкт-Петербурга с 1996 по 2006 гг.*

На рубеже третьего тысячелетия в горных лыжах произошла революция – были созданы карвинговые лыжи, которые в начале 2000-х годов полностью вытеснили классику. Эти лыжи открыли миллионам любителей и начинающих спортсменов путь к чистому резаному скольжению на кантах. Раньше это был удел мастеров экстра-класса.

Резаный поворот известен более полувека. Если абсолютно прямую лыжу согнуть и поставить на кант, то она будет скользить по дуге. Проблема в том, что прогнуть классическую лыжу без бокового проскальзывания умели только избранные. Легенды горнолыжного спорта, такие как Томба, Кьюс, Грюниген на лыжах длиной 200 – 210 см умели оставлять на трассе такой же след, как и современные мастера на карвинговых лыжах с радиусом поворота 14 – 18 метров. Их техника катания и стала главным мотивом создания карвинговых лыж.



Альберто Томба, Микаел фон Грюниген, Лассе Кьюс на лыжах длиной 200 – 210 см вырезали чистые повороты, ускоряя лыжи в каждом из них.

Если классическую лыжу надо прогнуть для того, чтобы она скользила по дуге на канте, то лыжу с боковым дугообразным вырезом достаточно просто закантовать. Научиться ездить на кантах стало гораздо легче. Скорости увеличились, достижимые радиусы поворотов уменьшились. Когда спортсмены окончательно перешли на карвинговые лыжи, поиски пошли в направлении укорочения лыж, уменьшения их естественного радиуса поворотов. В процессе приспособления спортсменов к новому инвентарю – короткой лыже с радиусом поворота, доходившим до восьми метров, – появилась идеология

новой техники: езда на двух ногах, широкое ведение лыж, запрет на заднюю стойку и пр. Апогеем этих поисков стал 2006 г., а главным героем – Олимпийский чемпион Торино 2006 Бенджамин Райх¹.

В результате, сформировался миф о новой технике катания. Горнолыжный мир повернул в тупик, создав методы обучения, подменившие фундаментальные законы работы лыжи в повороте, попытками максимально использовать конструктивные особенности карвинговых лыж. Возник порочный круг: инженеры создали лыжи, ориентируясь на технику, освоенную лидерами, а тренеры и лыжники стали создавать новую технику, базирующуюся на заманчивых возможностях этих лыж.

Основы австрийской карвинговой техники подробно изложены в книге Грега Гуршмана "Пьянта Су" и на его сайте YOUCANSKI.COM. Эти материалы опубликованы в 2003-2005 гг. Автор изучил и привел в систему методы работы ведущих тренеров тех лет, дал собственный комплексный подход к освоению техники поворотов. Новые материалы, правда, Грег довольно давно не публикует, быть может, за 10 минувших лет он изменил свои взгляды.

Далее цитируем Гуршмана.

"Австрийская система"² – общее описание. *Это общее описание фундаментальных основ Австрийской тренерской системы было предоставлено моим (Гуршмана) коллегой и другом, тренером из Австрии Клаусом Бучеггером. Несмотря на то, что этот материал даёт лишь общие описания, я считаю, что он может рассматриваться как основа, на которой строятся принципы эффективного использования самой успешной тренировочной системы в мире.*

Характеристики спортивной техники (независимо от радиуса поворотов):

- ***Открытая стойка с широким ведением лыж.***
- ***Основная стойка в общем остаётся постоянной (незначительно меняется в соответствии с рельефом склона).***
- ***Отсутствуют шаги или шаговые движения.***
- ***Корпус держится в выпрямленном положении с небольшим наклоном вперёд.***
- ***Положение корпуса не должно меняться (разгибаться или выпрямляться) при сопротивлении давлению, возникающему в повороте.***
- ***Лыжи ведутся параллельно. В стадии инициации поворота должно создаваться давление на внешней лыже. Давление слегка увеличивается по входе в линию падения склона.***

¹Безусловная героиня тех лет Яница Костелич очень заметно отличалась индивидуальными особенностями техники, предвосхитившими будущую "карвинговую контрреволюцию".

² Вряд ли в описываемый период существовало международнопризнанное понятие "австрийская система или школа", однако, Грегори такое понятие ввёл и определил. Дальше будем им пользоваться.

- *Основная стойка должна оставаться неизменной и быть более выпрямленной.*
- *Нужно избегать подсаживания назад.*
- *Внутренняя лыжа используется и несёт на себе часть веса.*
- *Выруливание из линии падения склона выполняется путём плавного выпрямляюще-растягивающего движения с внешней лыжи на внутреннюю (новую внешнюю) лыжу.*
- *Разгрузка лыж выполняется с помощью плавного распрямления-перетекания от внешней лыжи ко внутренней.*
- *Фаза разгрузки – корпус остаётся в нейтральном положении, лыжи (ноги / колени) проходят под телом в новый поворот (эффект маятника)."*



Что-то в этом духе в исполнении Грега Гуршмана.

Великий Бенджамин Райх стал одновременно и творцом и жертвой заблуждений, возникших в процессе поисков оптимальной техники поворота на карвинговых лыжах. На кинограмме он "перетекает" на внутреннюю ногу в конце поворота. Красиво, но загрузка внутренней лыжи приводит к торможению, а окончание поворота на загруженных носках вызывает боковой снос.



Выжав из "новой" техники все, что можно, Бенни прочно переместился во второй десяток на кубковых стартах.

Первый теперь занимают спортсмены, которые осознали, что предел скорости достигнут, и стали искать способы эффективно ускорять лыжи в поворотах. Для этого им пришлось заново вспоминать приемы классической техники.

Марио Матта, ровесника и товарища Райха по сборной команде, быть может, спасла травма. Апогей карвинговой идеологии он пропустил и поехал по-новому (т.е. по-старому) к олимпийскому золоту в Сочи. Судя по езде и успехам Хиршера, трезвые головы в Австрии уже пошли по другому пути. В США, где больше свободы, такие диссиденты как Бодэ Миллер давно проложили путь к старому, только заново осмысленному. Отсюда, видимо, и родилась плеяда суперчемпионов: Лигети, Шифрин, Вонн.

Вот как Бодэ ездил во времена расцвета карвинговой идеологии.



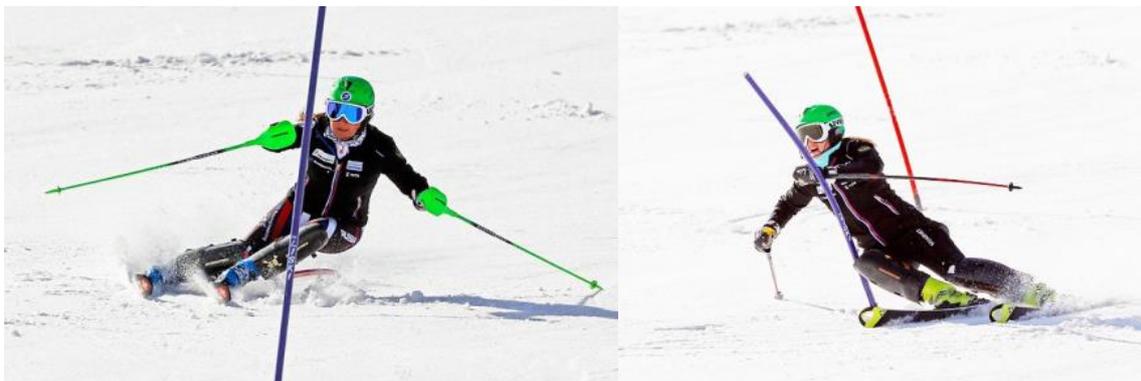
Здесь кроме параллельных лыж нет ничего из австрийских наставлений. Грег в своих трудах утверждает, что результатов Миллер добивается не благодаря, но вопреки своей технике. А ведь Боду первый из профессионалов, кто встал на карвинг.

Вот, что пишет о нем Гуршман:

"Метод сгибания ног и выталкивания лыж вперёд из-под тела, зачастую характеризуют как элемент техники, изобретённый Миллером. Я никак не могу с этим согласиться. Данный элемент техники был «изобретён» уже очень и очень давно. Он был подробно описан французским тренером Жоржем Жубером в начале семидесятых. То, что делает Миллер это не что иное, как пресловутый авальман с подхлестом лыж³, используя Жуберовскую терминологию. Этот приём в чистом виде давно не используется спортсменами, по причине возросших скоростей. Ускорение за счёт подхлестка явно не оправдывает себя в сравнении с риском вылететь с трассы при его выполнении. Более того, резание чистых дуг обеспечивает более чем достаточную скорость. В большинстве случаев проблемой является не увеличение скорости между поворотами, а стабильная своевременная перецентрировка, способствующая наиболее чистому сопряжению поворотов."

Такой взгляд на технику Миллера может извинить только всеобщая эйфория от возможностей новых лыж, не позволившая разглядеть отличие между авальманом и скольжением по дуге на загруженной пятке лыжи, имеющим очень отдаленное сходство с "подхлестом". Именно эта техника скольжения приводила Боду к многочисленным победам и дала возможность вернуться за Олимпийской медалью Сочи 2014. Самый старший по возрасту спортсмен после травм, полутора лет отсутствия на кубковых стартах, в течение которого ему сопутствовала бурная личная жизнь, с блеском провел первый же сезон после возвращения.

К сожалению, в российском (и не только) детском спорте завезенная карвинговая эйфория приобрела массовый характер.



Ксения Алопина, лидер сборной России в слаломе, уверенно демонстрирует австрийскую систему.

³ У Жубера - "подхлест ног", что не совсем одно и то же. В цитируемых отрезках сохранены терминология и грамматика Грега.

Такие мастера как Бенни являются активными творцами техники. Своими достижениями они увлекают массы спортсменов, которые, естественно, копируют стиль и приемы лидеров. Неудивительно, поэтому, что целые поколения спортсменов воспитаны на базе австрийской школы, а тренеры большей частью и поныне остаются её приверженцами.

Очень трудно устоять перед соблазном облегчить тренировочный процесс и быстрее добиваться успехов, прочитав такой раздел из Гуршмана:

"На этой кинограмме изображён не кто иной, как Олимпийский Чемпион и неоднократный обладатель Кубка Мира, американец Фил Маре. На протяжении последних 10 лет Фил проводил на лыжах достаточно много времени. Он по-прежнему может делать на лыжах абсолютно всё на любом склоне и на любой скорости. На раскадровке великолепно видно, что Фил Маре, катаясь на новых лыжах, использует старую технику 10 – 12 летней давности. Причём это не просто демонстрация старой техники, а я бы сказал, близкий к идеалу пример её применения.



Сразу бросается в глаза узкое ведение лыж, согнутая внешняя нога и закантовка коленями и бедром. Один из элементов техники прошлого, от которого Фил отказался на новых лыжах, это ярко выраженное контругловое положение. В остальном это именно та техника, которая принесла ему победы на Кубке Мира и Олимпийскую медаль. На мой взгляд, она весьма сложна и требует филигранного равновесия. Спортсмен балансирует на канту внешней лыжи на протяжении большей части поворота. При этом он всегда заканчивает дугу на внешней лыже. Нужно отметить, что Фил демонстрирует закантовку коленями, при которой ему удастся сохранять практически весь вес на канту внешней лыжи. Это крайне непросто. Внут-

ренная лыжа продвигается вперёд для незаметного «шажка» в новый поворот. Техника Маре по - прежнему динамична и смотрится весьма элегантно в исполнении этого великого мастера.

Однако, если внимательно присмотреться, то можно заметить, что, с точки зрения резания дуги, техника Маре несостоятельна. В чём это выражается? Я бы сказал, что прежде всего в том, что внешняя лыжа по - настоящему не режет большую часть поворота даже на идеальном снегу. В обоих поворотах лыжа врезается лишь на последнем кадре после пересечения линии падения склона. Это связано в основном с методом закантовки. Фил смещает колено внешней ноги внутрь. При этом неизбежно происходит вращение стопы и естественно лыжи. Таким образом лыжа не врезается, а как бы «выруливается» на кант. Этот процесс занимает, в среднем, полповорота. Внутренняя лыжа не несет никакого веса и всё давление сконцентрировано на внутреннем канту внешней лыжи, что приводит к чрезмерному врезанию на укатанном снегу и, зачастую, к сносу на жёстком. Естественно, что всё это будет влиять на скорость, особенно на современных трассах с более круглыми законченными поворотами.

Я очень рад, что нам больше не нужно учить этой элегантной и сложной технике прошлого, требующей равновесия канатоходца или фигуриста, выписывающего фигуры на одном ребре."

Пагубность последней максимы доказали, немногие пока, спортсмены, использующие классические технические приемы, которые в прямом смысле громят своих конкурентов. Особенно это проявилось после введения FIS регламента на геометрию лыж. Настала пора осмыслить природу побед новых чемпионов, понять, что в горнолыжном спорте уже давно идет "карвинговая контрреволюция".

Так как же надо ездить? Где искать истину в условиях, когда основная масса тренеров питается австрийскими мифами?

К счастью, немногие из них устояли перед соблазнами и являются уникальными носителями знаний о технике поворота и методах ее освоения.

Один из них - **Juho Uimonen**.

Основная идея (заповеди Juho⁴) состоит в том, что лыжа, будь она классической или карвинговой, работает в повороте по одним и тем же законам. Чтобы скользить по заданной дуге лыжа должна быть закантована и прогнута, задача лыжника обеспечить эти условия. Кроме того, лыжник должен создавать условия для скольжения по оптимальной траектории и ускорения за счет использования энергии, накапливаемой при прогибе лыж, и инерции движущихся масс при перемещениях центра тяжести относительно точки опоры. Карвинговая лыжа лишь облегча-

⁴ Иван очень афористичен в своих наставлениях. Чего стоят его искрометные высказывания типа "Лыжи тебе ничего не должны!". Именно поэтому употреблено библейское слово "заповеди", а далее, в формулировках допущен стиль максим. Такой стиль вполне уместен, так как настоящий материал не является учебным пособием, но попыткой наглядно изложить базовые идеи.

ет эту задачу лыжнику (меньше требует усилий и времени для прогиба), даёт возможность быстрее выполнять технические приёмы, сокращать траекторию прохождения трассы.

Это означает, что необходимо использовать все достижения классической техники, но при этом максимально эффективно реализовывать возможности карвинговой лыжи.



Боде отделяет от неизвестного героя в шляпе намного больше полувека, а как они похожи.

Вот основные заповеди Juho – ключ к максимальной скорости:

- *скольжение по всей дуге поворота – только на внешней лыже, смена ног (кантов) делается как можно быстрее⁵,*
- *загрузка внутренней лыжи приводит к торможению, ухудшает баланс, является причиной схода с трасс и травм; одну лыжу гораздо легче и быстрее можно прогнуть, нежели две лыжи одновременно,*
- *лыжа должна ускоряться от начала к концу поворота,*
- *должна использоваться вся длина лыж: в начале поворота загружается и прогибается носок, затем загружается и прогибается пятка лыжи,*
- *давление на ботинок передает голень, поэтому переход передняя/задняя стойка делается перемещением ног, но не корпуса,*
- *загрузка носка лыжи длится не более 1/4 длины поворота, чем большую часть дуги удастся провести на загруженной пятке, тем чище скольжение,*
- *выход из поворота – на загруженной и прогнутой пятке лыжи, которая, разгибаясь при разгрузке, "катапультирует" лыжника,*
- *переход к давлению на носок делается максимально быстро при смене ног,*
- *повороты: "с ноги на ногу, вперед-назад" - это как ходьба⁶,*
- *ездить надо быстро⁷.*

⁵ Закантованная внутренняя лыжа без отрыва скользит по склону параллельно внешней, лыжник реализует стереотип: еду на внешней – везу внутреннюю, не задумываясь о степени загрузки последней.

⁶ Парадоксально на первый взгляд, но очень доходчиво по мере проникновения в суть.

⁷ Помимо оптимизма, который вселяет эта заповедь, она имеет сугубо практический смысл: чем быстрее едем, тем большие силы действуют на лыжу и тем эффективнее она работает.

Эти заповеди близки к технике классической и большей частью противоречат приведенной ранее австрийской системе. В последней цветом выделены положения, которые являются принципиально ошибочными. Конечно же, к базовым принципам Juho прилагается большой арсенал приемов, без которых их невозможно реализовать. Но это уже относится к индивидуальному методическому багажу тренера.

Что касается методики обучения, то система, описанная Греггом, ввела в практику огромное количество упражнений (зачастую мучительных и бесполезных, а иногда вредных), направленных на отработку отдельных элементов. Юные спортсмены или начинающие лыжники, как правило, не понимают их смысл. Поворот собирают как мозаику. Это обилие упражнений имеет и то негативное следствие, что на поэлементное обучение требуется гораздо больше времени. В практику вошло большее количество дней на снегу. Количество и продолжительность сборов в течение года непосильным грузом ложится на неподготовленные к этому физически и психологически детские организмы. Зачастую, излишняя силовая физическая подготовка приводит к потере реакции и т.п.

Упражнения Juho всегда имеют целью совершенствование динамики поворота. Они понятны, логичны, быстро приводят к результату. При этом правильные статические положения (корпуса, плеч, бедер, рук и т.п.), которые в первом случае отрабатываются многочисленными специальными упражнениями, в системе Juho приобретаются естественным путем в процессе освоения поворота. Кроме того, спортсмен, обучающийся по такой системе, при необходимости легко осваивает лыжи с любой геометрией.

Посмотрим на кинограмму Тэда Лигети (яркого представителя "контрреволюции") и попробуем сравнить его с Райхом.

Тэд заканчивает левый поворот на загруженной и, поэтому, прогнутой пятке внешней лыжи. Он продолжает продвигать ноги из-под корпуса, оставаясь в выраженной задней стойке и смещая, таким образом, центр тяжести внутрь поворота. Разгруженные лыжи разгибаются и "выстреливают" лыжника, придавая ускорение ногам, с такой силой, что носки лыж отрываются от снега. Поворот начинается на внешней закантованной лыже.

Центр тяжести лыжника (в зоне солнечного сплетения) движется по хорде, стягивающей дугу поворота (т.е. по более короткому пути, чем точка опоры – стопа внешней ноги), поэтому к началу нового поворота лыжник легко оказывается в передней стойке. Используя инерцию от перемещения центра тяжести при переходе из задней стойки в переднюю, голенью левой ноги Тэд резко давит на язык ботинка (в то же время корпус не подается излишне вперед). При этом носок лыжи изгибается, задавая траекторию нового поворота. На 4-м кадре он, всё ещё находясь в передней стойке, уже начал "отпускать" лыжи, загружая пятку, которая, прогибаясь, ведёт траекторию поворота без малейшего сноса. Это хорошо видно по характеру прогиба левой лыжи. Внутренняя лыжа практически не загружена. Далее цикл повторится, лыжник примет положение, как на кадре 1.



Сомнения нет – продемонстрированы все заповеди Juho, а тень Боде Миллера витает за спиной товарища по команде.

Для сравнения посмотрим ещё раз на прохождение крутого и короткого слаломного поворота Райхом. Он заканчивает поворот с опорой на внутреннюю ногу, вызывая боковой снос лыж, что видно по шлейфу снега. Так как для захода в следующий поворот мало места и времени, то, в отличие от ранее приведённой кинограммы, он пропускает лыжи под корпусом. При этом на короткое время пятки загружаются и этого оказывается достаточно для того, чтобы прекратился боковой снос лыж, а затем пятки, разгибаясь, придали лыжнику ускорение, приводящее к отрыву лыж, напоминающее тот же эффект на кинограмме Тэда. Начав поворот с внешней ноги, Бенни сознательно "перетекает" на внутреннюю ногу. Если бы кинограмма была продолжена, а следующий поворот оказался бы таким же крутым как пройденный, то мы опять увидели бы боковой снос и торможение вместо ускорения.



С появлением юного дарования **Микаэлы Шифрин**, все вопросы о победителе в слаломе у женщин отпали. Как такое стало возможным? Похоже, что в Америке появилась школа, которую до сих пор не могут, как следует, осмыслить в Европе. На кинограмме Микаэла скользит на внешней ноге, в каждом повороте демонстрирует переход вперед-назад. Справедливости ради отметим, что заднюю стойку она использует менее решительно, чем Лигети или Хиршер, иногда дольше, чем следует, грузит внутреннюю ногу. Но и этого достаточно для стабильных побед над авторитетными соперницами. А уж сход с трассы для Микаэлы и вовсе исключительное явление.



Смотр американских суперчемпионов завершим кинограммой **Линдсей Вонн**. Без лишних комментариев отметим: Линдсей, как и ее коллеги, заканчивает поворот на загруженной пятке внешней ноги. Правда, выполняя правый поворот, она слишком рано загрузила внутреннюю ногу. Судя по направлению лыж на двух последних кадрах, она сознательно пускает лыжи в дрейф. Это может быть как тактическим приемом, так и следствием ошибки. Линдсей способна выигрывать любой вид, но главные для неё – скоростные дисциплины. В гиганте её успехи зачастую зависят от характера трассы.



Объект постоянной критики последователей австрийской школы 2000-х годов – использование задней стойки, в которой они видят лишь подсаживание назад.

Вот как эту проблему описывает Гуршман:

"До недавнего времени слаломисты использовали прямые длинные (197–203 см) лыжи с жёсткими пятками. Получение дополнительного ускорения за счёт сильной загрузки пяток являлось важным элементом техники слалома. Для входа в новый поворот требовалось значительное смещение давления с пяток лыж на носок новой внешней лыжи... Попытки подобным образом загрузить задники новых коротких лыж приведут к падению или осязательной потере равновесия, скомпенсировать которую в рамках одного поворота крайне сложно".



Как видим, обладатель Кубка мира последних лет австриец Марсель Хиршер, в отличие от старшего коллеги по команде Райха, регулярно загружает пятки и так же регулярно выигрывает кубки.



Стенмарк на «классике» и Майер на заре карвинга эффективно использовали пятки лыж.

Райх – великий мастер, если задумается над успехами Марселя и Марио, он ещё себя покажет. А пока, глядя на фото Марселя (выше) и Бенни (ниже), почувствуйте разницу.⁸



Для сомневающихся прокомментируем распространенное заблуждение: задняя стойка, якобы, требует очень мощных ног, на крутых леденистых склонах она вообще невозможна.

Чем больше амплитуда движения "вперёд-назад", тем меньше устаёт четырехглавая мышца: нет статической нагрузки, мышцы регулярно расслабляются (на кадре 2 кинограммы Тэда его ноги просто отдыхают).

Чистое скольжение с ускорением возможно только при достаточно большой амплитуде перехода "вперёд-назад" в каждом повороте: при продольном продвижении лыж из-под корпуса загруженная пятка внешней лыжи легко врезается в лед, в то время как при скользя-нибудь значительной опоре на внутреннюю ногу и загрузке носков лыж, снос разгруженных пяток гарантирован⁹.

Лыжник, освоивший скольжение на загруженной пятке, с удивлением обнаруживает, что он начинает гораздо увереннее себя чувствовать уже в средней фазе поворота. И всё благодаря тому, что вместо начала мучительного "перетекания" с загрузкой носков и опорой на внутреннюю ногу, скольжение по дуге без больших усилий продолжается за счет прогиба задней части лыж. Кроме того, появляется ощущение, что перецентрировка, переход в переднюю стойку и последующая загрузка носка лыжи происходят гораздо быстрее и эффективнее из выраженной задней стойки, нежели из средней или, тем более, из передней. Этому способствует эффект периодического преобразования потенциальной энергии в кинетическую, когда центр тяжести сначала отстаёт от точки опоры, оставаясь выше по склону, а затем обгоняет её, оказываясь ниже. Способность Juho убедить ученика в том, что даже при подходе к перепаду от пологого склона к крутому необходимо завершить поворот на пятке, умение показать как это делается и какой даёт эффект, является первоклассным образцом тренерского искусства. Спортсмен, обученный по австрийской системе, в этом случае вы-

⁸ Статья была написана в 2014 г. К сожалению Бенни ушёл, так и не задумавшись.

⁹ Подобно заносу заднеприводного автомобиля при отсутствии пассажиров или груза.

нужден преодолевать психологический барьер, который сродни ощущениям перед первым прыжком с парашютом¹⁰. Зато какое чувство свободы и уверенности в себе приобретает лыжник, победивший инстинкт, толкающий его вперед¹¹ перед крутым участком. Поворот до перепада завершается чисто и с ускорением, а на крутом склоне за перепадом центр тяжести, срезая дугу, по которой движется стопа внешней ноги, неожиданно легко догоняет лыжи. Последний эффект нетрудно понять: чем круче склон, тем меньше угол между вертикально направленной силой тяжести и ее скатывающей составляющей, направленной вдоль склона. Следовательно, центр тяжести ускоряется вниз по крутому склону под действием большей силы, чем по пологому.

"С ноги на ногу, вперед-назад, остальное рано или поздно получится" - эта краткая основа заповедей Juho позволяет и на крутом склоне продолжать резать чистые дуги. Нужно лишь отрабатывать движения быстрее и резче, чем на пологих участках и постоянно работать над повышением скоростного барьера. Кинематика движений в своей основе та же, что и на приведенной выше кинограмме Теда Лигети¹².

Наглядным подтверждением изменившихся тенденций в технике является конструкция последних моделей лыж. Инженеры чутко следят за потребностями лидеров, порождёнными их техникой катания. Именно поэтому для последних моделей лыж характерны эксперименты с конструкцией пятки. Самый наглядный из них – KERS¹³, внедрённый фирмой HEAD. Пьезопластина, встроенная в пятку лыжи, при сгибании преобразует механическую энергию в электрическую. При разгибании электрическая энергия вновь преобразуется в механическую, ускоряя распрямление лыжи и, следовательно, разгоняя лыжника. Явный плод сотрудничества HEAD и Лигети.



Отличить Марио от Марселя здесь можно только по комбинезонам. Оба заканчивают поворот в выраженной задней стойке, оба на внешней ноге.

¹⁰ Подъезжая на пятках к перепаду на скорости даже в 40 км/час, поначалу приходится полагаться только на чудо и безоговорочную веру в тренера. Но результат того стоит.

¹¹ "Вперед рогами" по меткому выражению Juho.

¹² Подробности исполнения технических приемов сознательно опускаем, так как здесь ставится цель показать, что и для чего делают лидеры последних лет. Вопрос как они это делают – предмет отдельного рассмотрения, а также индивидуальных методических приемов тренеров.

¹³ KERS - Kinetic energy recovery system (система возврата кинетической энергии).

Мудрый Матт не только не отстаёт от Хиршера, но и превосходит его филигранностью техники. За плечами – 35 лет, победа на ЧМ 2001, тяжелая травма. Золотая медаль Олимпийских Игр в Сочи 2014 – яркое доказательство того, что не только ноги у него выдающиеся, но и голова светлая.

Если в сезоне 2012/13 в слаломе солировал Хиршер, а остальным отводилась роль статистов, то нынче жизнь у него осложнилась. Все больше становится просветленных конкурентов. Такие мастера как Нойройтер, Пинту-ро, Кристоферсен, ряд шведских спортсменов вместе со своими тренерами освободились от карвинговых шор, демонстрируют динамичную, раскрепощённую езду и, время от времени, отбирают у Марселя победы. В свою очередь, Хиршер и Пинтуро прямо-таки на пятки (нечаянный каламбур) наступают Лигети в гигантском слаломе.

Австрийский миф совсем скоро станет лишь поучительной историей, очередным этапом бесконечных поисков истины.

P.S. Приношу свои извинения Грегу Гуриману, если кому-то покажется, что материалы его труда явились здесь лишь объектом критики. "ПЬЯНТА СУ" встала в один ряд с трудами выдающихся спортсменов и тренеров прошлого: Зайлера, Килли, Жубера, Франко и Марио Котелли. Однако, всему своё время. Только истина, как и путь к ней, вечны.

P.P.S. Широкое ведение лыж является довольно наглядным, хотя и далеко не единственным, примером "карвинговых заблуждений".

Разберём "широкое ведение", пользуясь кинограммой Грега и фотографией Боде Миллера, где он сравнивается с "героем в шляпе". Центр тяжести Боде значительно смещён внутрь поворота, стопа внутренней ноги почти касается колена внешней. В то же время лыжи скользят на достаточном расстоянии (ширине) друг от друга. При уменьшении радиусов поворотов на карвинговых лыжах такое положение ног стало характерным. Это естественно: представим человека, стоящего боком на очень крутом склоне. Стопа верхней ноги относительно стопы и колена нижней будет расположена так же, как и у лыжника в крутом повороте. Когда лыжник принимает вертикальное положение при переходах из поворота в поворот, расстояние между коленями увеличивается. Возникает иллюзия специально контролируемого широкого ведения лыж. Грег в своих работах этот визуальный эффект описал. В австрийской системе естественно возникающее движение ног в крутых поворотах было сделано объектом специальных тренировок. Для того чтобы при всех условиях приучить вести лыжи на определённой ширине, несчастным ученикам предлагали на тренировках возить вставки между коленями. Это, в свою очередь, ставит лыжника на внутреннюю ногу со всеми вытекающими последствиями.

Центр тяжести Грега на кинограмме сравнительно мало смещается относительно стопы внешней ноги. Широкое ведение лыж в данном случае не даёт какого-либо эффекта, кроме загрузки внутренней лыжи. Более узкое ведение было бы естественнее.

Пример освобождения от описываемого заблуждения – Марио Матт, отличавшийся в 2001 г. радикальной шириной ведения лыж, но к Сочи 2014 явно избавившийся от излишних увлечений. Если сомнения остались – приглядитесь к Феликсу Нойройтеру.

Ширина ведения лыж зависит как от крутизны поворота, так и крутизны склона. Она должна быть комфортной для лыжника и не препятствовать правильной постановке лыж на кант. Разумно – не более ширины плеч.

Чёрная дыра на белом склоне

Куда исчезают Медведевы и Загитовы в российском горнолыжном спорте

Санкт-Петербург – Касурила 2018 г.

Олимпийские игры 2018 остались в истории. Несмотря на тяжелейший прессинг со стороны международной околоспортивной бюрократии, наши ребята выступили очень достойно. Видно, что в российском спорте есть перспективная молодёжь, задел на ближайшие два олимпийских цикла.

Победа хоккеистов, а также невероятно яркие выступления юных фигуристок, Жени Медведевой и Алины Загитовой, и вовсе создали ощущение командной победы, преодоления всех чинимых препятствий.

На этом фоне о наших горнолыжниках лучше уж помолчать (впечатление от Кореи осталось уникальное – мы там не провалились, нас там будто и не было: прокатились в 3-х видах из 11-ти, уложили в госпиталь последние надежды – Александра Андриенко, Павла Трихичева, посочувствовали Саше Хорошилову и растворились). Как ни странно, некоторым лучом надежды промелькнуло 30-е место в слаломе-гиганте Насте Силантьевой. Эта самая молодая участница сборной (1998 г.р.) хоть и проигрывала Шифрин более 3 секунд в попытке, но проявила она себя волевым бойцом, 60 соперниц остались у неё за спиной.

В силу обстоятельств автор многие годы достаточно внимательно наблюдал за горнолыжницами 1997-1998 гг. рождения, которые нынче достигли олимпийского возраста, в том числе, с 2011 г., и за Настей. Теперь есть возможность подвести некоторый итог.

В статьях «Австрийский миф о современной технике горнолыжного спорта» (2014) http://alski.spb.ru/skiing/publications/avstriisky_mif/ и «Встречи с Ваней Уймоненом», которая была опубликована в 2017 г. http://alski.spb.ru/files/articles/vstrechi_s_vanei_uimonenom.pdf, проблемы «технического тупика» обсуждались подробно, а печальные судьбы талантливых юниоров лишь затрагивались.

Давайте приглядимся к некоторым из них. Нельзя не упомянуть о чуть более старших. Настя Кедрина (1992) в свои 18 лет в преддверии Ванкувера считалась реальной российской надеждой чуть ли не на медали. Не получилось – травма. Катя Ткаченко (1995) в детском возрасте потрясла врождёнными способностями. Прошла самостоятельный путь, закончила австрийскую лыжную академию в Штамсе. Наконец, попала в сборную России – травма. Они ещё не раз выигрывали престижные соревнования, были чемпионками России, но и только, несмотря на огромный потенциал.

Сборная Санкт Петербурга в 2011 – 2014 гг. в России не знала равных среди девушек 97 – 98 гг. рождения – каждые всероссийские старты заканчивались победами, призами. Все участницы команды дружно попадали в десятку: Агафонова Даша (1997) – победитель и призёр, Венедиктова Нора (1998) – победитель и призёр, Ворожейко Галя (1998) – победитель и призёр, Кику Настя (1998) – стабильно в пятёрке/десятке, Степанец Катя (1998) – победитель и призёр, Сырых Инна (1997) – победитель и призёр. Суперзвездой в эти годы была, конечно же, спортсменка с Камчатки Кристина Крюкова (1997). И отметим, за 4 года ни у одной из перечисленных девочек ни одной травмы не было.

Юный цвет российского горнолыжного спорта



Настя
Кедрина (92)



Катя
Ткаченко (95)



Кристина
Крюкова (97)



Инна
Сырых (97)

На нашу отечественную беду в 2010-е годы пришло к нам увлечение зарубежными тренерами. Логика-то понятная – после блёклого Ванкувера поиски истины у воспитателей успешных команд. Беда состояла в том, что к нам попадали специалисты, заражённые карвинговыми экспериментами¹⁴. Запад от этой заразы уже стал освобождаться, чему немало способствовали победы Бодэ Миллера. Он первым встал на карвинговые лыжи и отличился настолько тонким, не по возрасту, пониманием горнолыжной техники, что не себя под новые лыжи приспособливал, а лыжи заставил работать на себя, расширив возможности классической техники. Вонн, Лигети блестяще побеждали также благодаря «новой старой»¹⁵ технике. Взлёт Хиршера понемногу убеждал и наиболее тугодумных. Самым ярким аргументом стала победа Лигети в финале Кубка мира, когда он – самый непримиримый критик нововведений ФИС по допускам на геометрию лыж – появился на старте GS на лыжах новой геометрии, ещё не обязательных, – и не оставил шансов соперникам. В следующем сезоне, когда ограничение радиусов¹⁶ вошло в силу, на адептов карва больно было смотреть. Лигети просто издевался над безликой массой. Естественно, что небольшая группа мыслящих спортсменов вскоре далеко оторвалась от этой массы. Хиршер, Пинтуро, Кристофферсен, Нойройтер быстро подтянулись к Лигети. Больше всего обидно было за Бенджамина Райха. Его олимпийским победам в Турине 2006 горнолыжный мир обязан распространением вышеупомянутой «заразы». Он в начале 2000-х возглавил эксперименты по карвинговой технике, довёл её до совершенства.

¹⁴ Апологией этих экспериментов является книга Григория Гуршмана «Пьянта су! Горные лыжи глазами тренера», на общую беду изданная в России в 2005 г. В этой книге он излагает принципы «новой» горнолыжной техники, которые объединяет названием «Австрийская система», ссылаясь на громкие имена австрийских тренеров. В 2014 г., через 10 лет после публикации автор переписывался с Грегом, пытаясь понять, как изменились мировые тенденции. С удивлением обнаружил, что тот не видит разницы между ездой Лигети и позднего Райха, хотя и различия в технике, и разница в результатах бросались в глаза.

¹⁵ «Старая» техника совершенствовалась вместе с инвентарём. Под классической «старой» техникой нужно понимать тот бесценный багаж, который создавался выдающимися мастерами-новаторами (француз Орейлер, Зайлер, Килли, Прёлль, Жирарделли, Тони, Стенмарк), который довели до совершенства Томба, Грюниген, Кьюс, Аамодт – под технику последних инженеры и стали экспериментировать с карвом.

¹⁶ Лыжи с радиусами свыше 30 м можно без большой натяжки считать классическими.

Но соревноваться так с Хиршером и Лигети после Ванкувера – это всё равно, что прыгать в высоту «перекидным», когда асы уже освоили «Фосбюри флоп».

Сейчас, когда на западе подавляющее большинство спортсменов практикует технику а la Хиршер, чувствуется, что и наши тренеры стали переобучаться, всё больше детей стало ездить на внешней лыже, эффективнее использовать пятки лыж, демонстрировать динамичный поворот. Шесть – восемь лет назад навязывание карвинговой техники было тяжелой проблемой, которая с трудом, но уходит – во всяком случае детей, едущих с валиком между коленями уже давно не видно. И то хорошо, однако с начала 2000-х выросло поколение тренеров, которые, будучи спортсменами, воспитывались по «австрийской системе». Тонкого понимания того, что нынче называют old school нет. Отсюда, зачастую, рождаются формальные представления о повороте. Дьявол-то, как известно, кроется в деталях.

Однако вернёмся к нашим девочкам. Кристину Крюкову и Инну Сырых (напомним 1997 г.р.) без тени сомнений пригласили в сборную России. И они себя показали в первом же своём сезоне. Кристина выиграла Кубок России 2014 в гиганте, а Инна стала третьим призёром! Расплата не замедлилась – травмы у той и другой¹⁷. Через год – новый виток Галю Ворожейко пригласили в постоянный состав сборной, а Катю Степанец взяли на испытательный срок. Результат тот же – у Галины травма, Катя вынуждена была заняться здоровьем.

Есть ещё много похожих историй, но сконцентрируемся здесь лишь на том, что автору достоверно известно. Итак, на протяжении доброго десятка лет женская сборная команда России по горнолыжному спорту коллекционирует первоклассных девушек-горнолыжниц (ведь старшие девушки, неожиданно для себя проигравшие по сути детям, совсем недавно были такими же перспективными и азартными) и либо калечит их за год-два, либо превращает в (в лучшем случае) в середнячков, способных занимать 30-е места на Кубке Европы. Кто же, как и для чего это делает?

Начнём с объективных причин. Кристофферсены и Шифрины – уникалы, которые появляются реже, чем раз в 10 лет. 17-летний юнец, даже способный соревноваться со взрослыми спортсменами, – это лишь материал, из которого можно вырастить Чемпиона. Физическое развитие, психика ещё не приспособлены для того, чтобы нести непомерный груз Кубка Мира, да и в Кубке Европы участие должно быть весьма дозированным. Техника у 17-летнего спортсмена, созданная детскими тренерами, ещё не стабильна, подвержена влияниям, собственное понимание поворота окончательно не

¹⁷ Вот коротенькая история звёздочки – Кристины Крюковой. 2013 г. – победитель Первенства России среди девушек 1997 – 1998 г. р., приглашение в сборную С, затем А. 2014 – обладатель Кубка России в GS. Декабрь 2014 – 15-е место на этапе Кубка Европы в Норвегии (отрыв от победителя 2,7 сек., для сравнения более старшие подруги по команде проиграли 7,5), январь 2015 сразу две молодые горнолыжницы, Крюкова и Астапенко получают травмы, Кристина – очень серьёзную. В составе сборной на ОИ 2018 Кристина отсутствовала, Инна Сырых, после травм, тоже.

сформировалось. Судьба такого спортсмена полностью зависит от тренера, к которому он переходит, обстоятельств, в которых оказывается.

Со всей очевидностью следует, что важнейшим звеном в цепи подготовки горнолыжников мирового уровня является юниорский спорт. В период до 20 лет цель состоит в «доразвивании» спортсмена, а не в выкачивании из него результатов, на которые уже не способны старшие. Существует ли юниорский горнолыжный спорт в России? Однозначно – нет. Либо ты попал в сборную страны, либо, выйдя из детского возраста, ставь лыжи за печку.

Итак, ПЕРВАЯ ОБЪЕКТИВНАЯ ПРИЧИНА застоя в российском горнолыжном спорте – отсутствие юниорского спорта, обеспечивающего комфортный переход от детских стартов ко взрослым, а также объективную селекционную работу по формированию национальной сборной. У этой причины есть объективная основа. Затраты на юниора практически такие же, как и на взрослого спортсмена, а результаты ещё только ожидаются. Детский спорт держится за счёт массовости и родительских денег. Чтобы дети оставались в спорте после окончания спортивных школ, нужна мотивация, система соревнований. В СССР огромную поддержку оказывал профсоюзный, армейский и ВУЗовский спорт. Сейчас учёба в высшей школе и спорт высших достижений несовместимы¹⁸. Клубный спорт явно не справляется с задачей подготовки молодых спортсменов. К решению назревшей проблемы юниорского спорта в России пока даже не приступали.

ВТОРАЯ ПРИЧИНА заключается в разрушении национальной школы горнолыжного спорта, метаниях между модными течениями.

Эта картина, начиная с 2000-х годов, очень напоминает времена после Гренобля 1968, когда бурное развитие инвентаря – появление пластиковых лыж, ботинок, профессиональной одежды, аксессуаров, внедрение систем обработки склонов толкали на самые безумные эксперименты (один «авальман» чего стоит). Созданная братьями Юрием и Владимиром Преображенскими, Семёном Ялакасом, Дмитрием Ростовцевым ещё в 50-е годы советская школа дала таких спортсменов мирового класса как Евгения Сидорова, Сталина Корзухина, Виктор Тальянов, Василий Мельников¹⁹. В условиях железного занавеса, при минимальных контактах с зарубежными специалистами, эти люди прошли собственный путь в мировую элиту. «Поворот Тальянова» не менее ценен, чем «поворот Килли». Попадание в сборную ЦСКА к Виктору Ивановичу Тальянову означало для 18-летнего спортсмена, призванного в армию, бурный рост мастерства – он проходил уникальную шко-

¹⁸ Поучителен пример США. Рейтинг американских университетов – важнейший показатель их деятельности, который привлекает учащихся и, следовательно, финансы. Спортивные достижения студентов и выпускников имеют ощутимый удельный вес в рейтинговых показателях. Поэтому спорт высших достижений в американской высшей школе – абсолютная норма. Горнолыжный спорт культивируется в университетах, территориально близких к известным курортам. Например, университеты Колорадо, Денвер, находящиеся вблизи Вейл, в своих проспектах подробно объясняют уровень и квалификацию тренеров, условия учёбы и тренировок. Общепринятой нормой является предоставление специальных стипендий студентам, имеющим рейтинг на уровне 30 – 40 FIS очков.

¹⁹ Сидорова – бронзовый призёр ОИ56, Корзухина – 7-я в слаломе на ОИ60, Тальянов, Мельников в 60-е занимали места в десятке на международных соревнованиях, причём все они были многоборцами.

лу. Очень многие ученики Виктора Ивановича становились Чемпионами СССР, призёрами и победителями международных соревнований. Гениальный Александр Жиров попал к Тальянову в 15 лет и приобрёл навыки, позволившие через несколько лет выигрывать у непобедимого Стенмарка!

Когда Леонид Васильевич Тягачёв сумел преодолеть чисто советские проблемы с зарубежными поездками, на мировые старты буквально выплеснулось «русское чудо». До начала 90-х, когда Светлана Гладышева принесла вторую в истории отечественных горных лыж олимпийскую медаль, высочайшие достижения на мировых стартах были нормой.



Евгения
Сидорова



Сталина
Корзухина



Виктор
Тальянов



Василий
Мельников

В семидесятые, хоть и начались брожения, но на местах было достаточно тренеров, которые суть горнолыжного поворота глубоко понимали. К таким тренерам относился и Ваня Уймонен – последовательный ученик Владимира Витлина, Виктора Тальянова. Эта преемственность сохранялась и в «Золотой сборной», которую, в 80-е создал Леонид Тягачёв, такой была Люся Кедрина, такова Лариса Майер, вынужденная уйти в коммерческий спорт²⁰.

Совершенно очевидно, что есть целые территориальные очаги хранителей горнолыжного искусства, в то время как ошибочные решения по привлечению тренерских кадров имеют долгосрочные и тяжёлые последствия.

Камчатка, например, во главе с Александром Каталгиным многие годы остаётся заповедником, в котором выращивают чемпионов. В Санкт-Петербурге Виктор Дмитриевич Остроглядов десятилетиями выращивал мастеров спорта. Его школа и методы обучения стоят явным особняком, а фирменным почерком его учеников является чистое скольжение. Это не слишком удивляет: судя по возрасту, опыту и занятиям спортом в прошлом, Виктор

²⁰ С Люсей и Ларисой неразрывно связана история г/ц Охта-парк под Санкт-Петербургом. Горка с перепадом высот всего 60 м в период с 1993 по 2014 гг. воспитывала выдающихся спортсменов, пополняла сборную страны. Первыми в России здесь внедрили систему снегонапыления и подготовки склонов, а Людмила Кедрина в полной мере раскрыла свой талант тренера и воспитателя. Охта-парк являет уникальный пример возможностей частного горнолыжного клуба. Курорт к настоящему времени и тамошняя спортивная школа имеют материальную базу, превосходящую мировые образцы. Из самых лучших побуждений в 2009 г. на роль старшего тренера был приглашён финский специалист, затем стали привлекать тренеров из школы Райха, затем словаков. Выстроенная Людмилой система на глазах расплылась, формализовалась, результаты катастрофически упали. Но... свято место пусто не бывает. Всё наладится.

прошёл школу, аналогичную Ивану Уймонену. Нет сомнений, что есть на российских просторах и многие другие самобытные специалисты.

В девяностые – двухтысячные блистало множество учеников Людмилы Кедринной. Десятикратная чемпионка СССР, мастер спорта международного класса, она внедрила эффективные методы обучения в Петербургской школе «Охта-парк». Вместе с Ларисой Майер, также МСМК, они добивались выдающихся успехов.



Людмила Кедрина



Лариса Майер

Для петербурженок беда пришла неожиданным образом. Начиная с 2009 г., Санкт-Петербургская Федерация горнолыжного спорта и сноуборда на спонсорские деньги (Росинжинринг) стала регулярно отправлять перспективных девочек (1997 – 1998) в Австрию в Школу Бенджамина Райха.

История эта упомянута во «Встречах с Ваней Уймоненом», но настолько поучительна, что здесь мы её попытаемся разобрать ещё раз. В сезоне 2008/09 Катя Степанец (1998) стараниями замечательного тренера, Ларисы Майер, вышла в лидеры, начала обгонять даже легендарную к тому времени Галю Ворожейко (1998). Весь летний сезон и осень этих девочек возили в школу Райха на снег. В сезоне 2009/10-го Нора Венедиктова (1998) проигрывала им не менее 2-х секунд, на российских соревнованиях занимала места в третьем десятке, в то время как ученицы Райха заезжали в призы. Всё логично. Правда под Кедринским руководством Нора начала подтягиваться, разрыв сокращался, призовые места ею также занимались. Перед «Олимпийскими надеждами» 2010 – срыв. На отборочных соревнованиях – непопадание в первую сборную. Конкуренция у Люси Кедринной всегда была высокая.

Здесь автор совершил волевой и, как оказалось, единственно верный поступок. Не отпустил дочь на всероссийские соревнования, а вместо этого отправился с ней в провинциальный финский Куопио (на горку высотой в 120 м в Касурила) к Ване Уймонену. Результат был невероятным: на «Олим-

пийских надеждах» 2011 Нора – Победитель в GS и делит 2-3 места в слаломе с Галей Ворожейко²¹. Она вообще перестала проигрывать, свой любимый гигант Нора выиграла в Золотой долине Первенств Санкт-Петербурга 2011, показав абсолютно 2-й результат среди девушек и юношей 1999 – 1996 г.р., проиграв только одному юноше 1996 г.р.! А ведь с Ваней мы провели всего 11 дополнительных тренировок на снегу за весь 2011 г. В следующем сезоне был болезненный переход в более старшую возрастную группу. Напомню, что до определенного возраста дети ходят слалом по «чарликам» и не ходят супергигант. Но гигантский слалом – основа горнолыжной техники – остался на высоте: 3 место на открытии сезона, 3 место на Первенстве России. Заветный значок КМС засиял на груди, у первой из петербургской команды.

Выводы были сделаны, отношения со Школой Райха прекратились. Начался более амбициозный проект, на частные деньги была создана команда «Перспектива». Цели были поставлены самые благородные. Собрать самых одарённых и перспективных девочек 1997 – 1998 г. р. Обеспечить финансирование и организацию тренировочного процесса по специальной программе так, чтобы вся команда стала пополнением сборной России. В команду вошли пять человек: Венедиктова Нора, Ворожейко Галя, Кику Настя, Степанец Катя, Сырых Инна. Учебный процесс, организационные мероприятия, календарные планы, материальное обеспечение были поставлены на самый высокий уровень. Девчонки снабжены инвентарём, одеты, объём работы на снегу запланирован максимальный. Отлично была поставлена физподготовка, врачебный контроль, режим питания. Вот она – дорога на Олимп. Кто же от такого может отказаться. Я и не отказался, за что корить себя буду до конца дней.

Доверили методическую работу словацкому специалисту Далибору Дворски. Результат не замедлил сказаться. Девочки, искалеченные школой Райха, к словацкой методике как-то приспособились. Хуже это получалось у Кати Степанец, которую 3 года назад вывела в лидеры Лариса Майер, а Нора и вовсе откатилась в законченные аутсайдеры. Привычка скользить, ускоряя лыжи в поворотах (с внешней на внешнюю, с носка на пятку) раздражала новых тренеров, приверженцев «австрийской системы». Задачу поставили так: забудьте, чему учили, начнём с нуля. И началось. В такой школе ставится не динамичный поворот, а руки корпус, прочие части тела, поворот собирается как мозаика.

К концу сезона дочь категорически заявила: лыжи ненавижу! Когда мы из «Перспективы» ушли, скандал как-то поуспокоился, попытались разобраться в том, что произошло. Дочь поясняла: тренеры – замечательные ребята, заботливые, трудолюбивые, массу сил и времени отдавали спортсменам. Мы к ним тоже очень хорошо относились. Но мне так нравилось кататься, у меня так легко всё получалось, да я ещё всё время выигрывала. А здесь каждая тренировка (на снегу) – каторжная работа с огромными затратами

²¹ Тогда-то и состоялось знакомство с Настей Силантьевой, занявшей 2 место в гиганте и выигравшей слалом, в котором они с Норой выиграла по попытке.

сил, ничего не получается, результаты катастрофические. Зачем это нужно? Да ещё пугают – вот попадёте в сборную, там вам покажут.



Команда «Перспектива» в 2012 г.: Катя Степанец, Нора Венедиктова, словацкий тренер Мирослав (Миро), Настя Кику, Галя Ворожейко, Инна Сырых. Всё впереди, все счастливы.



Жизнь в «Перспективе» – это и встречи с самыми знаменитыми (Ивица Костелич с Катей и Норой).

Договорились так. Индивидуально работаем последний детский год с Иваном Уймоненом, а там видно будет. Меня, правда, предупредили – ушли из команды, значит ушли из большого спорта. Что ж, Инну Сырых (1997) пригласили в сборную С, Галя, Катя, Анна продолжили тренировки в «Перспективе». Это означало ежемесячные сборы на снегу в подготовительный период, сборы по ОФП. Осенью пришлось делать выбор и с учёбой – Галя и Катя перешли в училище олимпийского резерва. Нора всё лето в режиме 3 - 4 тренировки в неделю занималась акробатикой, батутом, водными лыжами, велосипедом. В сентябре – две недели отпуска на море. Там ежедневно водные лыжи и цирковая трапеция. Снежную подготовку начали в Друскенинкае только в октябре, когда сборные уже отправились на ледники (благодатное время, склон, как правило, занимали мы одни – пусто), затем 2 недели в Финской Пюхе, всего 19 катальных дней. И всё – в декабре всероссийские соревнования «Открытие сезона» (2013/2014).

Конечно, всё не могло получиться: в слаломе Нора 7-я, в супере – 5-я. Задача примерно так и ставилась – быть в десятке, победы планировались на февраль. Но вот основной вид – гигант – победа! Как такое может происходить?! Девочка, на полгода отстранённая от лыж, не мотивированная на победу, стартуя 64-м номером на голом классе выигрывает обе попытки с фундаментальным отрывом!

Она потом пояснила: перед финишем – довольно длинный пологий участок, покрытие жёсткое, повороты крутые, ворота с большим разводом. Я, говорит, ехала и делала упражнение «дяди Вани» – с внешней на внешнюю, с носка на пятку. Получилось очень чисто, ускорилась в каждом повороте.

Конечно, такой эпизод в жизни наполняет гордостью, но здесь я его привожу только потому, что гораздо больше он наполняет печалью. Никто из спортивных функционеров не проявил желания разобраться в существе проблемы. Эпизод был нежелательным, его проще забыть, а судьбу спортсменки 13 лет детства и отрочества, отдавшей любимым лыжам, стереть из памяти.

Чтобы пояснить размер всеобщего недоумения, приведу фрагмент протокола соревнований «Открытие сезона» 23 декабря 2013 г.

**Всероссийские соревнования по горнолыжному спорту
"ОТКРЫТИЕ СЕЗОНА"**

СЛАЛОМ-ГИГАНТ Юноши и девушки 1998-99 г.р.

Официальные результаты

СУДЬИ СОРЕВНОВАНИЙ			ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ	
ТЕХ. ДЕЛЕГАТ	КОЛЕЧКИНА Ольга	(МСК)	ТРАССА	Банное, трасса № 3
СУДЬЯ	КАЛИНИН Алексей	(ЧЛБ)	СТАРТ	815 m
РЕФЕРИ	ТЕЛЕГИНА Елена	(ЧЛБ)	ФИНИШ	560 m
			ПЕРЕПАД	255 m
1-ый ЗАЕЗД			2-ой ЗАЕЗД	
ПОСТАНОВЩИК ТРАСС ОТКРЫВАЮЩИЙ	ПАДЕРГИН Александр	(МГД)	СЕРГЕЕВ Сергей	(МСК)
- А -	МИНАЕВА Анастасия	(АРХ)	- А - МИНАЕВА Анастасия	(АРХ)
- В -	САМСОНОВ Георгий	(СРТ)	- В - САМСОНОВ Георгий	(СРТ)
- С -	КРАВЧЕНКО Григорий	(СВР)	- С - КРАВЧЕНКО Григорий	(СВР)
- D -	МЕЛЬБАРД Егор	(МСК)	- D - МЕЛЬБАРД Егор	(МСК)
- E -	БУЛАНКИНА Софья	(МРМ)	- E - БУЛАНКИНА Софья	(МРМ)
ВОРОТА	41		41	
Кол-во поворотов	39		40	
СТАРТОВОЕ ВРЕМЯ	11.00		14.30	
ПОГОДА : пасмурно		СНЕГ : нет	ТЕМПЕРАТУРА: СТАРТ : -15° ФИНИШ : -14°	
ПРОТОКОЛ №1012		НАДБАВКА ДЛЯ МУЖЧИН : 0.00	НАДБАВКА ДЛЯ ЖЕНЩИН : 0.00	F = 870

Место	Виб.	Фамилия и имя	Г.Р.	Команда	Город / Клуб	Заезд 1	Заезд 2	Результат	Разряд	Вып. норм
-------	------	---------------	------	---------	--------------	---------	---------	-----------	--------	-----------

Категория : Д 98-99

1	64	ВЕНЕДИКТОВА Нора	1998	СПБ	Санкт-Петербург	1:04.38	1:08.11	2:12.49	КМС	1
2	4	СИЛАНТЬЕВА Анастасия	1998	КМР	Новокузнецк	1:05.08	1:08.49	2:13.57	1	1
3	15	ВОРОЖЕЙКО Галина	1998	СПБ	Санкт-Петербург	1:05.99	1:08.46	2:14.45	КМС	1
4	11	ШЕРИНА Наталья	1999	КМЧ	П-Камчатский	1:05.94	1:08.93	2:14.87	1	1
5	33	ЛУНЬКИНА Карина	1998	МРМ	Мончегорск	1:05.88	1:09.30	2:15.18	КМС	1
6	19	МИХАЙЛОВА Мария	1999	БШК	Уфа	1:06.72	1:09.12	2:15.84	1	1
7	6	КОЛГОТИНА Анастасия	1999	ЛЕН	Лен обл	1:06.53	1:09.52	2:16.05	1	1
8	56	ДЕЛЬХМАН Лидия	1999	КРЯ	Красноярск	1:05.84	1:10.48	2:16.32	1	1
9	39	АБДУЛКАЮМОВА Рината	1999	КМЧ	П-Камчатский	1:06.31	1:10.04	2:16.35	1	1
10	24	ФОКИНА Милена	1998	КМЧ	П-Камчатский	1:06.56	1:09.99	2:16.55	1	1

Нора в январе серьёзно заболела, приняла решение о дальнейшей учёбе и из лыж ушла. Галю и Катю пригласили в сборную, Анна уехала за рубеж на учёбу. Все девочки, продолжившие тренировки, стали мастерами спорта, нет-нет да и выстрелят на всероссийских соревнованиях. Но потенциал-то был другой – медали на ОИ 2018.

Первый вывод, который напрашивается – проблема выращивания олимпийских чемпионов – это проблема высшего порядка сложности. На глазах автора первоклассные российские тренеры подготовили первоклассный исходный материал. Были приняты беспрецедентные решения, затрачены огромные, по российским меркам, деньги, привлечены формально высокого уровня зарубежные специалисты. Результат даже не нулевой, он отрицательный. Часть спортсменов потеряли, часть остановили в росте. Здесь уже не методологические ошибки тренеров, а идеологические. Пока мода на иностранцев «числом поболее, ценою подешевле» не пройдёт, так и будем пятиться назад, губить талантливых российских детей.

Отсюда, конечно, не следует вывод, что великие тренеры имеют какие-либо национальные признаки. Горнолыжный спорт – это искусство, спортсмены мирового класса выращиваются десятилетиями. Ошибки в начале пути спортсмена легко заводят в тупик. Необходимо объективное, профессиональное экспертное сообщество, способное селекционировать и готовить тренеров, заслуживающих безусловное доверие. При отсутствии такой экспертизы европейские тренеры формально смотрятся выигрышнее наших соотечественников. Во-первых, сборные, в которых они работали, как правило, успешнее нашей. Во-вторых, они обременены кучей дипломов и сертификатов. В-третьих, навыки по составлению резюме, бизнес-планов и пр. у них являются нормой. В-четвертых, западные нравы заставляют иностранных тренеров заметно более ответственно относиться исполнению бюджетов. Так, что по совокупности причин понять решение о приглашении тренера-иностранца можно. Нельзя понять, почему отсутствуют обратные связи, эти люди не несут должной ответственности за результаты.



Банное 2013 г., прощание с детством и горными лыжами. Нора в центре, слева – Настя Силантьева, справа – Галя Ворожейко. Вадим Семерчуков – замечательный тренер, последовательный ученик Люси Кедринной – принимает командную награду.²²

«Ну пробьёшь ты головой стенку, и что ты будешь делать в соседней камере?»

Михаил Жванецкий

Наконец, ТРЕТЬЯ ПРИЧИНА заключается в самой сборной команде.

Ну попал ты в сборную. Сбылась святая мечта. Тут-то и начинается тернистый путь в «чёрную дыру». Непомерные физические нагрузки, которыми иные тренеры любят бравировать. Непрерывные сборы. Наконец-то – первый снег, вот оно счастье. Не тут-то было. Фирменное блюдо – третья

²² Отметим, что в детском горнолыжном спорте всероссийского уровня призы и награды поразительно убоги, демонстрируют полное неуважение к детскому труду.

тренировка по ОФП и т.п. В конце концов, глядя через год-два на свои изуродованные перекачанные бёдра, девушка может себе сказать, что это – ради великой цели. Маячит, однако, вопрос – а является ли атлетизм главной целью горнолыжника в 17 – 18 лет? Нет, конечно. Все вундеркинды в 17 лет, успешно соперничающие с мировой элитой, обладают превосходной техникой, которая совершенствуется от сезона к сезону. Это означает (помимо природных талантов) не только тот факт, что этих ребят растили выдающиеся специалисты, но и то, что преемственность в методическом и тренировочном процессе сохраняется при работе с ними в составе национальных сборных. *Обратим внимание на важнейший факт – все мировые звёзды, проявившие себя в юниорском возрасте, избежали травм на начальном периоде своих «взрослых» выступлений. Высокая техника страховала их от этой беды.* Следовательно, непрерывное совершенствование техники в юниорском возрасте – единственный путь к профессиональному росту и бережному отношению к затрачиваемым средствам.

Попадание в состав сборной команды России означает, как правило, полный разрыв связей с домашними тренерами. Работа над техникой выхолащивается, работают над физическими показателями, повышением скоростного барьера, тактикой прохождения трасс и т.п. Да ещё имеется серьёзное подозрение, что представления о современной технике в сборной России, мягко выражаясь, имеют слишком широкий диапазон разброса.

Очень поучительна история Александра Хорошилова (1984), единственного представителя мировой элиты в России. В 18 лет его отчислили из юниорской сборной. Два года парень тренировался самостоятельно, благо нашлись люди (страна должна благодарить семью Полинковских), которым больно было видеть гибнущий талант. Очень может быть, что отчисление сработало во благо – в 2002 – 2004 гг. шли самые активные поиски «новой» техники. Куда бы эти поиски завели его в сборной неизвестно, а по многим свидетельствам в самостоятельном полёте парень закрепил свой путь в технике, проверил собственную мотивацию, словом – созрел. Зато по возвращении в команду из Александра стали делать многоборца, на шесть лет задержали развитие его как выдающегося слаломиста. Когда эти оковы с него сняли, он себя успел проявить.



В 2015 г. можно было без натяжки утверждать, что Хорошилов являлся самым техничным слаломистом в мире²³. Можно только догадываться, что было бы, прояви наставники прозорливость пораньше. Одно замечательно – благодаря Хорошилову в России есть живой образец техники высшего мирового уровня, который можно изучать и внедрять. Правда, Александр Хорошилов – штучный товар, спортсмен тренируется по индивидуальному плану, тиражировать такой тренировочный процесс – дорогое дело.



Ещё одна история – Анастасия Силантьева. После блестящего сезона 2011 г., два блёклых в старшей детской группе. В сборную не пригласили. Как оказалось, во благо. Все, кого пригласили, травмировались. Настя же проявила характер, продолжила тренироваться (по всей видимости в родном Новокузнецке под надзором вырастивших её тренеров), стала показывать результаты на кубке России, через год в сборную взяли.

Места там освобождались быстро – травма за травмой. И в какую же группу включать 18-летнюю девушку,

показывающую хорошие результаты в технических видах? Правильно – в скоростную! И включили. Два года тренировок, участие в ОИ 2018. В каком виде – правильно, в слаломе-гиганте. Несмотря на все эксперименты над юной спортсменкой, Настя и тут проявила себя. Выше уже говорилось, что её 30-е место – это достижение, а с учётом всего вышеописанного, безусловное. Но самое главное – цела²⁴.

²³ Победа Александра на этапе Кубка мира 27 января 2015 г. в Шладминге – это не только историческое событие в отечественных горных лыжах. Он продемонстрировал технический класс, недоступный мировой элите, выиграл на сложной трассе с фундаментальным отрывом. Петербургский клуб ветеранов г/л спорта по этому поводу выпустил памятный знак HOROSHILOVSKI SHOT – «Хорошиловский стрелок» или «Хорошиловский лыжный выстрел». Значок пользуется популярностью у зарубежных коллег по FIS Masters.

²⁴ Самое яркое юниорское достижение Анастасии – серебро в командных соревнованиях (в паре с Алексеем Коньковым) на юношеских ОИ 2016 в Лиллехаммере. Ваня Уймонен видеозапись тогда прокомментировал: «ещё бы чуть-чуть – излишний разворот бёдер, слишком ранняя загрузка внутренней лыжи, недостаточно прокатывается загруженная пятка. У девчонки есть хорошие перспективы, но зависят они от того, будет ли кто-то исправлять эти огрехи. Есть ведь и другие взгляды, при которых всё перечисленное считается нормой. Тогда ошибки закатают, девочку затормозят». Ситуация характерная, будем надеяться, что нужные учителя Насте ещё повстречаются.

Травматизм в наших горных лыжах – национальная катастрофа. В чём типовые причины травм?

1. Спортсмен злоупотребляет нагрузкой внутренней ноги.²⁵
2. Спортсмен компенсирует дефекты техники рискованной ездой.
3. Спортсмен переутомлён (*в период предсезонной подготовки на ледниках к концу очередного цикла – третья тренировка по ОФП– ранний выход на утреннюю тренировку – к концу тренировки усталость – талый снег – травма*).
4. Спортсмен технически не готов к поставленной на трассе задаче.
5. Спортсмен испытывает нервное перенапряжение, участвуя в соревнованиях выше уровня его подготовки (в частности моральной).

Как правило, к регулярным травмам приводит совокупность перечисленных причин. «По плодам их узнаете их» (Мф 24,4). По результатам деятельности нашей женской сборной можно с уверенностью сказать, что все вышеупомянутые источники травм в практике учебно-тренировочного процесса присутствуют.

Ещё не поздно. Возраст западных кубковых спортсменов легко зашкаливает за 30 лет. Их технический багаж «капитализируется», они за счёт класса по 10 – 15 лет конкурируют с молодёжью. У нас такой один – Александр Хорошилов. Не благодаря, но вопреки сложившейся в сборной практике. Все девочки, которые упоминались в этой статье, могут ещё добраться до любого уровня медалей. Тренеры для этого нужны, которые способны из талантов растить гениев, а не выкачивать из них средства на существование²⁶.

В игровых видах спорта, где крутятся огромные деньги, срок тренерской службы напрямую зависит от результатов. Бессменный старший тренер национальной сборной России Урбан Планишек²⁷ продолжает свою плодотворную работу после ОИ Пхеньчхан 2018. Видимо, результаты можно считать удовлетворительными. А девочки наши уже много лет попадают к тренерам женской сборной – Попковой Анастасии (1982 г.р.) и Комарову Сергею (1983 г.р.). И одна за другой отправляются на больничную койку.

За Настю Силантьеву не устаю молиться – держись, Настя! Здоровья тебе, крепких нервов и удачи.

Что ж, остаётся пожелать дальнейших творческих успехов бессменному тренерскому штабу нашей сборной на ближайшие пару олимпийских циклов. Талантливых ребят Россия ещё нарождает.

²⁵ ОИ 2018 дали иллюстрацию проблем с нагрузкой внутренней ноги – бесконечное число самых нелепых падений и сходов по одной и той же причине. <https://www.youtube.com/watch?v=T5itf5vgXM> здесь то же.

²⁶ Справедливости ради отметим, что тренеров толкают на порочные, зачастую, методы условия, в которые они поставлены, требования результатов. Судьба молодой травмированной спортсменки типична: снижение результатов в восстановительный период, отчисление из сборной, уход из лыж в 19 – 20 лет.

²⁷ Планишек Урбан (1967) – словенский специалист, работал со сборными командами Словении, Канады. С 2010 г. – тренер, с 2015 г. – главный тренер сборной России по горнолыжному спорту.



Урбан Планишек



Анастасия Попкова



Сергей Комаров

Год за годом по всей необъятной стране алмазной россыпью сверкают детские таланты. Значит, где-то существуют истинные мастера тренерского дела. Как вымостить им торную дорогу на Олимп?

Кто может и должен это сделать?

Из документов Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России:

Миссия ФГССР:

Миссия Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России – воспитать звёзд мировой величины среди российских горнолыжников, создать на территории РФ условия, способствующие массовому развитию горнолыжного спорта.

Видение ФГССР:

Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России – синоним компетентности тренеров мирового уровня, синоним качества организации соревнований мирового уровня, синоним лучших результатов в спорте высоких достижений. В Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России работают не просто лояльные сотрудники, а творцы, которым присущи самый высокий уровень самоотдачи, эффективность и профессионализм.

Стало быть, есть в России организация, миссия которой – *воспитать звёзд мировой величины*. Без малейшей натяжки можно сказать, что компетентность руководства и профессионализм состава Федерации не подлежат сомнению. Имена этих людей говорят сами за себя – заслуги перед отечественным горнолыжным спортом они имеют высокие, авторитет тоже. Они знают о горных лыжах всё, имеют собственный опыт в спорте самых высших достижений, организации учебно-тренировочного процесса, приводящего российских спортсменов на мировые пьедесталы.

Руководители российского горнолыжного спорта – одновременно его легенды.



Леонид Тягачёв



Светлана
Гладышева



Леонид Мельников

Условия на территории РФ, способствующие массовому развитию горнолыжного спорта, непрерывно улучшаются. Вошёл в строй уникальный комплекс в Сочи, возрождается Кавказ, развивается Урал, Хибини, Сибирь, Камчатка, Сахалин. В условиях рыночной экономики этому процессу нужно лишь создавать комфортные условия для ведения бизнеса.

И вырисовывается оставшаяся проблема из означенного Миссией – *компетентность тренеров мирового уровня*²⁸. Тогда, вроде бы, всё заложенное Миссией неизбежно приведёт к *лучшим результатам в спорте высоких достижений*. Какой же злой волшебник накинул шоры на глаза руководителей и организаторов отечественного горнолыжного спорта? Где эти тренеры?

А пока, после Пхенчхан 2018, с печалью и недоумением констатируем: «корыто разбито вдребезги», нет целей, нет стратегии, нет перспектив.

Есть лишь неисчерпаемый российский потенциал, хранящийся под пудовыми замками равнодушия.

P.S. Уже после публикации статьи стало известно об увольнении Урбана Планишека. А с девочками 1997-98 гг. р. разделались полностью: Настя Силантьева: 25 августа на сборах в Саас-Фе получила разрыв крестовидной связки колена. Очень надеемся - выздоровеет.

²⁸ Закрадывается смутное подозрение, что на ОИ 2022 в Пекине горнолыжный мир ждёт большой сюрприз. Китай на тренеров мирового класса уже давно начал раскошелиться. После 2022 г. будем приглашать китайских тренеров, те в любом деле очень цепко усваивают увиденное.

**Поворот Juho Uimonen –
чистое скольжение и скорость**

Санкт-Петербург – Kasurila, Finland

2018 г.

Об Иване Феликсовиче Уймонене (по-фински – Juho Uimonen), его взглядах на современную технику горнолыжного спорта достаточно подробно написано в цикле приведённых ранее статей:

«Австрийский миф о современной технике горнолыжного спорта»
http://alski.spb.ru/skiing/publications/avstriisky_mif/ (2014)

«Встречи с Ваней Уймоненом» (2017)

http://alski.spb.ru/files/articles/vstrechi_s_vanei_uimonenom.pdf

«Чёрная дыра на белом склоне. Куда исчезают Загитовы и Медведевы в российском горнолыжном спорте» (2018).

http://alski.spb.ru/files/articles/chernaya_dyra_na_belom_sklone1.pdf

В этих статьях затронута сложная проблема технического тупика, в котором оказался мировой горнолыжный спорт, вследствие распространения с начала 2000-х годов «новой» техники, ориентированной на карвинговые лыжи. После Ванкувера 2010 в связи с ограничениями, введёнными ФИС на геометрию лыж, поневоле из этого тупика стали выбираться. Гениальные мастера, такие как Марсель Хиршер и Тед Лигети, вернули в обиход приёмы «классической» техники. Небольшая группа спортсменов, следовавших за ними, в течение нескольких лет далеко отрывалась от основной массы соперников. В то же время такой выдающийся мастер как Бенджамин Райх, доведя карвинговую технику до вершины в Турине 2006, позже перестроиться не сумел и ушёл из спорта, показывая весьма посредственные результаты.

Нынче проблема проявляется в том, что молодые тренеры, в бытность спортсменами, обучались в начале века технике, считавшейся в те годы «новой», по методике, которую Грег Гуршман в своей книге «Пьянта су! Горные лыжи глазами тренера» (2005) назвал австрийской. Коренные приёмы «old school» таким тренерам до тонкостей не вполне понятны.

В среде Мастера и вовсе приходится встречать такое разнообразие толкований горнолыжной техники, что истину выявить не представляется возможным. Эти обстоятельства и подтолкнули к мысли о необходимости изложить трактовку горнолыжного поворота, которую проповедовал Иван – Juho Uimonen. В статье «Австрийский миф...» излагались принципы этой техники. Здесь мы попытаемся показать, как и за счёт чего эти принципы реализуются. При этом постараемся избежать терминологии, требующей специального пояснения. Не будем заниматься и анализом физических основ скольжения лыжника в повороте. Будем лишь в процессе выполнения поворота искать ответы на два вопроса: что делать и когда делать.

Ивана больше нет с нами, поэтому приходится брать на себя смелость изложить его заповеди и наставления по памяти и собственному опыту.

Очевидные истины

Начнём с очевидного:

- едет лыжа, спортсмен лишь обеспечивает её оптимальное скольжение,
- чистое резаное скольжение в повороте достигается, когда лыжа закантована и прогнута, в этом случае не имеет значения – карвинговая она или классическая,
- изменение радиуса поворота требует изменения прогиба лыжи,
- для каждой трассы существует оптимальная траектория её прохождения, учитывающая качество покрытия, крутизну и рельеф склона, постановку ворот и уровень мастерства спортсмена,
- в течение всего (причём, каждого) поворота лыжник должен контролировать лыжу – это значит тонко чувствовать связь: лыжа – ботинок – стопа – голень – колено,
- результатами контроля лыжи являются в каждый момент времени оптимальные²⁹ угол закантовки и давление на лыжу.

Всё перечисленное обеспечивается, если следовать алгоритму, который в «Австрийском мифе...» был изложен как **«заповеди Juho – ключ к максимальной скорости»:**

- *скольжение по всей дуге поворота – только на внешней лыже, смена ног (кантов) делается как можно быстрее³⁰,*
- *должна использоваться вся длина лыж: в начале поворота загружается и прогибается носок, затем загружается и прогибается пятка лыжи,*
- *лыжа должна ускоряться от начала к концу поворота,*
- *давление на ботинок передает голень, поэтому перевод давления с носка на пятку лыжи делается перемещением ног, но не корпусом.*

Далее рассмотрим в деталях как эти заповеди реализовать. Но предварительно избавимся от некоторых мифов.

О некоторых заблуждениях

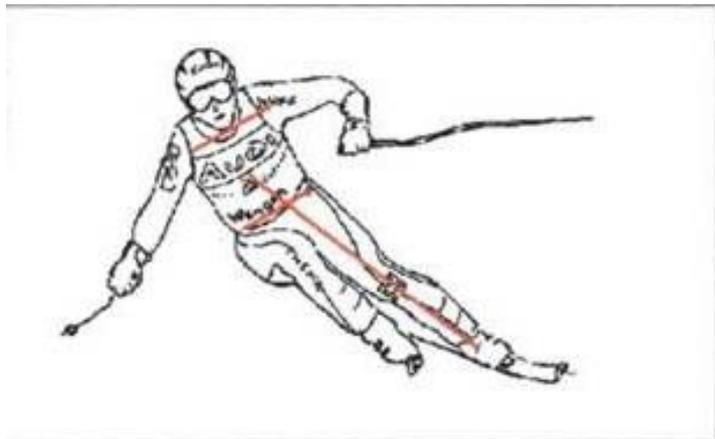
Грег Гуршман проделал огромную работу, он собрал в своей книге обильный иллюстрированный материал, описывающий то, как ездили в начале карвинговой эры. В частности, он ввёл в русскоязычный обиход термин «заклон» и описал его как основу современного поворота (цитируем):

«Что же такое заклон? В широком смысле заклон – это отклонение тела лыжника от его вертикальной оси – движение всего тела вперед и внутрь в направлении центра будущего поворота, как показано на рис. 1.

²⁹ Оптимальным является всё, что обеспечивает наиболее быстрое прохождение всей трассы, в определённые моменты оптимальным может оказаться торможение.

³⁰ Закантованная внутренняя лыжа без отрыва скользит по склону параллельно внешней, лыжник реализует стереотип: еду на внешней везу внутреннюю, не задумываясь о степени загрузки последней. Загрузка внутренней лыжи приводит к торможению, ухудшает баланс, является причиной схода с трасс и травм.

Чем же заклон отличается от обычного наклона всего тела (плеч и корпуса) или "заваливания внутрь", являющегося грубой технической ошибкой? Граница между этими, схожими по виду движениями визуальна может быть



весьма расплывчата, и лишь один нюанс действительно создает значительное отличие. При заклоне спортсмен держит бедра и плечи выровненными – параллельными друг другу (как показано красными линиями на рис.1). Иными словами, при смещении внутрь поворота плечи и корпус движутся **одновременно»**³¹.

Рис.1 Заклон

Корень зла заключается, во-первых, в словах «движение тела», а во-вторых, во впечатлении, что заклон – достаточно длительная фаза поворота. Гуршман это подтверждает собственной кинограммой (рис.2).

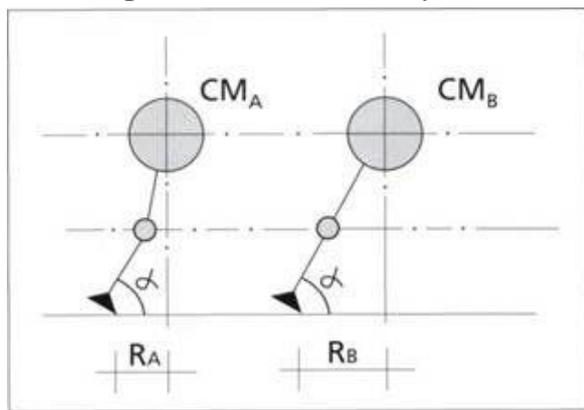


Рис.2.

Концентрируясь на продвижении корпуса, лыжник теряет контроль над лыжей, которая, вместо ранней закатовки, может оставаться плоской. Длительное движение прямого туловища, без сломов в коленях или бедре, неизбежно приводит к загрузке внутренней лыжи. Грег в оправдание «заклона» приводит следующее соображение.

³¹ Что имеется в виду под «корпусом»? В общепринятом смысле корпус – верхняя часть туловища, включающая таз. Видимо, имеется в виду «плечи и бедра одновременно» или «торс и бедра».

При сломе тела – будь то подача внутрь поворота колена или приня-



тие углового положения – при одном и том же угле закантовки проекция центра масс будет отстоять от точки опоры на меньшее расстояние, нежели при заклоне. Т.е. $R_A < R_B$. При этом некоторый «импульс энергии» будет при заклоне больше, т.к. этот самый импульс пропорционален радиусу R , из чего вытекает увеличение скорости лыж³².

Рис.3

Насчёт соотношения R возражать не приходится. Однако задача лыжника в течение всего поворота оставаться сбалансированным на внутреннем канте внешней лыжи (в дальнейшем кратко – на внешней лыже). При этом движение внутрь поворота колена, таза или всего корпуса зависит от скорости движения, крутизны склона и радиуса поворота. Скорость мала – достаточно движения колена, очень велика – может подаваться и весь корпус.

Движение тела без сломов, как на рис.1, может возникать в начальной фазе поворота лишь кратковременно в процессе переноса центра тяжести (ЦТ) внутрь нового поворота. При этом последующий слом в бедре является слитным с предыдущим движением, выделение «заклона» в самостоятельный элемент поворота вводит в заблуждение и порождает ошибки. Термин «заклон» для удобства оставим, обозначая отклонение от вертикали, но не более.

Заклон неизбежно приводит к ранней загрузке внутренней лыжи с вытекающими последствиями. Кстати, несмотря на утверждение Гуршмана об использовании в «современной» технике внутренней лыжи, он также считает, что в начальной фазе поворота лыжник должен быть сбалансирован на внешней. Кинограмма на рис.2 этому противоречит, внутренняя лыжа в исполнении Грега начинает загружаться практически с момента перекантовки.

Итак: в течение всего поворота лыжник должен оставаться сбалансированным на внутреннем канте внешней лыжи. подача внутрь поворота любой части тела должна обеспечивать этот баланс, но не нарушать.

Рассмотрим ещё одно заблуждение, касающееся загрузки пяток лыж. Сейчас, когда Лигети и Хиршер убедительно доказали, что без этого невозможно побеждать, заблуждение рассеивается. Но приём езды на загруженных пятках достаточно сложен, требует преодоления сложившихся стереотипов, многими всё ещё недостаточно осознаётся.

Здесь мы будем избегать понятий «передняя» или «задняя» стойка. Стойка ассоциируется со статичным положением. Вместо этого будем говорить «переднее» или «заднее» положение, что соответствует «загрузке нос-

³² Физические основы процессов здесь не рассматриваем, аргументация Грега приведена в его трактовке.

ков» или «загрузке пяток» лыж. Такая терминология подчёркивает, что поворот динамичен, статичное состояние отсутствует.

В классической технике времён от Стенмарка до Томбы загрузка пяток была естественным приёмом. С укорочением лыж спортсмены стали избегать риска вылететь с трассы вперёд ногами, пятки перестали работать. Уникальным исключением был Бобе Миллер. Он первым из кубковых спортсменов встал на карвинговые лыжи, достиг на них уникальных результатов. При этом он не поддавался влиянию «карвинговой заразы», как «новую» технику окрестил Иван. Гуршман назвал Миллера «исключением», раскритиковал его технику и всячески предостерегал от попыток её копирования.



Рис.4. Такое было доступно только Бобе.

В то время как вся элита ездил на внутренней лыже и висела на носках лыж, Миллер скользил на внешней и блестяще использовал загрузку пяток, демонстрируя чистое резаное скольжение и недоступную другим скорость.

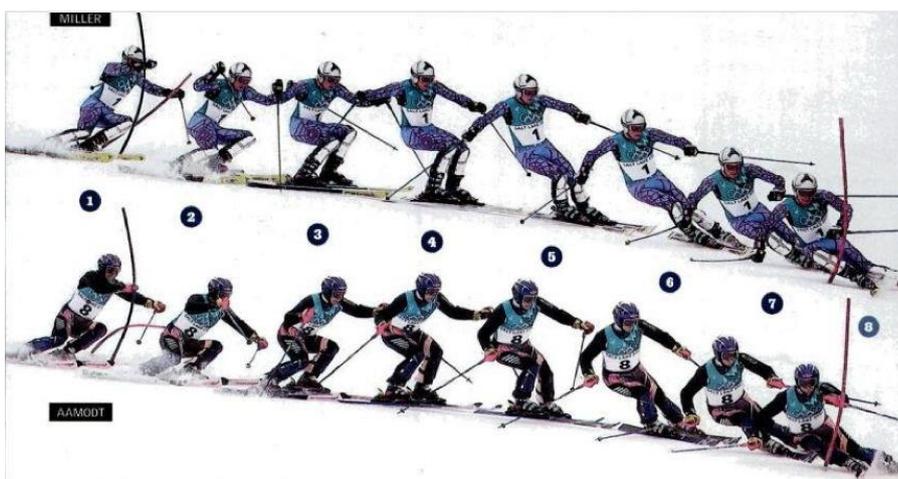


Рис.5 Бобе Миллер и Кьетиль Андре Аамодт

В своей книге Гуршман приводит сравнительную кинограмму поворотов в исполнении Миллера и норвежца Аамодта (рис.5), при помощи которой он в пух и прах громит рискованное, по его мнению, использование заднего положения Бобе Миллером. В 2004 г., когда была написана книга, Гуршман утверждал, что ни Бобе, ни его техника не имеют серьёзных перспектив. Од-

нако Миллер блестяще выступал ещё 10 лет. Последняя его олимпийская медаль была завоёвана в 2014 г. в Сочи.

В таблице приведены сравнительные результаты Аамодта и Миллера.

Competitions	Kjetil Andre Aamodt 1971 г.р. Участие в WC 1989 – 2006 гг.	Bode Miller 1977 г.р. Участие в WC 1997 - 2014
Olympics Games starts	17	19
Olympics Games Medals	8	6
Olympics Games Victories	4	1
World Ski Championships starts	33	29
World Ski Championships podiums	12	5
World Ski Championships Victories	5	4
World Cup starts	424	438
World Cup podiums	63	79
World Cup Victories	21	33
World Cup Overall	1	2

Нужно учесть также, что оба спортсмена прошли через смену «классики» на «карвы». Тот факт, что Аамодт безболезненно совершил этот переход, говорит о том, что он использовал хорошо знакомый ему арсенал классической техники. Аамодт продемонстрировал более крепкие нервы и умение сконцентрироваться в ответственные моменты – на ОИ и ЧМ, где Миллер рисковал и, зачастую, сходил с трассы (по числу DNF на ЧМ и ОИ Миллер – рекордсмен). Миллер в полтора раза превосходит Аамодта по числу побед и подиумов на WC. Аамодт – выдающийся спортсмен, но Боду Миллеру – гениальный новатор, оставивший техническое наследие, на котором выросли Тед Лигети, Линдсей Вонн, Микаела Шифрин. Однако любовь к риску, травмы и бурная личная жизнь не позволили Боду стать рекордсменом по числу побед.

Очень часто приходится слышать: «Это же Миллер! Это ж какие надо иметь мышцы, чтобы ездить в задней стойке». Уверенно можно сказать, что это не так. У Миллера на кадрах 2 – 5 четырёхглавые мышцы расслабляются и отдыхают. И ещё: «Миллер имеет уникальную способность мгновенно переходить из задней стойки в переднюю». Далее мы увидим, что это естественное следствие ведения поворота с активной загрузкой пяток лыж.

Завершение поворота на загруженных пятках лыж и необходимое продвижение их в начале следующего, при котором лыжник продолжает оставаться в заднем положении, обеспечивает чистоту скольжения и поддержание оптимальной траектории.

Бодэ Миллер как хранитель приёмов классической техники

Разделавшись со старыми заблуждениями, можно приступить к описанию поворота по Juho Uimonen. Для этого сначала прокомментируем кинограмму Бодэ Миллера на рис.6, раскритикованного Греггом.

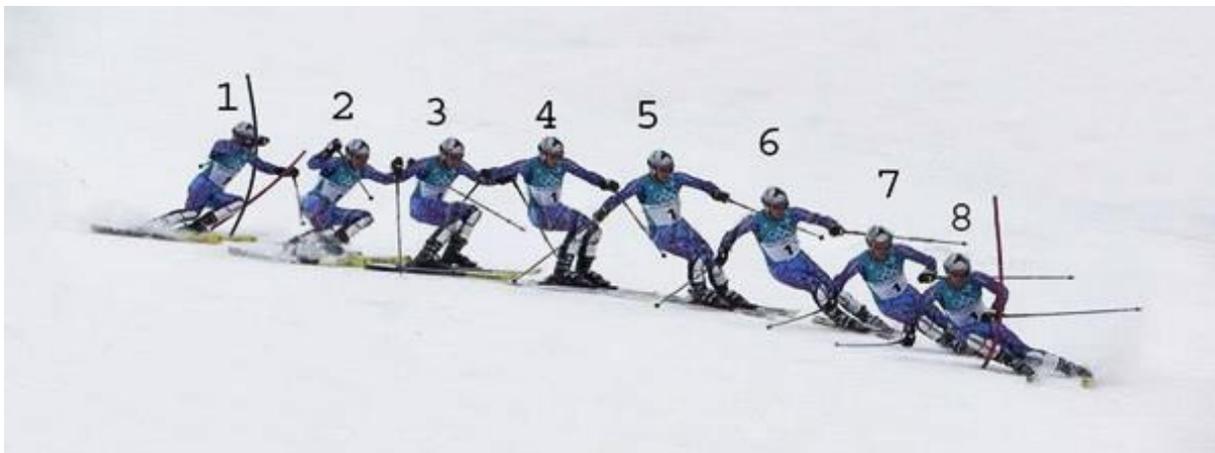


Рис.6

1. Лыжник заканчивает левый поворот, находясь выше вешки – контакт гарды с вешкой только начался, лыжи закантованы под оптимальным углом, лыжник сбалансирован на внешней ноге, которая закончила распрямление и начала сгибаться, переход в заднее положение уже начался, лыжи начинают «отпускаться».
2. Ноги продолжают сгибаться для того, чтобы пройти под корпусом, загрузка внешней лыжи смещается к пятке, заднее положение становится выраженным, лыжи, начиная выходить из-под корпуса, разгружаются.
3. Ноги максимально согнуты, выпускаются из-под корпуса, заднее положение усугубляется, лыжи максимально разгружены, идут ещё на «старом» (т.е. на том, на котором выполнялся предыдущий поворот) канте, но смена кантов произойдёт мгновенно.
4. Лыжи поставлены на «новый кант», заднее положение близко к максимальному, ноги продолжают продвигаться из-под корпуса, центр тяжести перешёл внутрь нового поворота, началось скольжение по новой дуге, ноги начали распрямляться, лыжи ещё разгружены, но давление на них начинается.
5. Внешняя нога продолжает распрямляться, лыжи отстоят от проекции ЦТ, смещённого внутрь поворота, на столько, на сколько возможно при сохранении баланса на внешней лыже, положение всё ещё заднее, но ЦТ, двигаясь по более спрямлённой траектории начинает догонять лыжи в направлении линии ската склона³³.

³³ Любой склон имеет изменяющийся рельеф, поэтому «линию ската склона» нужно рассматривать для конкретного участка. Если мысленно пустить по склону шарик, то он покатится по линии ската склона на данном участке.

6. ЦТ догнал точку опоры³⁴, внешняя нога ещё максимально распрямлена, но в следующий момент колено внешней ноги подаст голень вперёд, та надавив на язык ботинка, загрузит и прогнёт носок закантованной внешней лыжи.
7. Лыжник в переднем положении, давление на носок максимальное, внешняя нога согнута, но с этого момента начинает распрямляться.
8. Внешняя нога заканчивает распрямление, таз, по мере её распрямления, уходит внутрь поворота, плечи и корпус остаются в положении, позволяющем поддерживать баланс на внешней лыже, переход в заднее положение уже идёт, начинается отпускание лыж, затем цикл повторяется, возвращаемся к анализу 1.

Кинограмма на рис.7 показывает, что Боду стабильно применяет технику с загрузкой пятки. Заявления Гуршмана о том, что он в каждом повороте загоняет себя в почти безвыходное положение, говорят лишь о непонимании того, что делает Миллер. Обратим внимание на то, какой незначительный снежный шлейф вылетает из-под лыж Боду. Продвижение лыж из-под корпуса на загруженных и прогнутых пятках закантованных лыж обеспечивает врезание кантов и чистое скольжение даже на самом жёстком покрытии.



Рис.7

Вспомним, как учат проходить поворот на автомобиле с максимальной возможной скоростью, избегая заноса: перед поворотом притормаживаем, загружая передние колёса, в течение поворота увеличиваем газ, ускоряясь и загружая задние колёса.

Идеи Миллера живут и побеждают! Кинограмма на рис.8 семикратного обладателя Кубка мира Марселя Хиршера до боли напоминает только что проанализированные кинограммы Боду Миллера. Правда, Хиршер есть Хиршер, ломиться по трассе – это в его стиле. У красного флага он приземляет оторвавшиеся от склона лыжи на внутреннюю, поднимает шлейф снега, но уже на следующем кадре балансируется на внешней, дрейф лыж прекращает.

³⁴ В обывательском смысле следовало бы говорить «корпус догнал опорную стопу». Но стопа имеет достаточно большую длину, опора может быть и на подушечки пальцев (загружена передняя часть лыжи), и на пятку (загружена задняя). Поэтому сохраним в рассуждениях ЦТ и точку опоры.



Рис.8

А вот двукратный Олимпийский чемпион Турино 2006, обладатель совершенной «новой» техники Бенджамин Райх в 2010-е годы за Хиршером угнаться уже не в состоянии. На рис.9 он заканчивает повороты в переднем положении, загружает внутреннюю ногу. Как следствие – боковое проскальзывание лыж, шлейф снега.



Рис.9

Поворот Juho Uimonen

Как же нужно вести поворот? Juho Uimonen объясняет так:

- Предыдущий поворот завершается путём мощного разгибания внешней ноги, приводящего к загрузке пяток лыж, которые затем начинают «отпускаться», т.е. свободно продвигаться из-под корпуса лыжника, и при этом разгружаться.
- Сохраняя оптимальный угол закантовки, лыжи продвигаются из-под корпуса, ноги, проходя под корпусом, сгибаются, затем, выйдя из-под корпуса, начинают разгибаться, ЦТ по вертикали над поверхностью склона перемещается минимально, заднее положение усугубляется.
- Когда ЦТ оказывается над лыжами, ноги максимально согнуты. Сгибая ноги лыжник «подбирает» под себя лыжи, облегчая их.
- Когда лыжи прошли под корпусом лыжника, ЦТ оказывается внутри нового поворота, как можно быстрее происходит смена кантов, опора переходит с внутреннего канта долиненной лыжи на внутренний кант горной, который как можно быстрее должен врезаться в покрытие, начать новый поворот. Угол закантовки в начальной фазе движения задаётся коленом, дальнейшая подача

внутри поворота бёдер и корпуса обеспечивает сбалансированное положение на кантах сообразно скорости, крутизне склона и поворота и т.д.

Довольно частым явлением в этой фазе поворота становится отрыв лыж от поверхности склона. В зависимости от приложенного ранее усилия, прогиба лыжи, крутизны поворота и скорости движения, лыжи, разгибаясь в результате разгрузки, «выстреливают» – разгруженные (спортсмен находится в заднем положении) лыжи взлетают над поверхностью склона. Отрыв лыж от покрытия нежелателен, так как приводит к потере скорости, но принципиальной ошибкой не является, иногда используется сознательно для быстреего перенаправления лыж.

- Лыжи продвигаются в направлении движения в «старом повороте», но уже начав движение по дуге нового. ЦТ отстаёт от точки опоры, лыжи максимально разгружены за счёт того, что они выехали из-под корпуса и не испытывают давления, лыжник принимает всё более заднее положение.

Колено внешней ноги непрерывно контролирует угол закантовки, голеностоп напряжён, фиксирует связь стопы с голенью.

- Корпус лыжника, из-под которого выехала опора, образно говоря, «падает» вниз по склону под действием силы тяжести и по инерции. Корпус движется по более спрямлённой траектории, чем лыжи и, соответственно, опорная стопа. За счёт этого ЦТ постепенно догоняет точку опоры, плавно увеличивая давление на лыжи. Движение корпуса естественное, специальные усилия по подаче корпуса вперёд минимальны, корректировка его положения осуществляется перемещением ног под корпусом.

Это крайне важная фаза поворота, которая позволяет заложить правильную траекторию. Контроль угла закантовки лыжи должен осуществляться с момента её перекантовки, тогда разгруженную лыжу легко можно направлять по заданной траектории, выигрывая пространство и время.

- Лыжник всё время сохраняет сбалансированное на внешней лыже положение. При этом, если скорость очень мала, а поворот достаточно крутой внутри поворота могут подаваться только колени, при большей скорости баланс поддерживается за счёт слома в бедре, при очень большой – внутри поворота могут уходить и плечи.

- Когда ЦТ догнал точку опоры, лыжник коленом внешней ноги подаёт голень вперёд, используя инерцию движущейся массы собственного тела, давит на язык ботинка, загрузжая носок лыжи.

В слаломе движение колена вперёд максимально резкое и быстрое, тогда переход к загрузке пятки лыжи осуществляется легче за счёт реакции жёсткого ботинка, способствующей распрям-

лению ноги – ботинок «отбрасывает» голень назад. В гигантском повороте движение более растянутое, сообразное длине и крутизне дуги поворота, а также скорости.

- Прогнутый носок лыжи окончательно закладывает нужную траекторию. Как только скольжение по нужной траектории уверенно началось, начинается разгибание внешней ноги.
- По мере разгибания таз всё больше смещается внутрь поворота, корпус остаётся в положении, близком к вертикальному за счёт слома в тазобедренном суставе; важно, чтобы сохранялся правильный баланс на кантах.

При разгибании ног лыжник должен сохранять оптимальный угол закантовки, распространённая ошибка – уменьшение угла закантовки по мере разгибания. При уменьшении угла закантовки ЦТ, вместо смещения внутрь поворота, перемещается вверх, увеличивается радиус поворота, нарушается оптимальная траектория.

Важный момент: при разгибании внешней ноги и смещении бёдер внутрь поворота, внутренняя нога сгибается в коленном суставе, однако на сравнительно пологом склоне и при отложившихся поворотах при достаточно узком ведении лыж в конце разгибания внешней, внутренняя нога также может разгибаться.

- На этапе разгибания ног смещение таза внутрь поворота ни в коем случае не должно подменяться активным движением коленей внутрь!
- Плечи и бёдра должны быть развёрнуты в направлении линии ската склона.

Так как в заключительной части поворота лыжи движутся по дуге, пересекающей траекторию движения ЦТ, то для сохранения разворота бёдер вниз по склону, лыжник должен разворачивать их относительно точки опоры (это псевдоконтервращение бёдер: ноги движутся поперёк склона, для сохранения направления бёдер, лыжник должен вращать бёдра относительно точки опоры в направлении, противоположном повороту).

- По мере разгибания ноги икра всё больше давит на задник ботинка, имеющего наклон вперёд. При этом нагрузка постепенно переходит с носка на пятку. Лыжа начинает продвигаться под телом, а затем из-под тела лыжника.
- Разгибание ноги сопровождается давлением на лыжу, перемещающемся с носка на пятку. После того как нога максимально распрямлена, она начинает сгибаться, давление уменьшается, лыжи «отпускаются», т.е. облегчаются и продвигаются из-под корпуса лыжника.

Загруженные в процессе разгибания ног пятки лыж прогибаются, сохраняя траекторию с нужным радиусом. Важно при от-

пускании лыж сохранять угол закантовки. Лыжа, продвигаясь из-под корпуса с перемещением загрузки с носка на пятку, режет лёд по аналогии с острым ножом, режущим замороженное мясо: продвигаем лезвие, смещая давление от конца к рукоятке, – легко врезаемся.

Поворот Juho Uimonen хорош для самого жёсткого покрытия.

- Цикл повторяется, возвращаемся к началу описания поворота.

Перемещение корпуса внутрь поворота и по ходу движения лыжник должен контролировать таким образом, чтобы сила действующая на лыжу при давлении на неё, была направлена строго по оси лыжи. Центробежная сила, направленная наружу поворота и действующая поперёк лыжи должна быть скомпенсирована смещением ЦТ, как правило, за счёт подачи бёдер внутрь поворота при сохранении баланса на внешней лыже.

При правильном исполнении всего комплекса движений сопряженные повороты можно сравнить с движением маятника: линейная скорость лыж максимальна в момент завершения разгибания внешней ноги (давление на лыжу завершается – нейтральное положение маятника) и минимальна, когда корпус максимально отстаёт от лыж (лыжи максимально разгружены – крайнее положение маятника)³⁵.

Отметим важнейшие нюансы поворота Juho Uimonen.

По «Австрийской системе» – к концу поворота происходит «перетекание» – перенос загрузки с внешней лыжи на внутреннюю, т.е. загрузка внутренней ноги стала важным приёмом «новой» техники. Лыжник, при этом, сохраняет переднее положение, ноги сгибаются в коленях, которые активно ведут поворот, подаваясь внутрь. Это имеет ряд неприятных последствий:

- *врезание канта внутренней лыжи вызывает торможение,*
- *переднее положение может приводить к срыву разгруженных пяток и боковому сносу лыж,*
- *многие лыжники начинают злоупотреблять вращательным движением колен, отклоняя их внутрь поворота от оси лыж – это прямой путь к повреждению суставов, травмам,*
- *характерной становится опасность падения в результате срыва разгружаемой внешней лыжи: лыжи «разрывает», лыжника перебрасывает через сорвавшуюся внешнюю лыжу, при достаточно крутом склоне, оторвавшись от поверхности всего на полметра, можно пролететь пять метров по вертикали.*

Juho рекомендует:

- *давление на лыжу в повороте заканчивается с разгибанием ног,*
- *лыжник, разгибая ногу, должен стремиться как можно большую часть дуги ехать на загруженных пятках лыж,*

³⁵ Раскачивание двухместных качелей вдвоём, стоя на концах подвижной части, моделирует сгибание-разгибание и мышечные усилия ног, а также относительные разгон-замедление точки опоры в повороте.

- при разгибании ног внутрь поворота уходит таз, поддерживая баланс на кантах, колени лишь обеспечивают угол закантовки, активно внутрь поворота не подаются,
- по окончании разгибания ног, лыжи отпускаются, проходят под телом лыжника и продвигаются из-под него, будучи разгруженными; при этом непрерывно обеспечивается оптимальный угол закантовки, лыжник сохраняет заднее положение.

Следствием перечисленного является:

- ускорение лыж в конце поворота,
- уверенное врезание кантов и отсутствие сноса – чистое резаное скольжение,
- поддержание оптимальной траектории.

Ещё одно важное замечание: перемещение в передне-заднем направлении осуществляется за счёт перемещения ног под корпусом, но не подачей корпуса. В переднем положении плечи не должны опережать уровень колен.

Нужно отметить, что внешне, если смотреть на лыжника в фас, различие в технике заметно мало. В том и другом случае ноги разгибаются и сгибаются, колени движутся внутрь поворота. Наблюдая за кубковыми спортсменами, только искушённый глаз может увидеть принципиально различную при этом природу движений.

Подборка из 8 кадров на рис.10.1- 10.2. даёт возможность сравнить технику «ретро-новаторов» – Миллера, Лигети, Хиршера с техникой начала тысячелетия.



Лыжи, при выходе из поворота на пятках, могут «выстреливать».



Рис. 10.1.1



Рис.10.1.2. Боде, Тед и Марсель – только на внешней.



Рис.10.2.1 Техника начала 2000-х – «Заклон» и вперед.



Рис.10.2.2 Райх заканчивает поворот сгибая ноги, на внутренней, в переднем положении.

Бенни довёл эту технику до предела, но «заклон» и у него отсутствует.

Проверим себя, насколько усвоен поворот Juho. Один и тот же фрагмент GS на этапе WC 12 декабря 2014 г. в шведском ОРЕ приведён на видео <https://www.youtube.com/watch?v=cKjcewjHdqM> в исполнении Райха и Хиршера. Хиршер выиграл (Лигети 2-й с отставанием +1,22), а Райх стал 7-м, проиграв 3,13 сек. Имеется прекрасная возможность протестировать самих себя, ответив на вопрос, за счёт чего проиграл Бенни.

Катаемся вместе с Марселем

Поворот назван здесь, весьма условно, Juho Uimonen. С таким же успехом его можно назвать «поворот Хиршер» или «поворот Лигети». Чтобы убедиться в этом, прокатимся вместе с Марселем Хиршером, анализируя его движения, по трассе слалома-гиганта в финале Кубка 2018 в шведском Оре.

При анализе обратим внимание на то, что на протяжении всего поворота усилия прикладываются к внешней лыже. Тем не менее, внутренняя лыжа участвует в повороте. Голень внутренней ноги должна обеспечивать нужный угол закантовки, поэтому она практически параллельна голени внешней ноги. Внутренняя лыжа скользит по покрытию на внешнем канте, в зависимости от рельефа и обстоятельств на неё временно может прийти и достаточно значительная часть нагрузки. Важен стереотип в сознании лыжника: едем на внешней, везём внутреннюю. Все внутренние команды, сознательные или доведенные до автоматизма, должны отдаваться на управление внешней ногой. Никакого активного использования внутренней ноги быть не должно. Это хорошо видно на следующих изображениях рис.11.



Рис.11

Отметим также, что, судя по нижеследующей кинограмме, Марсель опаздывает и движется в левом повороте не по оптимальной траектории. Тем не менее, ему удаётся сохранить чистое скольжение и в дальнейшем её откорректировать.

ЦТ догоняет точку опоры под правой стопой.



Подавая колено правой ноги вперёд, Марсель начинает давление голенью на язык ботинка. Носок внешней лыжи при этом начинает изгибаться. Так как лыжа закантована, носок лыжи, изгибаясь в зависимости от силы давления, задаёт нужную траекторию.



Рис.12.1.1

Внешняя нога продолжает сгибаться, голень усиливает давление, передаваемое через ботинок на носок лыжи.



То же. Отметим попутно, что колено движется и инициирует давление строго по оси лыжи. Излишняя подача колена внутрь поворота, попытка создать скручивающее усилие – верный путь к травмам.



Рис. 12.1.2

Давление на носок было доведено до максимума. Заметно, что носок внешней лыжи прогнут больше остальной её части. Началось разгибание внешней ноги. При этом за счёт того, что ботинок имеет наклон вперёд, икра начинает давить на задник ботинка. За счёт этого происходит перенос загрузки лыжи с носка на пятку. На следующих кадрах это хорошо видно по прогибу лыжи.



Носок всё ещё прогнут больше, чем остальная часть лыжи, но уже заметно смещение прогиба к центру.



Рис. 12.2.1

Марсель уже начал «отпускать» лыжи, внешняя нога была максимально разогнута, после чего начинает опять сгибаться, до этого момента бёдра всё больше уходили внутрь поворота, оставаясь развернутыми по направлению движения. Внешняя лыжа прогнута симметрично. Смещение бёдер и слом в тазобедренном суставе в течение всего поворота таковы, что поддерживают баланс на внутреннем канте внешней лыжи.



Марсель отпускает лыжи из-под корпуса, скользя всё ещё на «старом» канте, осаживается назад, едет на прогнутых пятках лыж.



Рис.12.2.2

Скользя на загруженных пятках, Марсель начинает переносить центр тяжести внутрь поворота, а опору – на новый кант – внутренний кант левой лыжи, которая становится внешней в правом повороте.



Марсель уже перекантовал лыжи, за счёт того, что лыжи движутся по более длинной дуге, чем ЦТ, он догоняет опорную стопу, начинает давление на носок лыжи описанным ранее способом. Уже заметен слом в бедре, что явно не соответствует «заклону» с прямым корпусом.



Рис. 12.3.1.

Давление левой голени увеличивается, загружая носок лыжи.



Загрузка носка лыжи увеличивается, таз всё больше подаётся внутрь поворота.



Рис.12.3.2

Максимальное давление на носок завершено, внешняя нога была максимально согнута, но уже началось её разгибание.



Внешняя нога разгибается, загрузка лыж смещается на пятки.



Рис. 12.4.1

Разгибание внешней ноги было завершено, лыжи выходят из-под корпуса и разгружаются, начинается сгибание ног и цикл, повторяющий рис.12.1 – 12.2 в новом повороте.



Рис.12.4.2

Как видим, описание двух гигантских поворотов Марселя Хиршера стало повторением описания поворота Juho Uimonen, но лишь, привязанным к иллюстрациям. Убедительное доказательство правильного понимания техники горнолыжных поворотов Иваном Феликсовичем Уймоненом.

Хиршер демонстрирует мощное разгибание внешней ноги с радикальным переходом в заднее положение, ранее доступное только Миллеру и, быть может, Лигети, наиболее эффективно ускоряет лыжи. На скорости под 100 км/час такое доступно очень немногим.



Рис.14

Миллер – любитель острых ощущений. Его уход в скоростные виды привёл к тому, что технические, слалом и гигант, пострадали, результаты в них снизились, соперники идеи Миллера не восприняли. Хиршер довёл его технику до совершенства и побил главный рекорд – 7 Кубков подряд!

Чтобы окончательно убедиться в правильности идей Juho, посмотрим на то, как едет самый техничный спортсмен – Хенрик Кристофферсен. Для этого предоставим возможность самостоятельно прокатиться с ним. Сначала по трассе слалом (рис.13), а затем по трассе слалом-гиганта (рис.15).

Хенрик очень техничен, едет, демонстрируя аналогичный Хиршеру арсенал движений. Однако то, что вытворяет Марсель, Хенрик не доделывает и за счёт этого проигрывает Хиршеру те доли секунды, которые хронически оставляют его вторым.



Рис.13

Комментарии к кинограмме движения по слаломной трассе излишни – техничный Хенрик делает то же, что и Миллер, и Хиршер:

«с ноги на ногу, вперёд – назад».

Хенрик, как правило, едет слалом чуть менее рискованно, чем Марсель. Поэтому производит более «собранный» и техничный впечатление. Однако при одинаковом уровне мастерства цена победы – риск. Хиршер – непревзойдённый мастер проходить трассы за пределами возможностей. При этом сход с трассы для него – исключительная редкость. Со своими 7-ю кубками в расцвете карьеры Марсель Хиршер претендует на роль лыжника всех времён и народов.

Едем гигант вместе с Хенриком.



Рис. 15.1

Едем гигант вместе с Хенриком.



Рис. 15.2



Рис.15.3

Хенрик в основе едет так же, как Хиршер: разгибая внешнюю ногу переходит в заднее положение, лыжи продвигаются из-под корпуса, лыжник переходит во всё более заднее положение, смена кантов – в радикально заднем положении. Но движение на загруженных пятках у него чуть более скупое. Отсюда и скорость чуть меньше, и времени на прохождение трассы нужно чуть больше, чем Марселю Хиршеру.

Техника и траектория

Установив, что делает лыжник в повороте, разберёмся где и когда, т.е. в каких точках траектории и в какие моменты движения по трассе выполняются соответствующие приёмы. Рассмотрим вначале рассуждения Гуршмана о связи техники и траектории движения по трассе. Суть рассуждений состоит в правильном утверждении, что существует оптимальная траектория, обеспечивающая минимальное время прохождения поворота. Отклонение от неё приводит либо к необходимости ненужного дрейфа лыж до вешки, либо к их сносу после и нарушению оптимальной траектории следующего поворота.

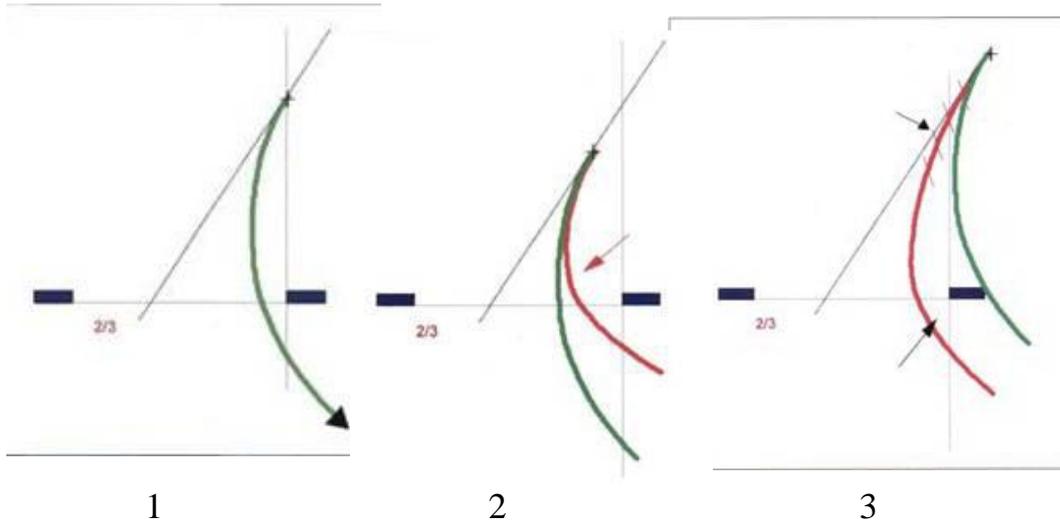


Рис.16. Оптимальная (1) и ошибочные (2,3) траектории движения по трассе слалома-гиганта.

В качестве примера приводятся кинограммы Томаса Вонна и Боде Миллера. Следует также верное утверждение о том, что Том (слева) недостаточно продвинул лыжи после перекантовки и вынужден пустить их в дрейф для того, чтобы выйти на правильную траекторию в конце поворота. Боде продвигает лыжи, следуя по оптимальной траектории.

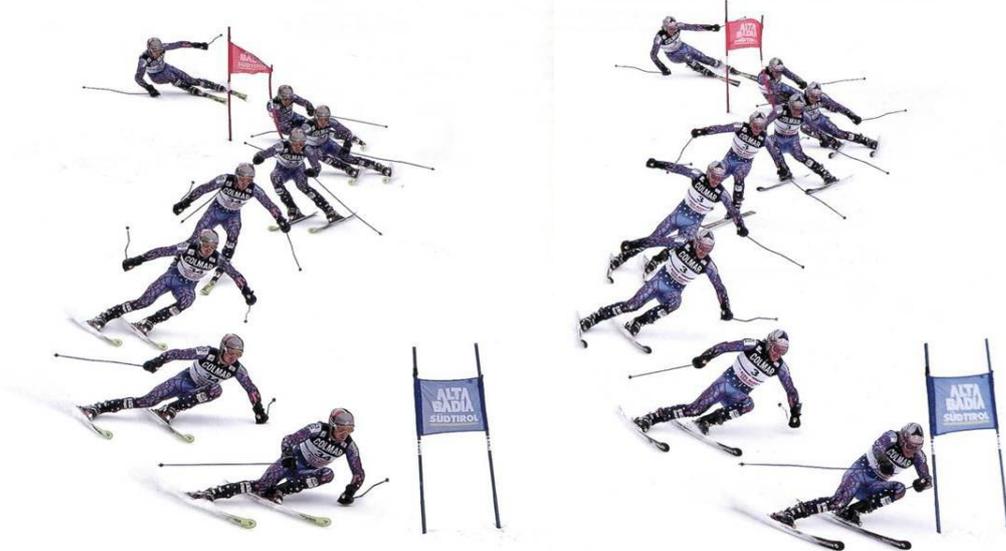


Рис.17. Томас Вонн и Боде Миллер. Том не попал в 30, а Боде выиграл.

Всё верно. Не отмечено лишь, что Миллер, продвигает лыжи, загружая пятки, и ведёт их в начальной фазе поворота, находясь в выраженном заднем положении. Это и позволяет скользить по оптимальной траектории. Вонн на четвёртом от начала движения кадре находится в нормальной стойке, а затем переходит в переднюю, загружая носки лыж, и при этом стоит над лыжами. Миллер на кадрах с 4-го по 7-й ведёт поворот на загруженных пятках.

Чем больше амплитуда движения в передне-заднем направлении, тем легче придерживаться оптимальной траектории.

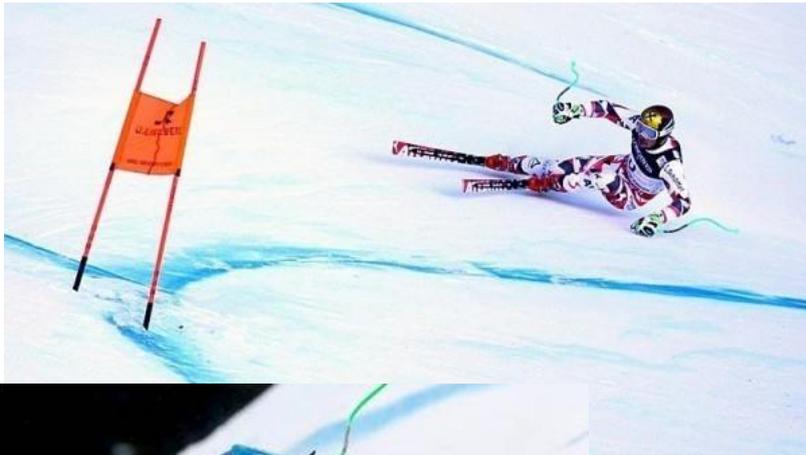
Если вернуться к описанию поворота Juho Uimonen, то подача колена и голени вперёд и давление на переднюю часть лыжи должны начинаться с так, чтобы максимальное давление голени на язык ботинка приходилось бы на начало зелёной линии (или даже ранее), изображающей оптимальную траекторию на рис.16 (1). Дальнейшее движение по оптимальной траектории следует вести на разгибании ноги с переходом в заднее положение, обеспечивающим чистоту скольжения и максимальную скорость³⁶. Не нужно много воображения, чтобы понять, что такое разгибание ноги означает давление на закантованную лыжу в линии ската склона. При этом одновременный переход в заднее положение с загрузкой пяток и даёт максимально возможную скорость. Особенно в сравнении с лыжником, сохраняющим переднее положение и переносящим вес на внутреннюю ногу. Остаётся вопрос, а как после такого разгона не вылететь с трассы? Ответ мы уже дали и показали на кинограммах: лыжи, двигаясь по дуге и оставаясь закантованными разгружаются как раз в той части поворота (при прохождении вешки и далее), когда они, оставаясь загруженными, испытывали бы максимальное давление, чреватое сносом – на них в прямом смысле обрушивалось бы тело лыжника.

Глядя на фотографии Райха и Лигети, почувствуйте разницу. Бенджамин Райх – выдающийся лыжник, которому всё доступно. «Новая» техника создавалась им и внедрялась во многом благодаря его победам. Он не смог расстаться с созданной им техникой после внедрения регламента FIS на геометрию лыж. Сезон 2012 был рубежным, подиумы стали для него редкостью.



Рис.18 Райх – вперёд и на внутреннюю, Лигети – назад, на внешнюю.

³⁶ Рассуждение о месте разгибания на траектории поворота неплохо иллюстрирует статья Александра Гая <https://skigu.ru/papers/skill/active-muscle-acceleration-in-modern-slalom-and-giant/> об аналогии поворота с «виртуальными буграми» и мышечных усилиях при их прохождении.



Следует отметить «психологическую ловушку», поджидающую лыжника в начальной фазе поворота. Под вами крутой склон, вы заканчиваете поворот, сбалансировавшись на внутреннем канте длинной лыжи. Отпускаете лыжи, готовы их перекантовать. Следуя по оптимальной траектории вам предстоит проехать часть пути на новом канте в сторону старого поворота. Чтобы задать нужную траекторию ЦТ должен сместиться к центру нового поворота ниже по склону.

Это значит, что вы, сознательно лишившись опоры, начинаете падать вниз, уповая лишь на то, что лыжи, пройдя по более длинной дуге, окажутся в нужный момент в нужном месте и создадут необходимую опору ниже ЦТ. На высоких скоростях это особенно сложный манёвр.

Рис.19

Приходится преодолеть психологический барьер, не дающий лыжнику поддать корпус вниз по склону, иначе необходимый угол закантовки не будет достигнут, слишком плоские лыжи начнут проскальзывать боком³⁷.

На фотографиях рис.19 лыжники заканчивают описываемую фазу поворота, то есть находятся вблизи начала зелёной линии на рис.16 (1). Все три лыжника сбалансированы на внешней лыже, при том, что точка опоры находится выше по склону, чем ЦТ³⁸.

³⁷ В скоростных видах спортсменов очень часто просто несёт боком при повороте на крутой участок с контруклона, который уменьшает угол закантовки. Миллер демонстрирует как эту проблему решать.

³⁸ Скорость Миллера на контруклоне так велика, что для создания нужного угла закантовки он смещает внутрь поворота корпус почти без слома в бедре, балансируя на внешней лыже. Если бы не буквы за спиной Боде, можно было бы предположить, что фото нужно повернуть на 90 градусов по часовой стрелке.

Нужно особенно отметить, что момент «отпускания» лыж требует от лыжника очень тонкого «чувства трассы»: слишком поздно – лыжи излишне уедут к склону в конце поворота, слишком рано – лыжи недостаточно продвинутся. Это чувство и отличает чемпионов от основной массы спортсменов.

К сожалению, на кубковых стартах спортсмены соревнуются не в наибольшем количестве идеальных поворотов, а в наименьшем количестве ошибок. Отклонение от оптимальной траектории – неизбежная норма. Выигрывает тот, у кого это отклонение наименьшее.

Отметим также, что траекторию скольжения внешней лыжи нужно закладывать на оптимальном расстоянии от вешек. Как это демонстрирует Марсель Хиршер на рис.20.



Лыжи режут след на таком расстоянии от вешки, которое позволяет поместить смещённые внутрь поворота бёдра и корпус и при котором контакт с вешкой не мешает ведению поворота.

Рис.20

В заключение

Поворот Juho Uimonen является антиподом «австрийской системы» (по Грегу Гуршману). Там, где у них ноги сгибаются, у Juho – разгибаются, там, где корпус подаётся вперёд, происходит переход в заднее положение, там, где сознательно опора переносится на внутреннюю лыжу, продолжается езда на внешней и т.д. Нынче наблюдается отход от упомянутой системы, во многом возврат к элементам классики. Однако, большей частью формулируется некоторая смесь того и другого. В многочисленных беседах с коллегами, тренерами и спортсменами пришлось убедиться, что поворот Juho Uimonen встречает определённое непонимание. Особенно это касается использования внутренней ноги, езды на загруженных пятках и распрямления внешней ноги вместо подачи таза внутрь поворота (как уже было показано, распрямление ноги сопровождается смещением таза внутрь, различие в том, какой сигнал даёт себе лыжник – за счёт чего смещается таз).

*Всё это и побудило описать поворот Juho Uimonen –
обнажить истину из-под наслоений домыслов.*



Предвидится и неприятие многими изложенного материала. Опыт уже есть. После публикации «Австрийского мифа...» на skigu.ru создалось впечатление, что в пруд с пираньями бросили кусок мяса. Как вода вскипела бы от рыб, набросившихся на этот кусок, так поднялась волна критики в отзывах на статью³⁹. Лекарство здесь одно: попробовали – убедились.

*Напомним ещё раз парадигму поворота Juho:
«с внешней на внешнюю, с носка на пятку».*

³⁹ Надо отдать должное равнодушию посетителей skigu.ru – количество прочтений статьи перевалило за 40 тысяч, а всего на всех ресурсах статью прочитали более 100 тысяч человек.

Иван считал, что техника – основа успешных выступлений спортсмена, поэтому нельзя разделять тренировочные циклы так, что работа над скоростью или тактикой снижала бы внимание к технике.

Важной методической основой тренировок Ивана было чистое скольжение: «снег должен виться за пяткой лыжи, а не вылетать из-под канта». Поэтому любое упражнение имело целью такое скольжение. Он не давал множества мучительных упражнений, имеющих целью постановку отдельных частей тела – корпуса, рук или бёдер с коленями. Считал, что при таком подходе поворот собирают по частям как мозаику – когда картина проясняется целиком, зачастую оказывается, что чистым динамичным скольжением лыжник не владеет. Сбалансированная на внешней лыже езда неизбежно приводит к правильной постановке всех частей тела в повороте (в частности, исчезает проблема ширины ведения лыж – на внешней лыже невозможно ездить при слишком широком их ведении). Основное упражнение – отработка скольжения «с носка на пятку». Кроме того, Иван ставил множество учебных трасс, заставляющих лыжника правильно выполнять комплекс движений⁴⁰.

Вот пример его наставлений – прохождение перепада с плоского участка трассы на крутой. Приближение края, за которым не видно склона заставляет лыжника подаваться вперёд. Это неизбежно приводит к сносу пяток. Иван давал множество упражнений на преодоление психологического барьера и завершение поворота перед перепадом в заднем положении. При выходе на крутой участок корпус легко догоняет лыжи, отпущенные и ушедшие в сторону благодаря заднему положению.



Рис.21

⁴⁰ Объясняя правильную работу рук в слаломе, Иван любил приводить в пример суперзнаменитого советского боксёра Валерия Попенченко. У того руки не закрывали лицо, могли находиться в районе солнечного сплетения. Но попасть по лицу Валерия было невозможно, руки его реагировали мгновенно, защита была непробиваемой, а удары неотразимы. При таком положении рук концентрация энергии и передача её, вызывающая движение, наиболее эффективны. Так и в слаломе – держишь расслабленные руки перед собой чуть ниже солнечного сплетения, будто готовишься к удару, и таким образом мгновенно реагируешь на вешки.

Этот приём на рис.21 великолепно демонстрирует Хиршер, запросто вылетающий вперёд ногами из-за перепада на крутой склон⁴¹. Снос пяток на пологом участке склона перед спадом абсолютно недопустим – цена неправильной техники выполнения поворота на перепадах составляет секунды!

Темпы обучения Juho были феноменальными – за полчаса новичок у него уже резал повороты, а спортсмен (умеющий слушать и доверять) перерождался за одну тренировку.

Было в Иване очень важное качество – человеческая доброта и сочувствие. Удивительным образом умел он разглядеть в ученике его индивидуальные особенности, найти к каждому правильный подход и нужные слова. Иногда, в сердцах, и не вполне литературные, но очень доходчивые.

Не устаю благодарить судьбу за дружбу с Иваном, за то понимание горных лыж, которое он оставил.

Низкий тебе, Ваня, поклон и вечная память!



⁴¹ Приведённый снимок – фрагмент видеозаписи. Марсель в воздухе продолжит разгибание ног, отставая от лыж так, что, кажется, их уже невозможно догнать. Одновременно он ещё в воздухе начнёт их разворачивать в сторону поворота. Приземлившись на внешнюю лыжу он начнёт резать новый поворот по крутому склону. Развернувшись в воздухе, лыжа окажется направленной почти поперёк движения ЦТ, корпус по инерции мгновенно догонит точку опоры. Хиршер, как обычно, выиграет гонку. Повторять, впрочем, не рекомендуем. Будем менее радикальны – без полётов.

Легенды
мирового горнолыжного спорта без шлемов

От 1948 г. и поныне

Современный горнолыжный спорт берёт начало в 1936 г., когда он был включён в программу Зимних Олимпийских игр в Гармиш-Партенкирхене. Каждое послевоенное поколение рождало спортсменов, которые вносили неоценимый вклад в развитие техники поворота. Редкие кадры сороковых годов демонстрируют вполне современную технику Хенри Орейлера, которая выделяла его из общей массы. Совершенствование деревянных лыж, снабжение их врезным кантом, появление креплений Marker открыло новые возможности. Трёхкратный олимпийский чемпион Кортиня Д'Ампеццо 1956 Тони Зайлер ввёл в практику резаный поворот. Металлические, а затем пластиковые лыжи позволили совершенствовать этот поворот таким выдающимся мастерам как Карл Шранц и Жан Клод Килли. Аннемари Мозер-Прёлль и Франц Кламмер открыли новую эру в скоростном спуске, Марк Жирарделли, Ингемар Стенмарк, Александр Жиров, Альберто Томба последовательно довели до совершенства поворот в технических видах – слаломе и гиганте. Майер и Свиндал показали как чистый поворот можно вести на предельных скоростях. Брат и сестра Костелич, наряду с Райхом, явились творцами техники в начавшуюся эпоху карвинговых лыж. Тина Мазе и Линдсей Вонн стали обладателями выдающейся универсальной техники, выигрывали золото во всех дисциплинах. Линдсей продемонстрировала фантастические достижения в скоростных дисциплинах, Тина в сезоне 2012/13 установила недостижимый рекорд по числу набранных в Кубке мира очков – 2414⁴², оторвавшись от ставшей второй Риш (1101), более чем в 2 раза! Бодэ Миллер и Тед Лигети – создатели техники поворота Juho Uimonen. Марсель Хиршер, Микаела Шифрин, Хенрик Кристофферсен продолжают совершенствовать современную технику, в сезоне 2018/19 им нет равных.

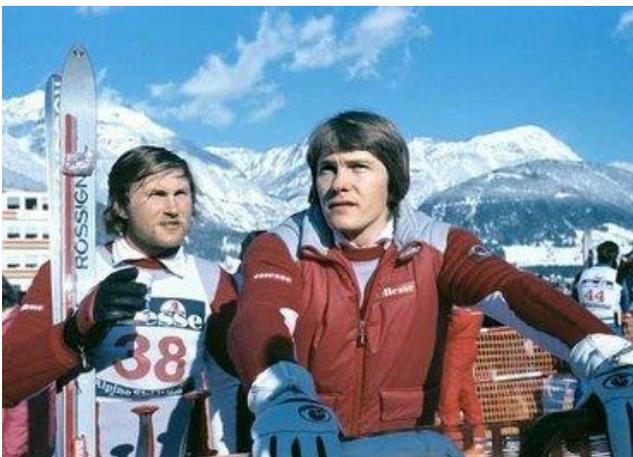
Как видим, наследие огромное. Современная техника рождалась шаг за шагом путём многолетних экспериментов мировых лидеров спорта и инженеров – создателей горнолыжного инвентаря.

Есть, у кого и чему учиться. Не следует лишь забывать:

«Берегитесь лжепророков, которые приходят к вам в овечьей одежде, а внутри суть волки хищные... По плодам их узнаете их». Матфей 7:15.

Горнолыжников мы видим, как правило, в шлемах и очках. Глаза, прямой взгляд, дают представление о внутреннем мире человека. Поэтому, думается, интересно познакомиться с легендами мирового спорта без шлемов. Слева направо, сверху вниз: *Henry Oreiller, Zeno Colo, Toni Sailer, Karl Shranz, Jean Claude Killy, Annemarie Moser-Proll, Franz Klammer, Валерий Цыганов, Александр Жиров, Ingemark Stenmark, Mark Girardelly, Alberto Tomba, Herman Majer, Benjamin Raich, Janica&Ivica Kostelich, Aksel Lund Svindal, Tina Maze, Lindsey Vonn, Bode Miller, Ted Ligety, Marcel Hirsher, Mikaela Shiffrin, Henrik Kristoffersen.*

⁴² Этому рекорду способствовала травма основной соперницы Линдсей Вонн.









За гранью возможного



Herman Majer



Bode Miller



Tina Maze



Lindsey Vonn



Александр Хорошилов



Ted Ligety

Мастерство, обаяние, приколы...



Lindsey Vonn, Lara Gut, Tina Maze –



Ветераны горнолыжного спорта Санкт-Петербурга



2018 г.

Особенностью горнолыжного спорта является долголетие. На старты Кубка мира зачастую выходят спортсмены возрастом под сорок. Для спортсменов массового уровня, начиная с 30 лет, доступны старты категории Masters. Участники Masters живут в обратном временном измерении. Каждые пять лет спортсмены переходят в более старшую возрастную категорию, где, по естественным причинам, снижается уровень конкуренции, появляется больше шансов на победу. Однако в любом возрасте победа – удел тех, кто упорно тренируется, сохраняет физическую форму, проявляет волю.

Философский вопрос: кто истинный победитель – Олимпийский чемпион в 20 лет или Чемпион мира в 95?

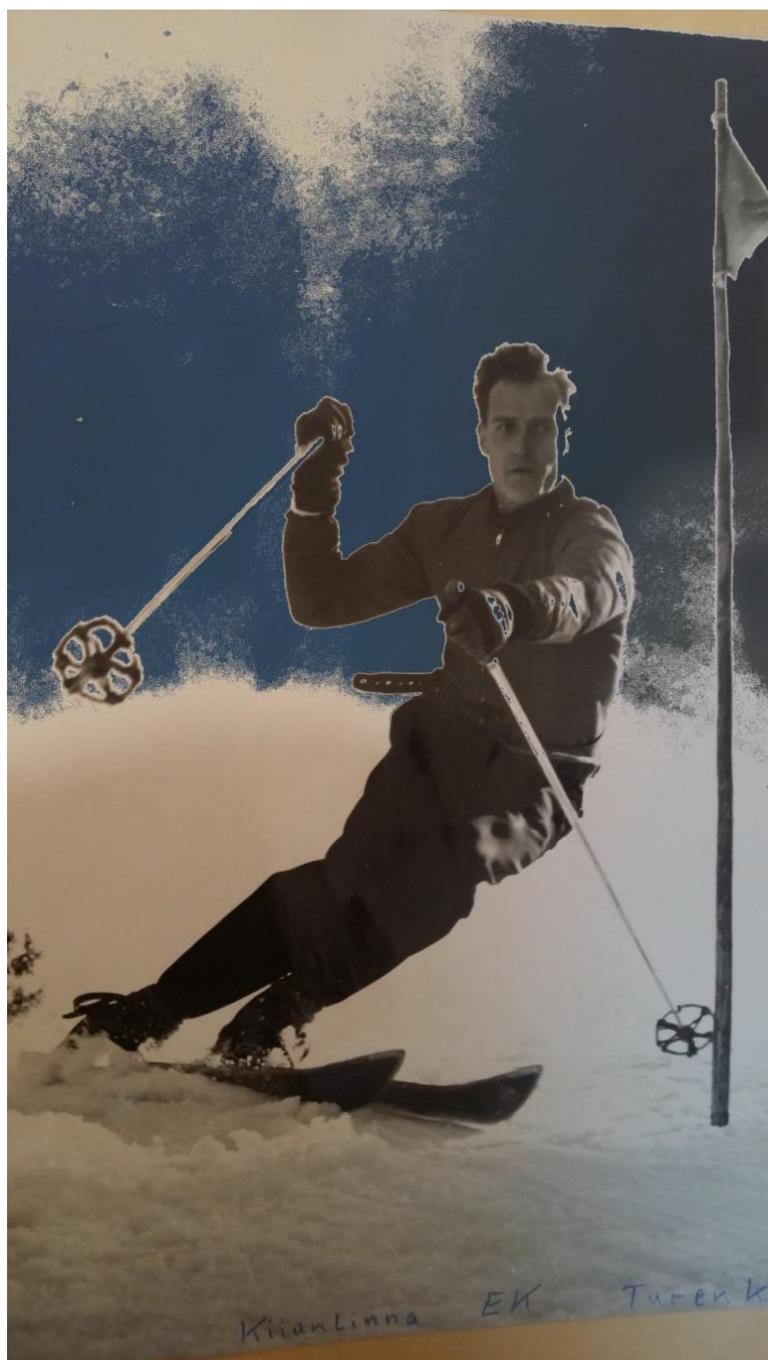
Возраст неизбежно берёт своё. Снижается предел физических возможностей спортсмена. Поэтому, спортивное долголетие и победы – это, в первую очередь, совершенствование техники. Казалось бы, в этом спорте всего два элемента – левый поворот и правый поворот. Поколения за поколениями пытаются постичь секреты оптимального скольжения в поворотах при максимальной скорости. Процесс этот неисчерпаем.

В Санкт-Петербурге в 1996 г. был создан Клуб ветеранов горнолыжного спорта. Ежегодно Клуб проводит розыгрыш Кубка и Чемпионат Санкт-Петербурга, организует учебно-тренировочные сборы, формирует сборные команды, выезжающие на международные соревнования. За прошедшие годы спортсменами клуба завоёвано множество побед и призов на стартах FIS Masters, Finnish Masters, RUS Masters. И достигнуто самое главное – с возрастом люди не уходят из спорта. Те, кто 20 лет назад вернулся в спорт сорокапятидесятилетними, продолжают соревноваться и в возрасте шестьдесят – восемьдесят. Дополнение международных правил вводом возрастного коэффициента позволил сражаться на равных за победу в общем зачёте спортсменам всех возрастов.

Петербургский клуб имеет самые тесные связи с финскими коллегами https://alski.spb.ru/publications/shortly_about_the_alpine_ski_masters_club_of_saint-petersburg_competing_in_finland/ В середине 90-х приходилось учиться у них азам организации мирового спорта, выбору нового инвентаря и уходу за ним, комплектации тренировочного оборудования и т.п. В 2000-х сборная Санкт-Петербурга уже стабильно выигрывала Кубок Finnish Masters/

В 1998 г. состоялся дебют сборной команды клуба на стартах IMC FIS Masters (International Masters Criterium – Чемпионат мира среди спортсменов старше 30 лет). Соревнования проходили в Андорре, по великолепному уровню организации ничего подобного позже встречать не приходилось. В составе нашей команды были мастера спорта, в прошлом члены сборной и чемпионы СССР. Поэтому 2 серебра и одна бронза стали вполне заслуженным результатом. Затем участие в стартах Кубка FIS Masters и Чемпионатах мира стали регулярными.

Впрочем, фотографии разных времён расскажут о жизни ветеранов убедительнее и нагляднее всяких слов.



Легендарный Eino Kalpala. Участник Олимпийских игр 1952 г. в Осло. Чемпион Финляндии по горнолыжному спорту 1956 – 1961 гг. Многократный победитель и призёр национальных и международных соревнований по авторалли. Первым в Финляндии построил горнолыжный курорт с искусственным снегонапылением. Создатель Finnish Masters в составе Финской федерации горнолыжного спорта. Чемпион и призёр первенства мира FIS International Masters Criterium в возрастных группах 80-84, 85-89, 90-94 гг. Внёс неоценимый вклад в становление и развитие Клуба ветеранов горнолыжного спорта Санкт-Петербурга благодаря своей просветительской деятельности и организационной поддержке. В 1998 г. организовал участие делегации Клуба в ежегодной сессии FIS по категории Masters. Благодаря Eino, автору довелось познакомиться с Тони Зайлером.

**Чемпионат мира – International Masters criterium (IMC FIS Masters)
Soldeu el Tarter, Andorra 1998 г.**



Сборная Санкт-Петербурга: Владимир Скорюкин, Андрей Кузнецов, Ольга Харитонова, Сергей Богоудинов, Женя и Юля Агеевы, Геннадий Венедиктов. А также: Андрей Смирнов, Вадим Афанасьев, Вячеслав Мельников.



Юля и Женя Агеевы – серебро и бронза, Сергей Богоудинов – серебро.



Эта фотография Жени и Юли заполнила первые полосы всех газет Андорры и испанской Барселоны, от восторженных поклонников не было отбоя.



Первый опыт участия в Чемпионате мира 1998 г. состоялся во многом благодаря поддержке Eino Kalpala. Финскую сборную мы далеко обошли.

Самые выдающиеся достижения спортсменов Клуба ветеранов горнолыжного спорта Санкт-Петербурга

1	Новиков Константин	Кубок мира FIS Masters в общем зачёте	2014
2	Афанасьев Вадим	Кубок мира GS FIS Masters	2014
3	Аверин Юрий	Чемпион Всемирных Игр Masters SL	2010
4	Агеева Евгения	Победитель и призёр IMC FIS Masters	Множественно
5	Агеева Юлия	Призёр IMC FIS Masters	Множественно
6	Степанова Любовь	Победитель и призёр IMC FIS Masters	Множественно
7	Богоудинов Сергей	Серебряный призёр IMC FIS Masters	1998

Такие бы результаты нашей олимпийской молодёжи!



Женя
Юля
Едут слалом в Андорре на классических Rossignol.



Команда Петербурга смотрелась всегда достойно: Андрей Кузнецов – мастер спорта, один из основателей Клуба, на трассе слалома ИМС 1998. Напомним, что он едет на классической лыже – до карвинговых ещё 2 года.



Слева Александр Хорошилов, справа Геннадий Венедиктов. Поворот Juho и в 67 лет позволяет держаться на уровне...

Уместно упомянуть, что мастера спорта, чемпионы СССР Женя и Юлия Агеевы и Люба Степанова в разное время тренировались у Ивана Феликсovichа Уймонена.



Вид на пьедестале почёта старцев и элегантных немолодых дам был для недавних выходцев из Советского Союза явлением из другого мира. Теперь многое и многие изменились.



Ежевечерние галаужины в Андорре создавали значительную дополнительную нагрузку. Вадим Афанасьев (справа), выступая в 1998 г. в 7-й возрастной группе, не подозревал, что понадобится ему ещё 16 лет, чтобы завоевать Кубок FIS Master GS в общем зачёте.



Оля Жуковская – в 11-й возрастной группе,
Инна Иванова – во второй.
Обе борются за победу в общем зачёте



40 лет скованы
одной возрастной группой.



Люба Степанова (в центре) – Чемпион СССР, многократный победитель и призёр IMC FIS Masters, обладательница Кубка Санкт-Петербург Masters в общем зачёте



Вадим Афанасьев проводит сезон 2019 в 11-й возрастной группе. Отличный шанс собрать все кубки.



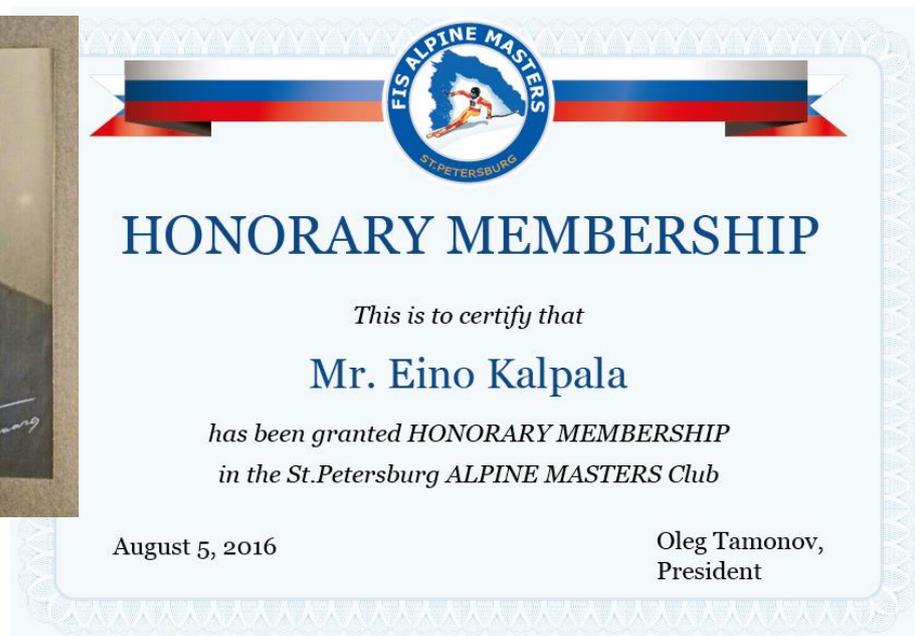
Сезон всегда проходит в острой борьбе – есть за что сражаться.



Награждение по итогам сезона – захватывающий ритуал. Александр Дьяченко (2-й слева) и Игорь Дулатов (с кубком справа) в очередной раз выигрывают Кубки в общем зачёте для спортсменов до и более 55 лет.



Имена победителей OVERALL гравированы на переходящих кубках.



В день своего 90-летнего юбилея Eino Kalpala стал почётным членом Клуба ветеранов горнолыжного спорта Санкт-Петербурга.

Церемония награждения по итогам сезона 2005.



Андрей Смирнов и Ольга Жуковская (в центре) – победители в общем зачёте.



Реакция участников церемонии награждения – самая эмоциональная.

Лето – не повод отказаться от лыж.



Соревнования на песке проводились регулярно. С появлением карвинговых лыж этот спорт стал угасать – лыжи жалко.

Безрассудное стремление к победе на песке иногда создаёт проблемы.



Соревнования на приз «Золотая осень» проводились в конце сентября

Летом возможностей изучать поворот ещё больше, чем зимой.



Воднолыжный слалом даёт возможность осознать необходимость правильной траектории и динамики поворота. Ранняя перекантовка, ведение поворота с загрузкой лыжи от носка к пятке – всё это роднит водные лыжи с горными. Однако, если горнолыжную трассу можно ещё как-то проползти с ошибками, то воднолыжную – невозможно.

МС по водным лыжам Алексей Медников на трассе слалома. Зимой он отлично ходит слалом-гигант.

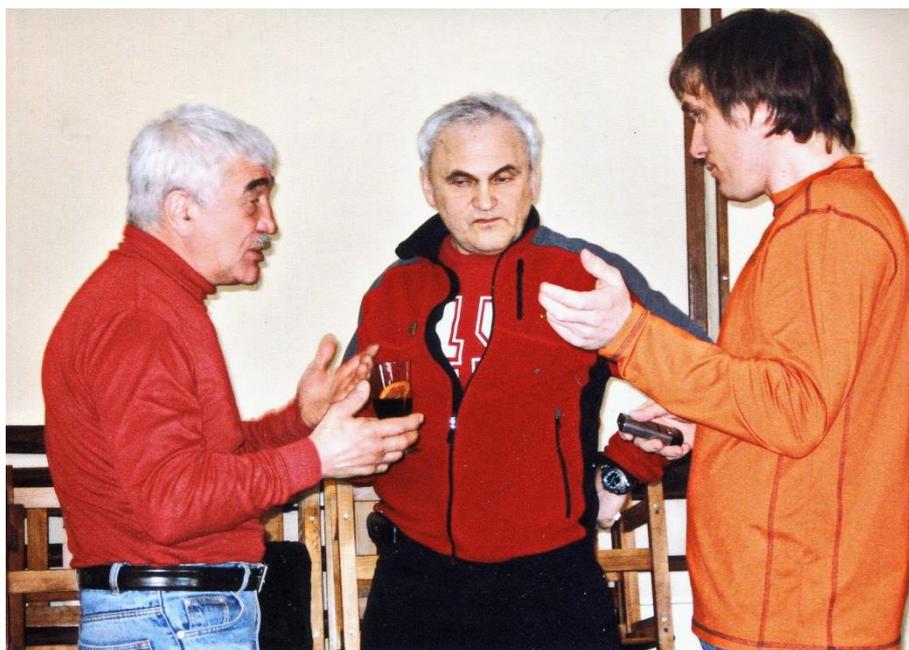


Ролики дают возможность имитировать слаломный поворот. Очень эффективный способ работы над техникой: рельеф не отвлекает так как покрытие идеальное, поэтому обеспечивается 100% повторяемости движений в поворотах.

Тренировки на роликах начались в Клубе с начала тысячелетия. Удачным изобретением стало использование разрезанных пополам

теннисных мячей для постановки трассы. Довольно неожиданным открытием оказалось использование колёс диаметром 110 мм. Манёвренность при этом сохраняется, но ход гораздо стабильнее, есть возможность смещения нагрузки в передне-заднем направлении. Проводились и соревнования, но ввиду сложностей с поисками полигонов, этот жанр угас.

Проблем всегда хватало, но Клуб их успешно решает.



Андрей Смирнов – один из основателей Клуба, Геннадий Венедиктов – Президент Клуба 1996 – 2006 гг., Константин Новиков – Президент Клуба 2006 – 2016 гг., обладатель Кубка FIS Masters в общем зачёте.



Олег Тамонов – Президент Клуба с 2016 г. на трассе Baltic open/RUS Masters в Золотой долине, а затем на награждении победителей вместе с Павлом Серебровским (справа) – организатором RUS Masters. Жизнь нелёгкая, но цель благородная.

Жизнь Клуба ветеранов отражена на его официальном сайте
<https://alski.spb.ru>

Клуб всегда уделял большое внимание формированию традиций, преемственности. С этой целью была разработана разнообразная символика.

Эмблемы Клуба ветеранов горнолыжного спорта Санкт-Петербурга



Значок «Хорошиловский стрелок»

Нагрудный клубный знак



Клуб выпустил значок Horoshilovski shot в честь победы Александра Хорошилова на этапе WC в Шладминге в 2015 г. Значок стилизован под исторический «Ворошиловский стрелок». Надпись переводится и как «Хорошиловский стрелок», и как «Хорошиловский лыжный выстрел».

В нагрудном знаке явно просматривается стилизация под значок «Мастер спорта СССР».

В традициях Клуба – хранить память о выдающихся людях и событиях в горнолыжном спорте Санкт-Петербурга.



На снимке Семён Иванович Ялакас⁴³ проводит тренировку в созданной им Токсовской спортшколе. В начале 60-х годов прошлого века там началось воспитание целой плеяды мастеров спорта. Одевались в те времена более, чем скромно, на склоне можно было встретить лыжников

в традиционных советских фуфайках-ватниках. Фронтоник, замечательный спортсмен, Семён Иванович создал также Федерацию горнолыжного спорта Ленинграда, которую много лет возглавлял. Петербуржцы обязаны ему и открытием Золотой долины. На её трассах ещё соревнуются ветераны, которые в 1964 г. начинали расчищать там первые склоны.

⁴³ <https://alski.spb.ru/publications/yalakas/>, https://alski.spb.ru/files/articles/vvesti_yalakas.pdf

Первым Чемпионом Золотой долины стала Наташа Максимова (Поздеева). На снимке она в центре, слева – второй призёр, МС Лидия Николаева, справа – Любовь Костяева (МС, чемпион СССР в скоростном спуске).



В память о Семёне Ивановиче каждый заключительный этап кубка Санкт-Петербург Masters, проводится как «Мемориал С.И.Ялакаса».



«Мемориал С.И.Ялакаса» ведёт свою историю с 2004 года.



КЛУБ ВЕТЕРАНОВ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА
FIS ALPINE MASTERS ST. PETERSBURG



Приглашаем спортсменов и любителей
принять участие в соревнованиях открытия сезона в Золотой Долине

«Мемориал А.Н.Ковалева»

24 декабря 2016



Слалом-гигант
Начало 10:00
Просмотр трасс 9:30
Регистрация 9:00

Регистрация участников и
информация об условиях
www.alski.spb.ru



Александр Николаевич Ковалев – создатель г/л курорта «Золотая долина» в его современном виде, отвечающем европейскому уровню. Его инженерные решения обеспечивают высочайшее качество подготовки склонов при продолжительности сезона в течение полугода.

Александр – великолепный спортсмен, многократный призер и победитель соревнований Мастерс. Как начинающие перспективные спортсмены, так ветераны спорта всегда встречали его поддержку.

Мемориал – дань признательности А. Н. Ковалеву за его огромный вклад в развитие горнолыжного спорта в Санкт-Петербурге и Ленинградской области.

тел: (812)643-27-75

www.alski.spb.ru

alpinemasters.spb@gmail.com

В честь создателя современного г/ц «Золотая долина»
«Мемориал А.Н.Ковалёва» открывает каждый сезон.



Легендарные спортсмены Клуба ветеранов:
Александр Ковалёв, Андрей Смирнов, Вадим Афанасьев.

Baltic open 2004.

Чемпионат Санкт-Петербурга стал проводиться по новому регламенту. Такое начинание получило всестороннюю поддержку властей и спонсоров.



Дмитрий Новиков (справа) привлёк спортивную общественность: почётным было участие серебряного призёра Олимпиады 1992 Светланы Гладышевой.



Сергей Тарасов, вице-губернатор Санкт-Петербурга, проводя церемонию награждения, зачитал приветствие губернатора Валентины Матвиенко. Деятельное участие в организации стартов принял Председатель ФСО «Россия» Леонид Шиянов (второй слева), а также Александр Ковалёв (слева) и его горнолыжный центр «Золотая долина».

В сезоне 2016/17 Золотой долине исполнилось 50 лет. К сожалению, это событие не было достойно отмечено ни городом, ни областью. Однако для Клуба сезон прошёл под знаком этого юбилея. Сезон был знаменателен тем, что Чемпионат Санкт-Петербурга Baltic Open был включён в календарь соревнований RUS Masters.



КЛУБ ВЕТЕРАНОВ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА
FIS ALPINE MASTERS ST. PETERSBURG



Кубок СПб Мастерс 2016/2017

Уважаемые спортсмены, любители горнолыжного спорта!
Приглашаем Вас принять участие в соревнованиях
Кубка Санкт-Петербург Мастерс и РусМастерс.

Дата	Наименование	Место проведения	Вид
24.12.2016	1-й этап «Мемориал А.Ковалева»	Золотая долина	GS
21.01.2017	2-й этап	Золотая долина	GS
28.01.2017	3-й этап / Первенство ФСО "Россия"	Пухтолова гора	SL
11.02.2017	4-й этап	Снежный	SL
18.02.2017	5-й этап / Baltic Open / Этап кубка России РусМастерс	Золотая долина	SL
19.02.2017	6-й этап / Baltic Open / Рейтинговый старт РусМастерс	Золотая долина	GS
18.03.2017	7-й этап	Снежный	SL
25.03.2017	8-й этап	Золотая долина	бонэ
01.04.2017	9-й этап	Золотая долина	GS
08.04.2017	10-й этап «Мемориал Ялакаса»	Золотая долина	GS

Зачет производится отдельно по возрастным группам.
Условия участия и заявки на сайте Клуба
www.alski.spb.ru



www.alski.spb.ru

тел: (812) 643-27-75
alpinemasters.spb@gmail.com

Ветераны и дети

Как видим, жизнь ветеранов спорта долгая и не самая простая. Достаточно сложно успевать тренироваться, ездить на сборы, принимать участие в соревнованиях, да ещё и тратить на всё это заметные средства. Работа, бизнес, семья, в том числе дети и внуки, не должны от этого страдать, но более того, обязаны извлекать всяческую пользу от той энергии, которой заряжаются спортсмен.

Вполне логичным является тот факт, что многие из ветеранов-горнолыжников выбирают для своих детей и внуков в горнолыжный спорт. Занятия лыжами на первых порах не слишком обременительны. Ребёнок дошкольного возраста не требует больших затрат. Тренировки – это одновременно и прогулки на свежем воздухе. Дети получают замечательное удовольствие – ещё бы, с горки катаются!

Самое главное – нет кошмара раннего выбора. В фигурном катании, гимнастике, плавании родители должны принимать решения при поступлении в школу. Либо спортивный интернат, либо путь к высшим достижениям закрыт уже в 7 лет. Так как интернат сам по себе никаких гарантий не даёт (ребёнок растёт, предсказать его будущие возможности невозможно), то риск искалечить судьбу малыша весьма велик. Полагаю, что практику слишком раннего приобщения к большому спорту давно пора запретить.

В начале пути, каков бы ни был уровень катания родителей, ни в коем случае нельзя пытаться учить собственных детей технике поворота. Задача родителей – передать ребёнка в правильные руки. Иван всегда предупреждал: все взрослые ездят с ошибками. Никогда не ездите перед детьми, это будет создавать у них неверные стереотипы.



Ребёнку 1 год и 10 месяцев, ходим ещё неуверенно, катаемся на собачьей рулетке. Главное – баланс.

Учить не следует, но наблюдать и даже принимать участие в организации тренировочного процесса зачастую необходимо. При этом собственные физические кондиции и технические навыки крайне важны для полноценного участия в спортивной жизни юного поколения. Давно известная истина: для достижения

выдающихся результатов в горных лыжах необходим синергетический эффект от усилий самого спортсмена, тренера и родителей юного дарования.

От подиума «Родительские мечты» до подиума «Олимпийские надежды».
Огромный труд ребёнка, тренеров, семьи.









Санкт-Петербург, самый богатый инфраструктурой, обладает спортивным клубом на базе г/ц «Охта парк». Много лет тренерский коллектив здесь возглавляла Людмила Кедрина. Сборы под Люсиным руководством – это образец организованности и эффективности. На них старались попасть дети и юниоры из разных регионов России. Помимо физической и технической подготовки, тренерский тандем Кедриной с Вадимом Семерчуковым огромное внимание уделял воспитательной работе. С детьми и родителями. Тринадцать лет, отданные горным лыжам в Охта-парке, благодарность великой Людмиле Кедриной навсегда остались доброй памятью в нашей семье.



Есть и другие классные отечественные специалисты. В сборную команду «Перспектива» помимо Кедринских вошли великолепные девочки, воспитанные Галиной Емельяновой, Ларисой Майер, тренерами из частной школы «Вершина».

Приглашение иностранных специалистов, финских, австрийских, словацких, – было вполне объяснимым экспериментом, попыткой внедрить методы обучения, на которых выросли западноевропейские знаменитости. Однако в период, когда мировая элита стала возвращаться к элементам классической техники, распространение «карвинговой заразы», исповедуемой зарубежными тренерами, нанесло огромный вред, да ещё способствовало разрушению отечественной школы.

Этот эксперимент – очень поучительный урок и для его организаторов, и для родителей. Необходима высокопрофессиональная экспертиза методов обучения в командах, куда отдаются дети. К сожалению, в периоды радикальных изменений в спортивном инвентаре возникает множество заблуждений, имеющих тяжёлые последствия. Так было в конце 60-х – начале 70-х годов прошлого века в связи с массовым распространением пластиковых лыж, так было и в начале века нынешнего в связи с «карвинговой революцией». Неудача благородно задуманного и хорошо профинансированного проекта команды «Перспектива» – тяжёлый урок, за которым несостоявшиеся спортивные судьбы исключительно талантливых детей, разочарование родителей и досада организаторов.

В возрасте 8-9 лет, когда выезды в горы становятся необходимыми и регулярными, начинается первый существенный отсев детей. И финансовые, и временные затраты становятся ощутимыми. Затем, по мере взросления, у ребёнка проявляется осознанное отношение к спорту, формируются бойцовские черты характера, ответственность за результаты тренерского и собственного труда. Финансовые затраты родителей продолжают расти, интенсивный отсев продолжается.

Наконец, старшая возрастная группа – 15-16 лет. Юноши и девушки борются за попадание в сборные команды, чтобы иметь возможность продолжать тренироваться в юниорском возрасте. К этому времени по всей стране с трудом набирается сотня претендентов на попадание в сборную. Но мест там – единицы. А других команд нет. Очень немногие на семейном совете принимают решение об индивидуальной подготовке за рубежом. Стоит это очень дорого, а результат сомнительный – пока не известно ни одного высокого достижения.

Ещё один сложный путь – учёба в зарубежных университетах, главным образом американских, где спорт высших достижений – норма. Имея 30 FIS очков, можно даже получить спортивную стипендию. Это в теории. Пока ни одного положительного примера также не известно.



К сожалению, пришлось и на собственном опыте познать, что такое уход из спорта 16-летней дочери. В детском возрасте достигнуто почти всё, что можно, впереди – туманные перспективы. Выбор между спортом и учёбой был сделан в пользу учёбы⁴⁴.

На снимке – последний безоблачный год, когда могли тренироваться на одной трассе отец (за 60) и дочь⁴⁵.

⁴⁴ Выбор этот сопровождался трагическими событиями: умерла после тяжёлой болезни Людмила Кедрина, скоропостижно скончался Иван Уймонен. Такого уровня тренеров в перспективе не было видно.

⁴⁵ История Норы – в статье «Чёрная дыра на белом склоне». Перешагнув в юниоры, Нора из горнолыжного спорта ушла. Одно утешает – она единственная из элиты 1997/98 гг. р., кто осталась без тяжёлых травм.

Благодаря Ивану Уймонену, довелось, напоследок, на собственном опыте разобраться в том, как устроен отечественный горнолыжный спорт, и как в этих условиях всё же добиваться самых высоких результатов.

Летом и осенью 2013 г. автору пришлось стать менеджером семейной команды – дочь тренировалась по индивидуальной программе с тренерами по акробатике, водным лыжам, теннису. Специальную подготовку проходили с Иваном Уймоненом. Результат – победа в GS на Всероссийских соревнованиях «Открытие сезона». При этом на снегу было проведено в 3,5 раза меньше времени, по сравнению с основными конкурентами.

Индивидуальная подготовка оказалась в высшей степени эффективной. Кроме того, учёба продолжалась в обычной школе⁴⁶, переход в специализированное училище оказался не нужен.

Индивидуальная программа межсезонной подготовки, построенная по принципу разностороннего развития, увлекательна и эффективна.



⁴⁶ Учебный процесс также был спланирован по особой программе, школа закончена с золотой медалью.



Пригодился опыт полувековой давности, когда в СКА⁴⁷ во время межсезонной подготовки дети старшего возраста тренировались в залах гимнастики, борьбы, бокса, тяжёлой атлетики, легкоатлетическом манеже, игровых залах. И обязательно под руководством специалистов в каждом из этих видов спорта. Считалось, что главное – всестороннее развитие. Специальная подготовка велась дозированно, с нарастанием объёмов к сезону.

Нынче хорошим тоном стало доведение до абсурда объёмов летних тренировок на снегу. За этим стоят ещё и финансовые интересы организаторов. Когда к концу летнего сезона выясняется, что плохо загорелые юноша или девушка плавать толком не умеют, остаётся только головой качать. Разносторонность физической подготовки – абсолютная необходимость для юного горнолыжника.



Цирковую трапецию Нора для себя присмотрела в возрасте 6-и лет на отдыхе в ClubMed. Год за годом добралась до трюков САТЧН.

⁴⁷ Тренеры Ленинградского СКА по г/л спорту Любовь Костяева, Лидия Николаева.



Без батута нет уверенного полёта. Пришлось установить собственный снаряд. Ежедневные прыжки на батуте дали отличный результат.



Подводное плавание добавило разнообразия, позволило сделать отдых содержательным и полным новых впечатлений.

За долгую спортивную жизнь скапливаются памятные знаки и награды. Через многие годы каждая медаль или кубок проносит воспоминания о прошедшем времени, людях и событиях. О прожитой жизни.



Особенную ценность приобретает семейная коллекция, когда она пополняется одновременно несколькими поколениями.



Проблема отцов и детей смотрится тогда в совсем необычном ракурсе – возрастной барьер между участниками юношеских соревнований и спортсменами Masters чудесным образом растворяется.

Вместо эпилога

Как видим, ветераны Санкт-Петербурга живут содержательной жизнью, наполненной спортивным азартом. Богатая история Клуба ветеранов даёт все основания для гордости за содеянное и надежды на будущие достижения. Однако есть и причины для тревоги. В последние годы катастрофически сократился приток молодёжи.

Международные правила устанавливают минимальный возраст для категории Masters в 30 лет. Клуб допустил к участию нулевую возрастную группу для спортсменов от 16 до 30 лет. Ежегодно спортивные школы Петербурга и области выпускают в «никуда» десятки молодых людей. Попадание в сборные команды – удел единиц. Регулярных массовых юниорских соревнований не существует. Полностью разрушен спорт высших достижений в ВУЗах. Тренироваться 17-летним ребятам негде и незачем. При весьма сомнительном отборе спортсменов в сборную, отсутствии массового резерва пропадают многочисленные таланты, которые могли бы ещё проявить себя на самом высоком уровне.

Спортсмен, для которого каждый выход на склон – напряжённая работа, ощущает внутренне опустошение, когда тренировочный процесс прекращается. Отсутствует желание просто кататься. Кто-то на годы, а некоторые на всю жизнь, забрасывают лыжи, в лучшем случае меняют вид спорта, а то и вовсе бросают спорт. Опыт показывает, что желание выйти на склон восстанавливается лет через десять по окончании спортивной карьеры. Мастер спорта, впервые стартующий в Masters после такого перерыва, с удивлением обнаруживает, что проиграл седовласым людям, которых он никак всерьёз не воспринимал. Через месяц-другой «старые дрожжи» выводят мастера на пьедестал (мастерство не пропивается), но приходится тренироваться – конкуренция высокая. К концу сезона уходит обозначившееся уже брюшко, жизнь опять окрашивается яркими красками. Меняется образ жизни – меньше пьём и едим, больше двигаемся.

Есть и ещё один мотив. Ветераны старших возрастных групп продолжают между собой спор, начавшийся более полувека назад, ещё в отрочестве. То же и для иных групп, для которых этот спор начался 10 – 20 лет назад. Формируется особая атмосфера взаимной приязни среди участников соревнований, характерная, благодаря Клубу, именно для Петербурга⁴⁸. Каждый старт – это встреча с людьми, которые знали тебя много лет назад – встреча с молодостью. Дорогую это стоит. Но встречи такие надо заслужить, а для этого нельзя останавливаться, лыжи должны быть всегда в твоей жизни. Это *lifetimerace* – гонка длиною в жизнь.

Очень хочется надеяться, что беспримерное спортивное долголетие, которое демонстрируют ветераны, заставит задуматься молодых людей, вернёт их в любимый с детства спорт. Не оставляет также надежда на то, что

⁴⁸ Особую атмосферу наших стартов отмечают все приезжие участники, как российские, так и зарубежные. И в личном общении, и в Интернете: <https://skigu.ru/papers/ski/4-th-stage-of-the-alpine-masters/>

беспрецедентное по советским меркам развитие инфраструктуры горнолыжных центров по всей стране, даст, наконец, свои результаты. Появятся и ресурсы, и организаторы спорта высших достижений, и тренеры, которые проложат путь юным российским дарованиям на горнолыжный Олимп. Наследие выдающихся российских мастеров и тренеров, в том числе Ивана Феликсовича Уймонена, на этом пути бесценно.

А пока... Сформирован очередной календарь соревнований Кубка Санкт-Петербург Masters, Чемпионата Baltic Open, RUS Masters 2019. Впереди напряжённый сезон. Старты Masters по уровню организации никак не уступают основным российским и международным соревнованиям. Участие в этих стартах – уникальная возможность сохранять спортивную форму, совершенствовать техническое мастерство.

Остаётся пожелать спортсменам любых возрастов и уровней катания самых выдающихся успехов в постижении высокого искусства горнолыжного поворота.

Санкт-Петербург, Ноябрь 2018 г.



На склоне

Post scriptum

Самоощущение людей, преданных горным лыжам, невзирая на годы, очень точно передала Нора Венедиктова в своём стихотворении, посвящённом ветеранам горнолыжного спорта Санкт-Петербурга. Связь между снегом и возвращением молодости дальновидно отметил ещё Евгений Евтушенко.

На склоне

<https://www.stihi.ru/2015/07/22/4152>

Нора Венедиктова.

Папе посвящается.

*«А снег повалится, повалится...
И я прочту в его канве,
Что моя молодость повадится
Опять заглядывать ко мне»*

Евгений Евтушенко

Журавлями лето улетело к морю,
Молодость шальная отгуляла вволю.
Многоцветной осенью промелькнула зрелость,
Поредевшей проседью голова оделась.

Невидимкой время день за днем крадет,
И злодей-ноябрь щедро раздает
Пеленой туманы, чередой дожди...
Да могильный холод зимний впереди.

Но надежда светлая согревает грудь,
И мечта заветная не даёт уснуть.
Белым снегом стылая осень завершится,
Ледяным покровом склон засеребрится.

Нарисует Rossignol след от поворота,
Растворятся за спиной думы и заботы.
По отвесной крутизне кантом режешь нить,
Юным и счастливым продолжаешь жить!



Александр Дубницкий в студии звукозаписи увековечивает гимн ветеранов горнолыжного спорта «На склоне».

Саша Дубницкий к этим словам написал музыку и спел под гитару, Лёша Лисовский сделал студийную аудиозапись. В результате появился видеоклип, весьма популярный, а песня стала гимном:

<https://www.youtube.com/watch?v=kFwYgtANliE>

«Грифон»

С возрастом, приходится всё больше и больше ограничивать характер физических нагрузок. Предметом особой заботы становятся суставы, в первую очередь коленные. Следует отказаться от всего, что вызывает значительные осевые нагрузки на суставы, в том числе, от бега и прыжков. Это значит – и от спортивных игр. Что же взамен? Здесь выбор очень индивидуален, зависит и от физического состояния, и от финансовых возможностей. Ролики и водные лыжи, например, дают хорошие физические нагрузки, способствуют осмыслению динамики и траектории поворота.

Автору посчастливилось увлечься верховой ездой. Началось с ипотерапии – лечения путём общения с лошадьми. А продолжилось занятиями конкурсом. Баланс, скорость и возможность выветрить из головы тревоги и заботы очень роднят верховую езду с горными лыжами.

Опыт верховой езды на чистопородных тракененских жеребцах, которых разводят на племенной ферме «Грифон», вдохновил на описание сопутствующих ощущений в художественной форме.



Грифон⁴⁹

Храня тракененский канон,
Разводит бережно «Грифон»,
Средь русских пашен и полей
Чистопородных лошадей.

Науки древней эталон
Являет конникам «Грифон»:
Как на манеже взять барьер,
В полях пустить коня в карьер...

Во весь опор кремнистый склон
Коня обучит брат «Грифон»,
Чтоб как грифон, под крыльев свист,
К вершинам мчал кавалерист.

Превратной жизни небосклон
Расчистит всаднику «Грифон»:
В седло, и старец, и юнец!
Скачи, ретивый жеребец!

Унылых дум привычный плен
Оставит за спиной тракен,
И жизнь аллюром три креста
Начнётся с чистого листа!

⁴⁹ <https://www.stihi.ru/2017/10/21/8173> стихи

<https://www.youtube.com/watch?v=4cMaj6UfwNU&t=4s> видеоклип

Lifetime race.



Pyha, Finland 2014



КСК «Грифон» 2018



Гора ВЦСПС, Кавголово 1964 г.

