Как стать классным лыжником. Работа над ошибками

Автор:
Леонид Фельдман

Как стать классным лыжником. Работа над ошибками

Леонид Фельдман

Поводом для написания этой небольшой книги послужили многочисленные наблюдения за процессом обучения горнолыжников любителей, а также за тренировками спортсменов – юниоров. Краеугольным камнем или иными словами самой главной ошибкой как тех, так и для других является атлетическая горнолыжная стойка или положение динамического баланса. Вот об этом, а также обо всех сопутствующих и вытекающих ошибках и пойдет речь…

Леонид Фельдман

Как стать классным лыжником. Работа над ошибками

Прежде всего

Добрый день дорогие горнолыжники! Поводом для написания этой небольшой книги послужили многочисленные наблюдения за процессом обучения горнолыжников любителей, а также за тренировками спортсменов – юниоров.

Краеугольным камнем или иными словами самой главной ошибкой как тех, так и для других является атлетическая горнолыжная стойка или положение динамического баланса. Вот об этом, а также обо всех сопутствующих и

вытекающих ошибках и пойдет речь.

Атлетическая горнолыжная стойка или динамический баланс горнолыжника является самым главным компонентом в катании. Ноги параллельны друг другу, слегка согнуты в голеностопах и коленях. Расстояние между ступнями 15-20 см.

Руки немного согнуты в локтях, вытянуты вперед и в стороны, то есть примерно так, как на руле велосипеда! При кратком взгляде вниз необходимо видеть кисти рук! Постарайтесь почувствовать, как вес равномерно распределяется по всей поверхности стопы, а голеностоп слегка упирается в язык ботинка. Углы наклона вперед голеностопов и корпуса примерно равны.

Если вы работаете горнолыжным инструктором, то вот с этого определения, обычно начинается урок. Для более четкого понимания или создания виртуальной картинки, постарайтесь привести аналогии как то поза вратаря в футболе или поза теннисиста, или баскетболиста. Если ваши подопечные никогда не играли в футбол или теннис спросите, может быть они видели это по телевизору. Постарайтесь сделать так, чтобы у ваших учеников сформировался некоторый виртуальный образ.

Что здесь написано по поводу определения атлетической горнолыжной стойки уже многократно упоминалось и на моем сайте https://www.youcanski.com/ (https://www.youcanski.com/) и в книге «От плуга к дугам или горные лыжи глазами инструктора», так что ничего нового я здесь как бы не сказал.

Несколько очень важных моментов

Только при правильной атлетической горнолыжной стойке, когда согнуты голеностопы, колени и бедра возникает возможность наклона голеностопа вдоль горизонтальной оси ступни. Именно с этого движения и начинается резаный поворот!

Вот у этого лыжника основная ошибка в том, что постановка лыжи на кант происходит за счет смещения центра тяжести, вместо того чтобы наклонять голеностопы! Кроме того, центр тяжести смещен назад. При такой стойке, при всем своем желании, лыжник не может наклонять голеностопы вдоль продольной оси ботинка и соответственно делать резаные повороты.

Наклон голеностопа внутрь называется инверсией (inversion). Наклон голеностопа наружу называется иверсией (eversion).

Инверсия – движение очень мощное, а самое главное, его очень легко почувствовать! Надо в каждом повороте добиваться ощущения сопротивления со стороны внутренней стороны ботинка!

Кроме того, если же начинать поворот смещением центра тяжести внутрь поворота, то теряется время постановки лыжи на кант!

Считаю необходимым высказать одну крамольную мысль, за которую многие на меня ополчаться. А мысль крайне простая – не существует такой вещи как наклон или ангуляция коленей! При всем своем уважении к многочисленным авторам рукописных материалов по горнолыжной технике, я считаю, что ангуляция коленей это неправильное определение!

Объяснение этому лежит просто на поверхности. Все основные книги по горнолыжной технике писались в 60-70 годах прошлого столетия. Вспомните пожалуйста, каким было в то время горнолыжное снаряжение и в частности

кожаные горнолыжные ботинки.

Автор этих строк начинал кататься на лыжах именно на таких ботинках в начале 70-х годов. Ни о каких наклонах голеностопов ни в одной книге по горнолыжной технике речь не шла, так как все повороты осуществлялись за счет вращений или контрвращений различных частей тела, которые с трудом передавались на длинные прямые лыжи.

Все остальные учебники писались практически под копирку, поэтому работе голеностопов никто и нигде особого внимания не придавал. Есть выражение «ангуляция коленей» и его вставляли везде где надо и даже где не надо.

Коленный сустав как таковой, может наклонятся в одну или другую сторону крайне незначительно (не более одного градуса), и то только в согнутом положении, поэтому об ангуляции или наклоне коленей говорить не приходится.

Подтверждением вышесказанному являются примеры различных протезов при замене коленного сустава. В этих конструкциях меняются только материалы, но суть движений: сгибание – разгибание не меняется. Кроме этого при повреждении связок, которые поддерживают коленный сустав, рекомендуется носить специальные наколенники для скорейшего восстановления поврежденных связок.

Наше колено выполняет только два движения: сгибание и разгибание. То, что многие авторы считают ангуляцией коленей, это есть вращение голеностопа вокруг продольной оси стопы. Это и есть первоначальное движение постановки лыжи на кант!

Любой поворот на современных горных лыжах начинается с движения голеностопов. Сгибание голеностопа вперед – это есть загрузка передней части лыжи! Ощущение лыжника – давление или сопротивление со стороны языка ботинка.

Вращательное движение голеностопа вдоль продольной оси стопы – это постановка лыжи на кант. Это движение называется закантовкой. Ощущение лыжника –сопротивление или касание внутренней стенки ботинка на внешней ноге.

Поворот направо на левой, поворот налево на правой.

Так как расстояние между лыжей и голеностопом существенно меньше чем расстояние от центра тяжести лыжника до лыжи, то скорость постановки лыжи на кант, иными словами скорость поворота увеличивается в разы.

Почему же у львиной доли лыжников не получается резаный поворот? Ответ весьма прост. Неуверенность и страх!

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/fel-dman_leonid/kak-stat-klassnym-lyzhnikom-rabota-nad-oshibkami

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити