|  |
| --- |
| **Глава 15. Целина**  Целина - это голубая места почти каждого горнолыжника. К сожалению, для большинства лыжников соблазн целины - это не более чем миф. Даже надежные середняки и продвинутые лыжники, способные делать на склоне почти все, иногда считают, что удовольствие от целины - для кого-то другого, для лыжников из журналов или фильмов. Они никогда не имели опыта правильного катания по целине; они считают это просто пижонством, они верят, что целина требует более тяжелой работы взамен удовольствия от катания по подготовленным склонам.  Любой лыжник, который считает, что катание по целине это что-то религиозное, просто не умеет делать это хорошо. Точка. Недостаточная подготовка на целине означает лишь дополнительную работу и малую отдачу в виде получаемого удовольствия. Так что если вы втайне боитесь очередного утреннего спуска по целине и ловите себя на поиске укатанных трасс подобным днем - не отчаивайтесь. Ничего еще не потеряно.  Вам необязательно оставаться скрытым ненавистником целины. Любой лыжник, который постиг фундаментальные навыки, описанные в этой книге, вполне может стать экспертом по целине, если научится правильно смешивать и применять то, что умеет. Просто читайте дальше.  **Идеал**  Чтобы постичь катание по целине, надо думать о ней как о жидкости, а не о чем-то твердом. Целина после очередного снегопада может быть легкой и сухой, в другой снегопад может выпасть тяжелый и сырой снег, который намного меньше похож на жидкость. Под словами "как жидкость" я понимаю то, что целина держит ваш вес точно также, как жидкость. Плавание также не приносит большого удовольствия людям, которые тонут. Катание по целине - это тоже самое. Мало удовольствия, если ваши ноги погружены глубоко в снег. Умение плавать по поверхности снега - ключ к целинному катанию.  В текучести целины - ее магия. На жестком покрытии вы уверены, что вы в контакте с землей: снег кажется безопасным и твердым. На целине вы теряете это ощущение безопасности. Вы больше не ощущаете контакта с земной твердью, и это скорее напоминает полет. Текучесть делает целину незабываемым ощущением, и она же делает катание по целине проблематичным.  Большинство лыжников ненавидят целину от того, что повороты на ней затруднены. Лыжник, который чувствовал себя почти экспертом, вдруг становится чайником, и не может выполнить поворот там и тогда, когда ему хочется. Это пугающее ощущение для продвинутого лыжника легко может привести к возникновению психологического барьера. Однако хорошие лыжники, испытывающие проблемы на целине, чаще всего делают одну ошибку - они пытаются работать активнее. Верите или нет, но это неверный подход.  Проблемы некоторых хороших лыжников связаны с тем, что их технический арсенал эффективен на твердом снегу. Но твердый снег требует другого набора навыков, нежели целина. Неважно, как сильно будет стараться на целине эксперт по жестким трассам - он заранее проиграл это сражение. Он сосредоточен не на тех навыках и опыте. С другой стороны, продвинутый лыжник имеет все нужные навыки для глубокого снега. Надо просто научиться применять их несколько иначе.  **Общие проблемы на целине**  Элементы целинной техники прекрасно выглядят на бумаге, но куда-то вдруг быстро пропадают на снегу. Несмотря на то, что есть сотни способов сделать ошибку и закончить все падением мордой в снег, причина обычно одна и общая: попытка кататься по целине так, как будто это твердый склон.  Первое, на что лыжники обычно обращают внимание - вы застреваете в целине. Ощущение такое, как будто вы погружаете в тину, и она не дает делать плавные и эффективные движения стопами, голенями и лыжами. Это сопротивление может потребовать больших физических усилий и мешает хорошему лыжнику выполнять повороты эффективно. Неверная техника делает снег похожим на цемент, а правильная - на пух.  Ключом к глиссированию над снегом является то, что воднолыжник делает на воде. Пока он не движется, воднолыжник неуклюж и немобилен. Но вот катер начинает тянуть, сначала сопротивление воды растет. Но по мере набора скорости лыжник начинает подниматься из воды к поверхности, пока не достигнет такой скорости, когда будет скользить практически над водой, планируя над жидкостью, вместо того, чтобы продираться сквозь нее. Неподготовленные лыжники не в состоянии плавать по целине над снегом, и остаются погруженными в нее, также как воднолыжник за маломощным катером.  Второй результат катания по целине, как по жесткому насту, состоит в потере центральной стойки. На жестком покрытии проще найти точку передне-заднего равновесия, слегка перемещая центр масс вперед или назад, поскольку снег под вами сопротивляется. Целина не обеспечивает такой же стабильной платформы, поэтому лыжник со слегка смещенным балансом будет страдать. Если вы привыкли больше загружать носки лыж на жестком насте, на целине вы немедленно обнаружите, что такая стойка приводит к падению лицом вперед. Если вы привыкли к задней стойке, на целине ваши лыжи будут работать как румпель, вызывая потерю управления, потому что используются только их задники. Хотя в целине это немного сложнее сделать, очень важно найти центр давления ваших лыж и использовать их целиком, от носков до задников.  Еще одна характерная проблема - неспособность контролировать обе лыжи, когда снег становится глубже. Лыжи могу пересекаться или разъезжаться, одна может погружаться глубоко в снег, а вторая оставаться на поверхности. Практически всегда это вызвано преимущественной загрузкой внешней лыжи, также, как это обычно делается на жестком покрытии. Такое независимое поведение лыж может привести к падению или потере управления.  Продвинутый лыжник часто пытается быстро загрузить и прогнуть внешнюю лыжу, как он привык это делать на жестком снегу. Сгибание лыжи в дугу - обычный элемент резаного поворота. Но на жестком снегу под вами твердая поверхность и быстрая обратная связь от лыж, которые показывают вам, достаточна ли загрузка, маловата, или может быть слишком велика. Если вы прыгаете в глубокую целину и пытаетесь работать с лыжами в той же агрессивной манере, вы не достигнете особого успеха. Целина не обладает таким же сопротивлением и не позволит лыжам сразу ответить на загрузку резаным поворотом. Есть способы прогнуть лыжу и выполнить резаный поворот на целине, но агрессивному на твердом покрытии лыжнику найти их будет непросто.  **Устранение проблем на целине**  Лыжи, покрытые слоем любого свежевыпавшего снега, неспособны поворачивать также легко, как скользящие выше по его поверхности. По мере погружения лыжи сталкиваются со все более плотно упакованным снегом. Если лыжи там и останутся, катание станет для вас проблематичным. Иначе говоря, вам надо подняться повыше.  Мне приходилось слышать разговоры лыжников о "цементе Сьерры": мокрой, тяжелой, плотной целине, которая сложна для хорошего катания. Приходилось также слышать рассказы фанов штата Юта о легкой и сухой тамошней целине. В Юте часто бывает так, что еще вчера лыжники спускались по плотному укатанному снегу, а свежий снег просто чуть присыпает их ботинки, скорее в качестве декорации, непригодная для чего-то еще. Легкая целина всего-навсего проще для катания - и эту информацию вам следует иметь в виду.  Любую целину, по которой вы катаетесь, можно сделать чуть легче, если заставить ваши лыжи двигаться выше, по менее плотному более свежему снегу. Как улучшить глиссирование в снегу? Это требует двух вещей - большей площади поверхности и скорости движения.  Вернемся к воднолыжнику. Улучшение глиссирования в целине похоже на обучение выходу из воды в водных лыжах. Начинающие воднолыжники делают первые попытки за катером на двух лыжах, а не на одной. Причина проста - площадь поверхности двух лыж намного больше, и планировать на них над поверхностью практически вдвое проще, чем на одной. На снегу вы всегда располагаете двумя лыжами с заранее определенной площадью поверхности. Но вы можете увеличить эту поверхность, используя обе лыжи для создания опоры. Идеальная опора предполагает совершенно равномерную загрузку обеих лыж. При этом лыжи будут поддерживать вас наиболее эффективно. Если одна лыжа загружена больше другой, она будет погружаться в снег, а другая - всплывать ближе к поверхности, что вызовет проблемы со стойкой и негативно отразится на глиссировании. Лыжники с опытом жестких склонов привыкли к агрессивному доминированию внешней лыжи, но на целине это не работает. Помните: нужно равномерное распределение веса на обе лыжи.  Второй ингредиент хорошего глиссирования - это скорость. Медленный, недостаточно мощный катер не дает воднолыжнику планировать над водой; медленное движение по целине приводит к такой же агонизирующей "пахоте". По мере роста скорости на воде растет чисто частиц жидкости, проходящих под вашими лыжами. Это вносит вклад в давление, и по мере роста скорости давление снега на лыжи также растет. Это давление приподнимает лыжи ближе к поверхности снега, и чем быстрее мы движемся - тем выше.  Этот второй ингредиент хорошего глиссирования является реальной проблемой для многих лыжников. Катание по целине достаточно трудная задача, и повысить скорость - это не совсем то, что обычно первым приходит на ум. Хотя и должно бы. Проблема в том, что лыжник не скользит по снегу, а продирается сквозь него. Если вы будете равномерно загружать обе лыжи и слегка повысите скорость, вы немедленно почувствуете прогресс. (Да, верно, нужно уметь контролировать эту скорость, но это мы обсудим чуть позже).  Площать поверхности играет решающую роль в глиссировании на целине. Увеличивая площадь скользящей поверхности вы улучшаете глиссирование.*Сразу видно - человек без технического образования. Привел бы формулу для подъемной силы - там все написано. Площать, плотность снега и скорость (причем в квадрате) - и все в числителе. (прим. перев.)* Да, это требует денег, но вы можете это сделать. Площадь поверхности практически равна произведению длины лыж на ширину. Чтобы увеличить площадь поверхности, можно выбрать более длинную пару лыж, более широкую, или длинную *и*широкую. Это не значит, что вы не сможете глиссировать на узких слаломных лыжах. Это возможно, но для достижения того же эффекта придется набрать большую скорость, чем на более широких лыжах той же ростовки. *Все таже проблема. Поскольку скорость входит в формулу в квадрате, прирост ширины вдвое эквивалентен росту скорости в корень из двух раз. А прирост скорости вдвое можно заменить только вчетверо более широкими лыжами ;-) А таких в природе не бывает. (прим. перев.).*  Сегодня лыжи для слалома-гиганта делают шире в носке и пятке, что увеличивает площадь поверхности. В продаже имеются также специально расширенные (карвинговые) лыжи, которые несколько короче и шире, и также большую площадь поверхности. С увеличением площади потребная для глиссирования скорость снижается. По этой причине все больше лыжников переходят на такие лыжи - они могут глиссировать по целине на меньших скоростях, на таких, которые действительно под силу лыжнику. Широкие лыжи не сделают вас экспертом, но они могут разблокировать потенциал, который ранее был ограничен вашим снаряжением.  Когда вы освоили методику глиссирования по целине, надо найти центральную стойку для ваших лыж. Мы уже обсудили важность нейтральной стойки в боковом направлении, чтобы ни одна из лыж не поглужалась или не всплывала слишком сильно. Необходимость нейтральной стойки в передне-заднем направлении столь же важна. Лыжи созданы так, чтобы использовать их целиком, от носков до пяток. Нет необходимости агрессивно загружать носки или пятки для выполнения поворота, поскольку современные лыжи позволяют вам эффективно управлять ими, прикладывая усилия по центру. Эксперт по целинному катанию нуждается в полноценном применении лыж, и для этого необходима сбалансированная стойка - высокая и посередине лыжи.  Общеизвестный миф о катании по целине - необходимость задней стойки и повышенного давления на задники лыж. Это неверно, но распространенность таких слухов вполне понятна. Большинство лыжников, испытывающих трудности на целине, не в состоянии достичь хорошего глиссирования по рассмотренным ранее причинам. В результате спуск регулярно кончается падением. Они все время обнаруживают, что падение мордой в снег (Face Plant Grande ;-) - не самое приятное занятие. Единственный известный им способ избежать такого падения - перейти в заднюю стойку. Они все еще продолжают продираться сквозь целину, но уже не падают вперед через лыжи. Им даже удается заставить лыжи выполнить что-то вроде поворота, поскольку носки лыж близко к поверхности, и их удается развернуть вправо или влево. *Вообще говоря, есть такой приемчик для тяжелого снега - Jet-поворот, когда вы сознательно переходите в заднюю стойку, выталкивая колени вперед, и освобождаете носки лыж. Но что характерно - правильное его выполнение предполагает быстрое восстановление нормальной стойки, для чего например используется укол палкой****сзади****. Так что задняя стойка на короткое время вполне допустима. (прим. перев.).*  http://www.rasc.ru/school/book/images/15-01.png На целине вы должны поддерживать центральную стойку, достигая глиссирования не путем перехода в заднюю стойку, а набрав нужную скорость и используя лыжи, позволяющие вам планировать.  Если это описание напоминает вам ваш стиль катания по целине, вам следует принять центральную стойку, набрать скорость, и выждать несколько секунд. Носки лыж должны всплыть ближе к поверхности по мере набора скорости. Вы можете также приложить небольшое усилие в области пятки, чтобы помочь приподнять носки, но это *не* означает, что надо опереться икрами на заднюю часть ботинка. Всплывание носков лыж на поверхность не требуется, но это хороший индикатор того, что вы достигли глиссирования. Фактически в легком и глубоком снегу вы никогда не увидите носки лыж, скорость может быть достаточна, но в снегу такого типа лыжи никогда не всплывут достаточно высоко. *Там в формуле еще плотность жидкости или газа фигурирует ;-) Во какой я ехидный сегодня (прим. перев.).*  Когда вы научились глиссировать и нашли свою центральную стойку, самое время начать управлять обоими лыжами, чтобы вы могли поворачивать как эксперт. Если попробовать ехать по целине как по жесткому насту, ваши лыжи начнут разъезжаться, перекрещиваться или расходиться по вертикали. Чтобы избежать всего этого, вам придется радикально скорректировать навыки доминирования наружной лыжи.  Движение, приводящее к доминированию внешней лыжи, именуется независимой работой ног, поскольку каждая нога делает нечто, отличное от другой. Обычное сочетание работы ног - одна нога закантована и нагружена, а другая подруливает. Это работает на гладком жестком снегу. Теперь вам надо приспособить независимую работу ног для целины.  Вместо четкого разделения труда между внешней и внутренней лыжами, целина требует чтобы обе ноги выполняли общую работу. Вам требуется хорошая опора для максимизации площади поверхности и улучшения глиссирования, нельзя позволить внешней лыже просто давить, пока внутренняя поворачивает. Повороты в целине требуют одинакового прогиба и закантовки обеих лыж, а также руления, которое вы применяете на жестком снегу, но эти действия вы выполняете двумя ногами одновременно.  При катании по целине я думаю о своих ногах, стопах и лыжах как о Сиамских близнецах: они не закреплены вместе, но делают все как единое целое. Эта зеркальная работа именуется одновременной работой ног. Обе лыжи должны быть загружены примерно одинаково, одинаково закантованы и рулить ими надо одинаково. Полного равенства между внешней и внутренней лыжами не будет никогда, поскольку внешняя лыжа всегда испытывает в повороте большую нагрузку. Но по сравнению с жестким настом мы можем смотреть на наши стопы в целине как на близнецов.  http://www.rasc.ru/school/book/images/15-02.png Если снега всего 10 см., вы можете применять те же навыки, что и на жестком покрытии. http://www.rasc.ru/school/book/images/15-03.png По мере увеличения глубины снега стопы и голени должны совершать одинаковые движения, чтобы максимизировать плавучесть. Обратите внимание, что разница между согнутой и выпрямленной ногой меньше, и угол сгибания в пояснице также уменьшен.  Лыжнику, который умеет глиссировать, поддеживает центральную стойку и ведет обе лыжи одинаково, осталось еще изучить выполнение резаного поворота в целине. Резаный поворот означает такое использование конструкции лыжи, чтобы избежать бокового проскальзывания. На жестком снегу это приводит к тонкому, четко выраженному следу на склоне. Делая резаный поворот в целине, вы ведете лыжи так, что они следуют заложенной в них конструктором дуге, и не требуют при этом особого руления. Вы не увидите четкого следа, но эффективность катания будет такой же. Это достаточно просто. Для начала повторим элементы резаного поворота на жестком склоне.  http://www.rasc.ru/school/book/images/15-04.png a) Вы начинаете выполнение поворота, опуская центру масс в сторону центра поворота и прикладывая давление к внутренней лыже. b) сгибая, а затем разгибая обе ноги, прогибаете лыжи. c) усиливая эффект отдачи лыж путем расгибания ног, вы одновременно рулите обеими лыжами. d) снова используя обе лыжи как близнецов, начинаете следующий поворот, и позволяете бедрам наклониться в сторону его центра. e) прогибаете обе лыжи в дугу. f) рулите обеими лыжами в переходной фазе.  Короткие повороты на жестком покрытии достаточно похожи внешне на хорошую целинную технику, если при этом обе лыжи загружаются, как показано на этом рисунке. Движения сгибания-разгибания нижней части тела выражены не ярко. Для глубокого снега скорее всего потребуется большая их амплитуда.  Все элементы резаного поворота на жестком склоне имеют место и на целине. Но есть и два существенных отличия. Во-первых, нужно эффективно поддерживать платформу для глиссирования, что достигается только при использовании обеих ног и лыж. Во-вторых, прогибание обеих лыж в дугу для резанного поворота выполняется иначе, поскольку целинный снег не оказывает вам такого же сопротивления. Для этого имеются свои приемы, которые требуют некоторой практики для освоения.  http://www.rasc.ru/school/book/images/15-05.png Вес в основном на внешней ноге, бедра наклонены внутрь поворота.  Обучение совместному перемещению ног с целью создания платформы и предотвращения разъезжания лыж в разных направлениях может стать сложной задачей для лыжников, которые привыкли к явному доминированию наружной ноги. Наружная нога и лыжа несут большую нагрузку, поскольку ваше тело стремится двигаться по инерции именно наружу поворота, и только приложенная к внешней лыже центростремительная сила заставляет вас двигаться по дуге. Чтобы увеличить давление на внутреннюю лыжу, и создать платформу для глиссирования, следует выполнить некий трюк, который может показаться странным. Нужно приложить мускульное усилие к внутренней лыже, чтобы она не оказалась разгруженной и не всплыла к поверхности снега. Усилие должно быть небольшим, поскольку перекос в сторону внутренней лыжи может привести вас в неустойчивое положение.  http://www.rasc.ru/school/book/images/15-06.png Чтобы создать платформу для глиссирования, приложите мышечное усилие к внутренней лыже.  Как только вы научились создавать платформу, можно начинать прогибать лыжи. Невозможно давить на лыжи в целине тем же самым способом, как на жестком склоне. Но на большой скорости при глиссировании целина начинает вести себя как твердое тело - так же как вода начинает казаться твердой, когда воднолыжник движется по ее поверхности. Снег или вода не только *кажутся* твердыми, они начинают вести себя так, как будто они *являются* твердыми. Имеются определенные пределы сопротивлению, или натяжению поверхности, которое вас поддерживает. Резкие, спазматические движения, которые могут сработать на жестком покрытии, разбивают эту воображаемую поверхностную пленку. С другой стороны, плавная, постепенная загрузка лыж позволяет вам прогнуть их в дугу для резанного поворота, не превысив предела сопротивляемости поверхности снега. Любой лыжник способен выполнить плавную и постепенную загрузку лыж, если он знает, какие части тела нужно перемещать, и какие ощущения он должен при этом испытывать. Практически все движения по управлению загрузкой лыж на целине состоят из одновременного разгибания или сгибания ног. Это напоминает прыжок со связанными ногами: сначала разгибание и отталкивание, затем подтягивание ног под себя в воздухе. Хороший способ визуально представить себе правильные движения - вообразить прыжки через лужу на тротуаре. А потом представить, что вы на твердом льду. На льду вы не будете подпрыгивать также высоко, вы станете отталкиваться плавно и постепенно, и постараетесь смягчить приземление, сгибая обе ноги. А теперь представим себе лед, тонкий как волосок, а вы - в горнолыжных ботинках. Умение летать для этого необязательно, все движения сгибания-разгибания выполняются бедрами, коленями и стопами.  Вот вам способ прогибать лыжи и выполнить резаный поворот на целине. Делайте все также осторожно, как на тонком льду, в результате под лыжами создается достаточное для прогиба давление. Чтобы замедлить движения и дать лыжам время прогнуться, требуется определенное терпение. С другой стороны, знание того, насколько сильно и быстро вы можете загружать свои лыжи - признак настоящего мастера.  Несмотря на то, что в целине вы должны поддерживать некоторую минимальную скорость, контроль за этой скоростью также необходим. Контроль скорости в основном достигается путем выполнения поворотов и нужного прогиба лыж. Чем сильнее прогиб, тем резче получается поворот, и тем сильнее гасится скорость. Важно контролировать скорость именно таким способом; на целине проблематично будет выполнить хоккейную остановку (иногда это называется бракаж. прим. перев.) или плуг, чтобы вас при этом не перевернуло через руль ;-) В целине сгибание ног в процессе поворота может привести к более глубокому погружению в снег, в результате чего вы начнете работать бульдозером ;-) Иногда может быть полезным сознательно согнуть ноги посильнее, чтобы таким образом снизить скорость.  **Почувствуйте: если вы все делаете верно**   1. Чтобы набрать достаточную для глиссирования скорость, надо направить лыжи по линии склона, и удерживать их в этом направлении некоторое время. В зависимости от крутизны склона и состояния снега могут быть трудности с выполнением поворотов вообще - только небольшие изящные повороты вдоль линии склона с целью поддержания подходящей скорости. Многие люди испытывают трудности на целине, так как им недостает терпения, чтобы набрать достаточную скорость. Следует направить лыжи вниз, и ждать до тех пор, пока они не начнут "планировать", поднимаясь вверх по направлению к поверхности. 2. Почувствовать сбалансированную в передне-заднем направлении стойку при глиссировании по целине можно, если ваши лыжи ведут себя как пружины. Вы должны иметь возможность слегка балансировать (пружинить) вверх-вниз, двигаясь по прямой, ощущая при этом отдачу от разгибания лыж, и давление снега под вашими стопами. Если ваша стойка слегка передняя или задняя, вы не ощутите этого сенсационного раскачивания, так как не используете лыжи целиком. 3. Научиться использованию обеих ног и лыж в унисон может быть также непривычно, как писать другой рукой. Начиная правильно двигать обеими ногами вы можете ощущать некоторую мускульную странность во внутренней ноге - мышечную концентрацию. Некоторые лыжники будут ощущать легкое напряжение мышц внутренних квадрицепсов, и разгибателей бедра на стороне внутренней лыжи. (Это те мышцы, которые работают при сведении ног, когда вы помещаете руки между ними и пытаетесь развести ноги в стороны). Повторение этого ощущения путем легкого сокращения мышц позволит добиться от внутренней лыжи более точного следования за наружной. 4. Обучение прогибу обеих лыж и резаному повороту в целине требует некоторой корректировки ощущений, испытываемых в разных фазах поворота. Каждый поворот на целине включает четыре фазы: начало (вход в поворот), ведение поворота, выход и переходная фаза. Каждой фазе соответствует свое определенное ощущение. В фазе начала поворота вы сгибаете ноги, подготавливаясь к загрузке и прогибу лыж, и погружаетесь глубже в снег. В фазе ведения вы достигли положения наибольшего сгибания, и наращиваете загрузку лыж путем плавного разгибания ног. В фазе выхода лыжи начинают разгибаться и высвобождают энергию, а вы возвращаетесь к высокой стойке. В переходной фазе вы находитесь в высокой стойке, и позволяете лыжам глиссировать некоторое время, прежде чем войти в очередной поворот. От начала до конца это выглядит так: погружение, загрузка, всплытие, глиссирование. Эта последовательность сенсационных ощущений повторяется в каждом повороте.   **Посмотрите: когда вы катаетсь по целине эффективно**   1. По-моему, катание по целине больше основано на ощущениях, нежели на визуальных впечатлениях. В тоже время вы можете увидеть некоторые основные вещи, присущие функциональной целинной технике. Один из визуальных признаков правильной техники - изменение уровня снега вокруг ваших ботинок и ног при изменении скорости. Двигайтесь насколько возможно медленно по свежему снегу, и отметьте, где находится поверхность снега относительно вашей ноги. Наберите скорость в безопасном месте, и обратите внимание, как уровень снега понижается по мере того, как вы начинаете все выше глиссировать в снегу. Вы можете наблюдать изменения уровня от нескольких сантиметров до 20-30 сантиметров, в зависимости от плотности снега. 2. Контролировать стойку на целине помогает наблюдение за двумя вещами: ваши руки и ноги. Сохранение визуального контроля за руками уголком глаза гарантирует, что вы скорее всего держите руки в положении впереди ботинок, что предотвращает переход в заднюю стойку. Способность нагнуться и увидеть переднюю треть своего ботинка при катании по неглубокому снегу (~10 см) - хороший знак, что ваша стойка центральная и высокая. (Задняя стойка не позволит вам увидеть свои ботинки). 3. Выполнив несколько поворотов на открытом месте, рассмотрите свои следы с подъемника или с трассы. Должен быть виден только один широкий след, но не два узких параллельных. Один основной след означает, что вы перемещаете ноги и стопы совместно, и равномерно загружаете обе лыжи. Два раздельных следа значат, что вы все еще работаете ногами независимо, и наружная лыжа слишком доминирует. В более плотном снегу два следа могу появиться в точках сопряжения поворотов, но фаза ведения поворота должна выглядеть как одна единственная дуга в снегу. 4. Для проверки правильности ведения лыж в резаном повороте по целине рассмотрите серии поворотов с удобного места (обычно с подъемника). Сначала обратите внимание на форму дуг. Они должны быть равномерно закругленными, что характеризует плавное (а не резкое) выполнение поворота, а также сопряженными, без промежуточных прямых участков. Переход между поворотами должен быть сопряжением дуг, а не траверсом. Наиболее важно посмотреть на те места дуги, где след самый глубокий и мелкий. Самая глубокая часть следа приходится на фазу ведения поворота, где лыжи наиболее нагружены и давление на снег максимально. Самое мелкое место - переходная фаза между поворотами, где имеет место наиболее ярко выраженное глиссирование и разгрузка лыж путем низкого сгибания.   **Упражнения**  Приведенные ниже упражнения помогут вам освоиться на целине.  **Траверсы с качанием**  На нетронутом участке склона средней крутизны выполните траверс в прямой центральной стойке, одновременно слегка пружиня на обеих ногах, как будто прыгаете в мешке. Начните с небольшой скорости, обратив внимание на то, что упражнение требует некоторых усилий. Увеличьте скорость на том же траверсе, продолжая пружинить с той же частотой и интенсивностью. По мере роста скорости и начала глиссирования лыж в мягком снегу пружинить станет легче. Наращивайте скорость траверсирования до тех пор, пока лыжи не будут вести себя как пружины под вашей стопой, и вы не достигнете амплитуды колебаний около 10 см без особых усилий с вашей стороны.  **Вариант траверса с качанием**  Описанное выше упражнение подчеркивает необходимость набора минимальной скорости для нормального спуска по целине, и одновременно вырабатывает центрированную в передне-заднем направлении стойку, потому что аккуратное раскачивание имеет тенденцию приводить вас в положение, где ваш центр тяжести находится над центром площади опоры лыж. Слегка изменим это упражнение, добавив к раскачиванию боковое перемещение, с тем чтобы лучше почувствать платформу для глиссирования. Правильное боковое распределение веса дает в снегу ощущение одинакового давления на обе лыжи. Помните однако, что к внутренней лыже надо приложить некоторое мускульное усилие, чтобы поддерживать платформу в процессе поворота. Попробуйте, продолжая упражнение, сдвинуть цетр тяжести слегка вперед, немного не доводя до того положения, когда носки лыж практически погрузятся и вы упадете. Затем аккуратно сдвиньте цент масс вбок, пока это не повлияет на вашу способность эффективно раскачиваться. Эти два найденных предела не следует превышать при катании по целине.  **Прямой спуск с качанием и переход к J-повороту**  Базовое упражнение "Траверс с качанием" очень эффективно для освоения целинной техники, так как оно одновременно тренирует глиссирование и поддержание правильной стойки. Оно также подводит вас к базовым движениям нижней части ног, необходимым для прогиба лыж в резаном повороте. Для очередного упражнения важно раскачиваться путем плавного сгибания и разгибания ног, сохраняя верхную часть тела неподвижной. Это легкое расслабленное движение, которое не утомляет и не нарушает сбалансированной стойки.  Начните упражнение с прямого спуска и аккуратно добавьте ритмичное раскачивание. Когда вы достигнете хорошего глиссирования, и создадите надежную платформу под ногами, продолжайте раскачиваться и выполните поворот в одном направлении до полной остановки. Не забывайте слегка раскачиваться и в процессе этого J-поворота. Повторите ту же последовательность действий, но поворот выполните в другую сторону. В повороте обратите внимание на прогиб лыж в фазе загрузки каждого раскачивания, и на их всплывание к поверхности впоследствии. Эта загрузка и всплытие - хлеб с маслом хорошей целинной техники, освоения которой мы и добиваемся. Заметьте, что прогиб лыжи и последующая отдача требуют больших усилий и становятся неэффективны по мере торможения. Это лишнее напоминание о том, какую важную роль на целине играет адекватная скорость.  **Прямой спуск, полуповорот, повторение**  Прямой спуск - необходимая часть любого успешного введения в целинный снег. Каждый спуск должен начинаться с первого поворота, и первый поворот бывает самым тяжелым. На целине он тяжелее всего. Лыжники обычно начинают повороты слишком быстро, не набрав достаточно скорости для глиссирования. Всегда начинайте спуск по целине с короткого прямого отрезка, который предшествует первому повороту. Целинное катание часто сравнивается с качанием маятника, которое также не требует приложения усилий. Но и маятнику нужен толчок, чтобы начать. Это упражнение поможет вам получить этот толчок ;-)  Начните с прямого отрезка по линии склона, чтобы достичь глиссирования и создать под собой функциональную платформу, а затем инициируйте первую фазу поворота в целине, сгибая нижнюю часть тела в пояснице и коленях. Одновременно слегка сместите бедра внутрь будущего поворота. Это начало последовательности "погружение, загрузка, всплытие, глиссирование". Вы занимаете исходное положение для начала сгибания лыж. Поскольку вы лишь слегка сместили бедра вбок, это будет неглубокий поворот (обычно полуповорот), достаточный лишь для того, чтобы почувствовать нужные движения для первого реального поворота.  **Отклонение от линии склона**  При выполнении поворотов очень важно поддерживать достаточную скорость, чтобы продолжать глиссирование. Основной способ ускорения или замедления при сохранении ритма поворотов - это изменение отклонения от линии склона в повороте. Например, вы можете сохранять тот же ритм, но замедлить скорость, если больше прогнуть лыжи и выполнять более крутые повороты, пересекая линию склона под более тупым углом. Соответственно, вы можете ускориться, если меньше прогибаете лыжи, и делаете узкую змейку, лишь слегка откроняясь от прямой.  В этом упражнении вы постоянно сокращаете радиус поворотов, все сильнее прогибая лыжи, и снижая таким образом скорость. Когда скорость становится недостаточной для глиссирования, начните спрямлять повороты, меньше отклоняясь от линии склона. Доведите скорость до такого уровня, когда идея слегка притормозить покажется вам удачной. Повторите всю последовательность несколько раз при разном состоянии снега, чтобы приобрести навык выбора идеальной скорости для разного ритма поворотов.  **Экстремист**  Целинное катание состоит из поиска подходящей комбинации скорости и формы движений для текущего состояния снега на конкретном слоне. Каждые два разных спуска требуют использования разного сочетания элементов, что впрочем и делает катание по целине столь восхитительным вызовом. Настоящее мастерство целинного катания требует умения вносить небольшие изменения в технику для приспособления к меняющейся ситуации. Это упражнение призвано совершенствовать гибкость вашей техники.  Суть упражнения в том, чтобы исследовать пределы возможностей ваших целинных навыков. Например, изучить, насколько медленно вы можете спускаться по целине, или как быстро можно спускаться по тому же самому снегу на том же склоне. Меняйте свою стойку в повороте, сначала отклоняясь слегка вперед, а затем назад. Экспериментируйте с ярко выраженным или легким доминированием наружной лыжи. Пропробуйте прогнуть ваши лыжи при помощи плавных движений, а потом сделайте тоже самое взрывным толчком и подтягиванием ног, полностью вытащив лыжи из снега. Изучая свои пределы, вы найдете накже наиболее эффективные способы использования своих навыков. Прикладывайте ровно столько усилий, сколько надо для выполнения работы - остальные усилия будут потрачены напрасно.  **Типичные ошибки катания по целине**  Число способов сделать ошибку на целине бесконечно. Однако несколько проблем являются достаточно общими. Во-первых, вы должны понять, что описанный выше набор приемов - лишь модель эффективного целинного катания. Эксперты постоянно вносят усовершенствования в традиционные методы катания, так что следует использовать эту информацию как точку отсчета, а не как истину в конечной инстанции. Цель состоит в том, чтобы кататься достаточно хорошо, получая от этого удовольствие. Если вы этого добиваетесь, вы достигаете успеха.  Если вы все еще ругаете целину за испорченный день на склонах, и не знаете, что делать со всем этим, все описанное выше не принесло вам пользу. Однако есть еще несколько трюков, которые вы можете попробовать, прежде чем выбросить на ринг полотенце.  Если важнейший этап глиссирования по целине не наступает, и вы все еще продолжаете продираться сквозь снег, тут явно что-то не в порядке. Но причина может и не иметь отношения к вашей технике. Одной из главных причин, по которым лыжники напрасно стараются достичь скорости глиссирования, является смазка. Отсутствие смазки или ее неверный выбор может помешать вам достичь нужной скорости.  Вопрос смазки достаточно прост: нет смазки - нет скорости - нет удовольствия от катания. Хоть вы и не страдаете от полного отсутствия смазки, вы все же можете испытывать проблемы от того, что лыжи смазаны плохо. Смазка может просто не подходить для данной температуры, что приводит к увеличению трения. Трение может быть и не мешает вам разогнаться и набрать скорость глиссирования, но оно приводит к отклонению корпуса слегка вперед, как будто вы обгоняете свои медленные лыжи. Это смещение передне-заднего равновесия первоначально приводит к погружению лыжи. Когда вы обнаруживаете эту проблему, вы компенсируете ее отклонением назад. Так вы получаете стойку, которая не дает эффективно выполнять движения целинной техники на уровне экспертов.  Я обычно ношу в кармане набор смазки для различных температур. Просто нарисуйте крестики или кружочки на скользящей поверхности лыжи, как на листе бумаги. Несколько подобных операций позволят вам дотянуть до конца дня, но не забудьте как следует смазать лыжи с обработкой горячим утюгом перед очередным выходом на склон.  Если ваши лыжи хорошо смазаны, вы следуете всем советам по достижению глиссирования, и все-таки вам не удается заставить лыжи всплыть в целине, возможно вам нужны лыжи с большей площадью поверхности. Если это ваш случай, попробуйте в демо-центре пару широких лыж, когда у вас будет возможность покататься по целине. Это не значит, что я советую вам купить широкие лыжи. Однако демонстрационный сеанс служит для проверки, достаточна ли площадь поверхности ваших лыж. Выполните упражнения из этой главы, попытайтесь применить базовые навыки так, как описано в разделе "Устранение проблем на целине". Вы должны отметить существенную разницу в плавучести. Немедленное достижение глиссирования покажет, что ваша проблема - в площади поверхности лыж. Дальше вы сможете решить, переходить ли вам на широкие лыжи, или просто выбрать лыжи подлиннее и пошире, чем раньше.  Лыжникам, которым не удается достигнуть глиссирования в центральной стойке и приходится отклоняться назад, чтобы поднять лыжи ближе к поверхности, следует рассмотреть две возможности. Одна из причин, по которой лыжи зарываются в снег - слишком жесткие носки. Более мягкий носок имеет свойство гнуться и приподнимает лыжу к поверхности, тогда как лыжи с жесткими носками протыкают снег прямо в том направлении, куда вы их направите. Попробуйте лыжи аналогичной длины и ширины, но с более мягким носком, чтобы проверить, не это ли корень ваших проблем.  Другая возможная причина - в установке креплений. Если крепления установлены чуть впереди, чем следовало бы, вы всегда будете испытывать технические трудности в целине. Дополнительное давление на носок лыжи будет топить их в снегу. Точная установка креплений - сложная задача сама по себе. Подробнее смотрите главу "Установка креплений" в части 5 "Совершенствование техники".  Наконец, проверьте свои ботинки. Слишком жесткий в продольном направлении или настроенный на более прямую стойку ботинок будет негативно влиять на глиссирование в целине. Жесткий ботинок затрудняет глиссирование по той же причине, что и жесткие носки лыж. Лыжа стремится к поверхности снега, где ничто не ограничивает ее движения, но слишком жесткий ботинок не дает ей всплывать. Ботинок помягче позволит лыже плавать, так как даст ноге свободу в голеностопном суставе.  http://www.rasc.ru/school/book/images/15-08.png Слишком жесткие ботинки или лыжи могут мешать лыжам всплыть к повехности целины. В данном случае носки лыж продолжают прорезать снег, но не прогибаются вверх. http://www.rasc.ru/school/book/images/15-09.png В той же стойке на том же снегу более мягкие носки лыж и ботинки позволяют лыжам всплыть к поверхности.  Аналогично, ботинок, который настроен на слишком прямую стойку, может помешать глиссированию в целине. Каждый лыжник имеет свою естественную стойку, уникальную для его анатомического строения, частью которой является угол между стопой и голенью. Наклон верхней части ботинка вперед должен соответствовать этому углу насколько возможно, и современные ботинки допускают такую регулировку. Слишком прямое положение ботинка приведет к повышенному давлению на язык, так как нога стремится занять свое естественное положение. Многие гоньщики предпочитают такое повышенное давление, так как оно помогает началу резаного поворота на жестком склоне. Однако это дополнительное давление на целине приводит к погружению носков лыж глубже в снег, если вы не предпримете специальные усилия против этого, отклонившись назад. Это в свою очередь негативно отразится на вашей технике. Один из способов проверить наличие проблем с ботинками - спуститься часть пути с сильно затянутыми застежками ботинок, и еще часть - с расслабленными. Расслабление застежек моделирует большую гибкость ботинка, и стимулирует некоторый наклон вперед. Но будьте осторожны, не перестарайтесь с расстегнутыми ботинками. Подробнее о регулировке наклона и жесткости ботинка смотрите раздел о регулировке снаряжения  У лыжника, который способен глиссировать по целине, но не может управлять лыжами так, чтобы они действовали как одно целое, есть достаточно небольшой выбор. Если левая и правая лыжи в целине стремятся двигаться отдельно, есть шанс что ваши регулировки несимметричны. Независимо от того, насколько упорно вы стараетесь двигаться симметрично для обеспечения платформы, вы не достигнете особого успеха, если левая и правая сторона отрегулированы по-разному. Чтобы убедиться, что лыжи действительно делают то, что вы от них требуете, прочтите материалы по регулировке в части II "". Особое внимание обратите на информацию о длине ног.  Если вы испытываете проблемы только время от времени, они могут быть вызваны налипанием снега между ботинком и креплением. После каждого падения в целине следует тщательно очистить платформу под ботинком и саму подошву, прежде чем застегивать крепления. Налипший снег может радикально изменить угол наклона ботинка, и повлиять на вашу технику.  Если вы все еще испытываете проблемы с управлением обеими лыжами, возможно что причина в недостаточном сгибании и распрямлении нижней части тела. Работа с обеими лыжами одновременно требует определенных мускульных усилий, особенно приложения силы к внутренней лыже, чтобы не дать ей всплыть отдельно от наружной. Это не слишком тяжелая работа, (ну в общем не мешки ворочать (прим. перев.;-) - но это не происходит само по себе.  Некоторые лыжники могут двигаться достаточно быстро, достигают скорости глиссирования, способны контролировать обе лыжи для создания платформы, но испытывают трудности с резаным поворотом. Плавно прогнуть лыжи для резаного поворота в ценине может быть нетривиальной задачей. Те, кто испытывает подобные проблемы, обычно ограничиваются чистым рулением в поворотах, или даже используют небольшой плуг. Попытка просто повернуть лыжи или использовать плуг в начале поворота приводит к тому, что лыжи оказываются повернуты поперек линии склона, а тело лыжника осталось в прямой стойке. Хотя это движение работает на жестком склоне, где лыжи могут проскальзывать, на целине же разворот лыж в начале поворота поперек движения обычно прямой путь к перевороту через них и падению.  Именно поэтому эксперты для поворота в целине используют прогиб лыжи. При этом лыжи продолжают рассекать снег, а не расталкивать его в стороны. Лыжники, испытывающие проблемы с прогибом лыж, обычно делают слишком мало, либо слишком много, двигаются слишком медленно или слишком быстро. Основные движения загрузки, используемые для сгибания лыж, достаточно простые. Однако они требуют тонкости ощущений и чувства времени. Это похоже на обучению прыжкам с трамплина в бассейн на три счета: сделав все правильно, вы просто летите, но даже небольшая ошибка во времени или в пространстве приводит к срыву прыжка и потере контроля.  Ваши трудности с прогибанием лыж могут быть связаны с самими лыжами. Слишком жесткие лыжи - по конструкции или потому что они длинноваты для вашего веса, никогда не будут легко прогибаться в целине. Для таких лыж потребуется дополнительное усилие, и ваши движения сгибания-разгибания станут преувеличенными. Хороший способ проверить эту гипотезу - загрузить в рюкзак 3-5 килограмм балласта и спуститься по тому же склону, где вы испытывали трудности. Этот балласт может отрицательно повлиять на вашу технику, но дополнительные несколько килограмм помогут вам прогнуть лыжи. Мягкие лыжи делают катание по целине очень легким, поскольку не требуется много усилий, чтобы согнуть их в дугу в повороте.  Кроме основных проблем могут быть и несколько вторичных, касающихся вашей целинной техники. Они включают положение рук, работу палками, радиус поворота и затрудненные первые повороты.  Моя философия основана на том, что лучшая горнолыжная техника основана на чем угодно, кроме рук. Лучшее что можно с ними сделать - поддерживать в сбалансированном, готовом для укола положении. Однако кое-что вы все-таки можете сделать руками и палками, чтобы повысить свое мастерство на целине. Старайтесь держать их впереди ботинок и достаточно далеко от тела, как будто вы обхватываете ими бочку. Положение рук впереди ботинок помогает избежать задней стойки, а более широкое положение помогает удерживать равновесие, также как канатоходец делает это при помощи шеста. Если кольцо палки движется по поверхности снега, это также может дать вам дополнительную информацию о расположении этой поверхности, ее текстуре и плотности. Движение палок на целине должно повторять плавные движения загрузки-разгрузки нижней части тела, формирующие фазы погружение, загрузка, всплытие, глиссирование в каждом повороте. Думайте о движениях палками как о продолжении этого цикла. Действия палками могут иметь большую амплитуду, чем на жестком склоне, поскольку кольцо палки обычно погружается при уколе глубже, а pole swing приводит к более высокому положению кисти, чем на жестком склоне. Небольшое увеличение амплитуды этих движений помогает сгибанию и всплытию лыж, но чересчур активные движения руками уже могут нарушить ваше равновесие.  Работая над ошибками в целине, обратите внимание на наиболее фундаментальное правило касательно формы и радиуса поворотов. Идельная с точки зрения приложения усилий форма поворотов состоит только из сопряженных кривых, и не содержит прямых участков. Это сопряжение дуг существенно на жестком склоне для выполнения резанных поворотов. Вне дуги вы просто не сможете приложить достаточного усилия для выполнения поворота.  Радиус поворота также влияет на удовольствие от целинного катания. Постарайтесь вспомнить последний виденный горнолыжный фильм, и представить, как лыжник и сноубордер ездят по целине. Кто из них лучше может варьировать радиусы повоторов? Очевидно, что сноубордер более гибок в целине. На лыжах довольно трудно выполнить что-то отличное от поворотов малого или среднего радиуса, поскольку надо управлять лыжами как единым целым, перемещая их одновременно, чтобы поддерживать платформу для глиссирования, и пытаясь прогнуть их для выполнения поворота. Наиболее эффективно это достигается в цикле давление-расслабление, когда вы сначале прогибаете лыжи, погружая их глубже, а затем ведете их в направлении очередного поворота, пока они сами всплывают в целине.  Это цикл давления и расслабления (погружения и всплытия, загрузки и отдачи, называйте как хотите), лучше получается в поворотах небольшого радиуса. Так что если вы пробуете выполнять в целине повороты как в гигантском слаломе, просто потому, что это ваш любимый вид поворота, вы сами создаете себе трудности. Прочитайте еще раз раздел о выполнении поворотов небольшого радиуса в главе "Радиус и форма поворота", и попробуйте на целине еще раз, более мелкими дугами. Это не значит, что эксперты не могут выполнять в целине повороты большими дугами. Они могут - но это нетривиальная задача. Главная трудность - это поддерживать необходимое распределение давления на внешнюю и внутреннюю лыжи. Слишком малое давление на внутреннюю лыжу приводит к ее всплытию к поверхности и закручиванию. Увеличьте давление на внутреннюю лыжу - и внешняя лыжа начинает рыскать.  http://www.rasc.ru/school/book/images/15-10.png  a) Стрелка показывает, что лыжник погружается в снег, загружая и прогибая лыжи. Рука опускается вниз для укола палкой, помогая этому движению.  b) Стрелка показывает, что лыжник всплывает, благодаря отдаче от лыж и распрямлению тела. Рука поднимается вверх, усиливая это движение.  c) В верхней точке лыжи направляются в новый поворот. Рука продолжает swinging.  d) и e) Лыжник начинает погружение в следующем повороте, и рука с палкой также начинают укол. Лыжи постоянно прогибаются, по мере того как лыжник опускается ниже.  f) Тело и рука лыжника движутся вверх, вытаскивая лыжи, чтобы дальше освободить их для руления в переходной фазе поворота.  Поскольку движения палками в целине просто продолжают движения тела для сгибания и управления лыжами, тут показаны все фазы целинного поворота.  Как описано в упражнении "Прямой спуск, полуповорот, повторение" этой главы, запутанная проблема с первым поворотом на целине тревожит многих лыжников. Обычно эта проблема не связана с отсутствием каких-либо физических навыков, а скорее с созданным в мозгу психологическим барьером. Они просто убеждают себя в неспособности выполнить нормальный первый поворот, и это ограничивает весь последующий спуск. Вместо того, чтобы углубляться в измученную психику лыжника, я попробую дать несколько тактических советов, уплощающих первый поворот.  Попробуйте въехать на целину по траверсу, чтобы набрать скорость. Когда наберете достаточную плавучесть, выполните небольной предповорот в сторону склона, а затем немедленно начинайте поворот в нужном направлении. Предповорот упрощает выполнение первого полноценного поворота. *Вообще говоря, такой поворот, начинающийся с небольшого предвоворота в другую сторону, имеет собственное название - S-поворот, данное за его форму. Это бывает полезно всегда, а не только на целине (прим. перев.)* Можно также попытаться слегка подпрыгивать или раскачиваться на прямом участке спуска, и продолжить это в течение первых трех поворотов. Это движение поможет вам одновременно загрузить и прогнуть лыжи, а отдача от лыж поможет направить лыжи несколько глубже в каждом повороте. Аналогичный способ - легкое "педалирование" в повороте, дающее те же преимущества, что и пружинение на обеих ногах. Но будьте осторожны - не перестарайтесь с переносом веса тела с ноги на ногу, иначе ваши лыжи разъедутся. Ну и наконец, если вы прилагаете большие усилия для выполнения первого поворота, просто расслабьтесь. Мягкость и плавность движений в повороте - ключ к их правильности. Сделайте глубокий вдох и не торопитесь: вам поможет некоторая замедленность всех движений. |
|  |

<http://www.rasc.ru/school/book/index.php?content=ch15>