

Федченко М.
Красным выделено самое главное
Зеленым – упражнения
Курсивом – справочный материал и второстепенное.

Техника.

Что такое техника вообще? – Это умение лезть с минимальными силовыми затратами. Для каждого человека это тоже индивидуально, потому что одному легче пресс напрячь, другому спину, а третьему – руки. Есть люди, которые в состоянии по пять минут болтаться на зацепках, как сосиски, и не испытывать при этом усталости практически. А есть те, кто свободно чувствуют себя на потолках, умудряясь располагаться там максимально удобным для них способом.

Несмотря на такое различие в физиологии и физической подготовке, в скалолазании все же уже выработались определенные принципы, если не догмы.

Я не претендую на истину в последней инстанции, но мне кажется, что многие вещи можно объяснить более или менее теоретически.

Пожалуй, следует начать с наиболее больной темы – использования ног.

Хотелось бы еще добавить, что использование ног и правильная постановка ног – разные вещи. Можно ставить ногу очень аккуратно, плавно, перпендикулярно поверхности зацепки, и все же на ней «не стоять».

Работа над использованием ног относится к разряду основополагающих моментов, а правильная постановка – это уже, скорее, оттачивание техники.

Использование ног.

Итак, принцип первый. Самое главное – максимально использовать ноги. Ноги, в отличие от рук, дают возможность не хвататься и висеть, а упираться, стоять. Что это значит – «использовать ноги»? – **Это значит, что надо пытаться себя приучить к тому, чтобы каждый момент давить на ноги, иногда даже искусственно заставляя себя работать корпусом. Как понять, достаточно ли вы давите на ноги? – Для этого надо постоянно думать о них во время разминочных упражнений. Чтобы поставить технику, необходимо над ней постоянно работать, независимо от количества и качества лазания.**

Начнем с положительных стенок. На этих стенах, также как и в распорах, можно «ходить» без использования рук вообще. На положительных стенках не стоит ложиться животом. Это простое упражнение, которое может выполнить любой человек со средненьким или даже плохим чувством равновесия и с любыми физическими способностями. Зато оно учит, что в лазании не всегда есть что-то экстраординарное – не так ведь сложно пройти вдоль стены без использования зацепок для рук. Эти ощущения можно сравнить с тем, как поднимаются по лестнице – и далеко не всегда при этом используют поручень. Чем хуже зацепки под ноги, тем труднее задание. Но если научиться стоять даже на мельчайших выпуклостях, то это умение со временем окажется очень важным, поскольку требуется всегда.

Упражнение: поднимитесь на зацепках по положительной стене без использования

рук. Повторите это несколько раз, пока не научитесь чувствовать себя на положительной стене свободно. С каждым разом используйте под ноги все более плохие зацепки. Также поднимитесь по внутреннему углу, не используя зацепки для рук. С каждым разом используйте все более плохие зацепки и делайте все большие шаги.

По сути, лазание на положительных стенах – на вертикали – на маленьких нависаниях – на больших нависаниях – на потолках, – это близкий ряд упражнений. То есть, различия, конечно, есть, особенно при лазании по положительным и отрицательным наклонам. Но многие движения и принципы одинаковы. Запоминайте Ваши ощущения при лазании на вертикали, а затем попытайтесь их уловить при лазании на нависающих трассах.

Упражнение: встаньте на вертикальную стену. Почувствуйте, что вы стоите на ногах, а не судорожно притягиваете свое тело руками. Руки могут быть согнуты (только на вертикали!). Отпустите одну руку и расслабьте ее. Если расслабить руку не получилось, значит, Вы слишком сильно загрузили другую руку. Поменяйте руки. Корпус во время упражнения не должно «уносить». Затем спокойно сделайте шаг вдоль стены. Снова опустите руку, перехватитесь, отпустите другую руку. Все время чувствуйте, как ноги вдавливают зацепки. Следите за центром тяжести (примерно у пупка). Центр тяжести должен находиться над или между ногами. Не надо торопиться.

Каждую тренировку можно начинать с этого упражнения, пока Вы не почувствуете, что уверенно стоите на ногах и свободно чувствуете себя на стене.

Упражнение: с вертикальной стены перейти на слабое нависание. Распрямить руки. Почувствовать, как ноги вдавливают зацепки. Прodelать то же, что и в предыдущем упражнении.

От того, как Вы поставили ногу, зависит ее дальнейшее использование, поэтому – шаг в сторону – пишу о постановке стопы на зацепки. Думаю, что это не так важно, как использование ног, но знать необходимо.

Постановка стопы на зацепки.



Как надо ставить ноги? Сейчас опыт показывает, что ситуаций в скалолазании настолько много, что и ноги можно и нужно ставить в каждом конкретном случае по-разному, а иногда возможно несколько допустимых вариантов. Но в обычном, самом простом случае, ногу ставят на носок. Это самое чувствительное место на ноге в скальнике, как правило, нога так стоит лучше всего. Надо ставить ногу так, чтобы максимальное усилие было перпендикулярно рабочей части

зацепки, потому что в этом случае обеспечивается наибольшее трение между зацепкой и скальником. Не стоит сильно задирать или опускать пятку. Каждый раз надо представлять себе, что это будто ходьба, а ходить на цыпочках или пятках неудобно. Пятку не следует слишком опускать еще и потому, что, если вес тела переходит на ненагруженную область, трение снижается и нога соскальзывает. Если пятка слишком высоко поднята, возникает неоправданно сильное давление на пальцы ног, движения становятся неестественными, передвижение затруднено и сковано.

Насколько допустимо, чтобы носок стоял боком? – Это зависит от множества

факторов. Чаще всего роль играет, как нужно будет потом «проворачиваться» на зацепке – разворачивая корпус, чтобы сделать следующее движение. Иногда в болдеринге встречаются такие сложные движения, когда надо от зацепки оттолкнуться боком и как можно сильнее. В этом случае иногда и стопу удобнее поставить внешним боком. Примером может служить прыжок вбок из распора.

Если елозить по зацепкам, никогда точно не гарантировано внимание на то, что при каждом ерзании нога ставится точно и правильно. А это значит, что каждый раз есть шанс соскочить. Кроме того, вряд ли ерзание не сопровождается подстраховкой руками, а значит и потерей большего количества сил. Бесшумность – показатель правильной постановки ноги. Ноги ставятся на зацепку мягко (при жестком ударе нога упруго отскакивает от зацепки).

Частным случаем зацепки является трение. Для него также действует принцип, что оно лучше всего держит перпендикулярно рабочей поверхности. Кроме того, чем больше площадь соприкосновения со стеной, тем трение выше.

Салават Рахметов однажды показал замечательное упражнение. Перед лазанием он выбирал пустую дырку для зацепки в стенде и ставил ногу в скальнике точно в эту дырку. При этом он стоял другой ногой на земле, а руками мог упираться в стенку или держаться за зацепки. Смысл этого упражнения – научиться точно ставить ногу. Выяснилось, что это не так просто. А уж высший пилотаж – если потом, наметив себе определенную дырку и отвернувшись, все равно точно поставить в нее ногу. Зато это упражнение тренирует глазомер. То есть, освоив эту технику, не надо каждый раз смотреть на зацепку и свою ногу перед движением. Достаточно всего лишь мельком взглянуть – и нога сама встанет на нужное место. В этом, конечно, есть доля идеализации, но сама по себе идея замечательна.

Все то, что я пишу – это, как мне кажется, составляющие некоторой идеальной техники. У многих сильных спортсменов я наблюдала те или иные отступления. Но в скалолазании действует принцип компенсации – то есть некоторые скалолазы могут компенсировать отсутствие одного умения другим, которое у них хорошо развито.

Если нога слетает с зацепки, не надо думать, что плоха зацепка, что она замусолена и т.д., или скальники не такие. И до этого по тем же зацепкам лазали люди и, наверняка, пролезали. Практически на любых выпуклостях ноги могут стоять! Они и в дырках от зацепок почти стоят. **Нога стоит на зацепке хорошо, если на нее давят.** Если на нее не давят – как ни ставь, все равно, трение с зацепкой будет маленьким, и нога будет слетать. Иногда для этого надо специально напрячь корпус, особенно на сильных нависаниях и потолках.

Специфические движения ногами.

Хотелось бы дополнительно остановиться на специфических движениях ногами. Думаю, что эти движения имеет смысл осваивать только после того, как освоено базовое использование ног.

Во-первых, это использование пятки. Сильнейшие спортсмены часто используют «пяточную технику» не только тогда, когда она действительно необходима, но и когда это возможно, чтобы дать отдохнуть носкам ног или другим частям тела. Для использования пяток обычно нужны более крупные зацепки, чем для того, чтобы просто поставить ногу на носок. Кроме того, использование пятки предполагает наличие хорошей растяжки. Есть

несколько распространенных вариантов использования пяток:

1. Для поддержания равновесия на внешних углах, вертикалях или маленьких нависаниях;
2. Для накатов;
3. Для отдыха рук и корпуса на больших зацепках на вертикалях и маленьких нависаниях;
4. Для разгрузки носка при отдыхе на стене;
5. Для разгрузки рук и спины за счет виса на пятке;
6. Для положения, когда руки оказываются ниже ноги.

Немного комментариев.

1. Часто, когда пятка используется для поддержания равновесия, она помогает только определенное время. После того, как нужное движение сделано с использованием пятки, трудно и энергозатратно бывает ее снять без потери равновесия и дополнительной нагрузки рук. Несколько раз на Кубках России я замечала, как опытные спортсмены, привыкшие к использованию пяток, неправильно нагружали их и затем, отпустив одну руку для вщелкивания, например, внезапно теряли равновесие и срывались. Я имею в виду, что этот прием трудно заранее просчитать, так что в некотором смысле он является рискованным.

2. Накат – это, пожалуй, самый распространенный прием с использованием пятки. Некоторые движения нельзя сделать без наката, поэтому он является обязательным для отработки и имеет бесконечное множество вариантов. Накат может быть и на пятку, и на носок.

В качестве определения наката, мне кажется, возможно дать следующее: накат- это постепенный перенос веса тела на ногу, если зацепка, на которую нога ставится, расположена почти на одном уровне с зацепкой, используемой руками или на небольшом расстоянии от нее.



Поскольку в скалолазании все неоднозначно, то разновидностью наката может считаться, например, ситуация, когда зацепка для ноги, напротив, находится далеко от зацепки для рук, и надо вначале до тянуться пяткой до зацепки, зацеп притянуть себя пяткой, а затем, переставив ногу сверху начать классически выкатывать. То есть, в данном случае, движение является комбинированным: сначала мы поддерживаем равновесие, затем притягиваем корпус, а затем садимся на пятку.

Накат очень часто сопряжен с большими нагрузками на руки и корпус. Это в принципе не очень простое движение. Считается, что правильно делать накат (если идти от того, что лучше разгружать руки), вначале максимально выводя вперед коленку. В этом случае не надо вставать на ногу до тех пор, пока вес тела не будет полностью на нее перенесен. Самым трудным элементом в этом движении является последний толчок, необходимый для полного выравнивания корпуса.

Классическим заданием является упражнение, при котором есть две достаточно крупных зацепки на уровне груди на расстоянии друг от друга около 30 см на положительной, вертикальной или слабо отрицательной стенке. Задание состоит в том, чтобы выкатить на одну из этих двух зацепок и достать следующую.

Выполняется оно следующим образом. На одну из зацепок закидывается нога, в то время как обе руки находятся на другой зацепке. Затем, из-за искусственно созданного нами давления на пятку верхней ноги, коленный сустав приходит сначала в вертикальное положение, а потом заводится еще дальше по направлению наката. При этом спина оказывается в горизонтальном положении. Небольшое давление руками помогает выправить корпус до вертикального состояния.

Это же самое упражнение можно делать за счет первоначального рывка руками, когда сначала корпус оказывается в вертикальном положении, а затем уже колено выворачивается в сторону наката. Но такое движение требует рывка, а значит, часто физически очень тяжело.

При накате вес тела перемещается с серединной части стопы на крайнюю, и если зацепка недостаточно велика, для этого перемещения может не хватить места. В этом случае нога «выезжает» за зацепку.

3. Некоторые люди, у которых сильные ноги и хорошая растяжка для отдыха на трассах нередко используют этот прием. Они свешивают одну ногу, а на другой садятся, прижимаясь корпусом к стене. Чем больше зацепка, тем комфортнее сидеть в таком положении. При хорошо развитом равновесии и частом использовании этого приема, можно полностью расслаблять и восстанавливать мышцы рук. Однако при этом устает коленный сустав, да и сил, чтобы встать из такого положения нужно достаточно много. Поэтому для некоторых этот прием не годится.

4. От непривычной для человека нагрузки – ходить на носочках, ноги достаточно быстро устают, даже если человек тренированный. Поэтому на трассах, где есть возможность стоять не на носке, можно поставить пятку на то время, пока движение не продолжится. Такая возможность чаще всего бывает в удобных распорах, на положительных, вертикальных, слабо отрицательных стенах или на больших зацепах для ног на нависаниях. В общем, всюду, где есть достаточно большие зацепы для ног и место для отдыха.



5. В этом случае напряжение распределяется между ногой и спиной. Руки могут быть почти расслаблены, однако, несмотря на то, что тренированные спортсмены могут отдыхать в таком положении очень долго, новички часто не в состоянии его принять, поскольку у них не хватает элементарной силы пальцев.

6. Достаточно специфический случай, является в чем-то частным случаем пункта 5. Самостоятельное его значение таково: в последнее время приобрел популярность вис вниз головой. Обычно это упражнение делается на больших зацепках. Пятка либо заклинивается в зацепке, либо используются сразу две ноги, из которых одна ставится на пятку, а другая закладывается носком. После этого на некоторых зацепках можно повиснуть вниз головой.

Во-вторых, к специфическим движениям ног относится закладывание носка, или мыска

(как принято называть в Москве).

Носок можно заложить за зацепку для поддержки себя. Это значит, что во время движения, для того, например, чтобы дать отдохнуть одной руке, можно снизу или с противоположного от себя бока зацепки притянуть ее на себя. Таким образом, обеспечивается равновесие при некомпенсированном наклоне корпуса. Допускается специальное притягивание корпуса к зацепке с помощью большого пальца ноги. Этот прием используется, когда зацепка для ног недостаточно нагружена или нет возможности всем весом ее вдавливать.



Частным случаем притяжения себя носком является лазание по потолку, когда корпус достаточно сильно растянут. В статическом положении носок не дает корпусу болтаться, фиксирует его и тем самым облегчает вис на потолке или сильном нависании. Но если носок внезапно убрать, то корпус может начать неконтролируемо двигаться, что часто приводит к срыву.

Другое популярное использования носка связано опять же с висами вниз головой. Причем, если две пятки крайне редко используются при этом виси, то вис на двух носках – достаточно распространенное явление.

В-третьих, иногда стопа используется всей поверхностью. Когда нога ставится целиком на стопу, обеспечивается максимальное трение. Разумеется, лучшее трение обеспечивается, если удастся нагрузить ногу перпендикулярно стене.

Рассмотрим 2 варианта использования стопы целиком:

- Использование на естественном рельефе.

На естественных скалах часто бывают большие полки, на которых можно даже сидеть. Естественно, что в таком случае, лучше вставать целиком на стопу, чтобы нога отдохнула. Кроме того, естественные скалы – это бесконечное количество разнообразнейших форм. В некоторых случаях стопу надо клинить в щели, например, а при лазании по колонетам можно разгружать руки, обхватывая колонет стопами.

- Использование на искусственном рельефе.

На искусственном рельефе стопа целиком часто используется, когда руками можно хорошо держаться за подхваты на потолке, а на ближней вертикальной стене нет зацепок. Или, в более общем случае, когда нужен упор в стену.

Работа ног в движении.

Движение всегда отличается от статичного стояния. При лазании не удастся поставить ногу так, чтобы она вообще ни в какой своей части не шевелилась, поскольку ноги в любом случае связаны с корпусом.

Ногу надо ставить так, чтобы при повороте корпуса, а, следовательно, и носка, не соскользнуть с зацепки. Мастера работы ног используют форму зацепки при повороте, чтобы придержаться или зацепиться носком. То есть, они не просто ставят ногу на зацепку, но еще и держаться за нее носками. Использование рельефа зацепки иногда

помогает при сложных движениях и плохих зацепках для рук, чтобы направить движение корпуса в нужную сторону. Есть случаи, когда только поворот носка позволяет дотянуться до далекой зацепки на нависании или на потолке при повороте корпусом. Особенно важно вдавливать ногой зацепку, когда лезешь вниз по нависаниям. В этом случае могут помочь малейшие неровности на зацепке. Чтобы нагрузить ногу, надо ее поставить так, чтобы напряглось бедро. Но не стоит слишком увлекаться этим приемом (тем более на простых стенах), поскольку в любом случае происходит смена нагрузки и разгрузки носка, причем очень быстрая, которую невозможно контролировать головой.

Хотелось бы остановиться на таком моменте, как смена ног. Это простой прием, им пользуются все, но хорошо менять ноги на зацепке – это большое искусство. Во-первых, не надо высоко подпрыгивать. Если зацепка для ног большая, и на ней можно одну ногу подвинуть так, чтобы поместилась другая, лучше переступить. Если просто переступить не получается, вторую ногу надо поднести максимально близко к зацепке и, точно прицелившись, поставить ногу на место первой.

Имеет смысл отдельно упражняться в смене ног на плохих зацепках для ног или на сильных нависаниях и большом расстоянии между руками и ногами.



Одним из типичных движений ногами является перекал. Перекал – это движение корпусом, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую, а ноги при этом согнуты. Это движение чаще всего используется при недостатке зацепок для ног и их высоком положении относительно зацепок для рук. При выполнении требуется обратить внимание на плавность движения. В принципе, перекал в большинстве случаев можно заменить на дважды смену ног, но это тем труднее сделать, чем более задействовано равновесие. Чаще это движение характерно для болдеринга и маршрутов на равновесие, когда требует держать корпус максимально под контролем и как можно ближе к стене.

Работа корпусом.

Наше тело – это единый инструмент, и поэтому трудно рассматривать движения по частям.

Вместе с тем, что уже было написано про работу ногами, необходимо помнить о работе корпусом. Корпус – это связующее звено между ногами и руками.

При этом основные правила:

1. Не проваливать корпус, стоя на зацепках, не выгибать его в любую из сторон, в том числе, вбок;
2. Не смещать центр тяжести (ориентировочно, в районе поясницы);
3. Не допускать неконтролируемых движений, при которых часть тела движется по инерции;
4. Движение осуществлять относительно оси, образующейся по линии разноименных руки-ноги;
5. Двигаться свободно, расковано, естественно.

Это общие советы, но как их конкретно реализовывать – большой вопрос, требующий специальных пояснений. Думаю, что основным параметром лазания является красота и гармоничность прохождения маршрута. Исходя из этого и из опыта многих поколений,

основным критерием правильного прохождения является естественность.

Что значит – естественность? – Это положения нашего тела, наиболее ему близкие, доступные и простые. Когда человек ходит, если он не инвалид, он ходит с прямой спиной, аккуратно перенося вес тела с одной ноги на другую. Скорость перемещения может быть при этом различна. Точно так же и на стене наиболее экономичное лазание – это лазание с прямой спиной. Не стоит горбиться или, наоборот, держась за зацепки, выгибать верхнюю часть корпуса и голову назад.

Если представить себе, что центр тяжести находится в районе поясницы, то при лазании надо стараться, чтобы этот центр относительно проекции на пол был все время либо над одной из ног, либо между ними. Разумеется, это не всегда возможно, но в тех случаях, когда возможно, это экономит силу рук на то, чтобы привести центр тяжести в нормальное положение. Ведь мы не можем стоять на земле, сместив центр тяжести относительно ног и не выгибая корпус. Следовательно, и на зацепках мы стоять не можем, не держась за другие, а значит, излишне нагружая руки.

Упражнение: сконцентрируйте внимание на центре тяжести и пройдите маршрут, обращая внимание на то, чтобы центр тяжести был в нормальном положении.

Неконтролируемые движения возникают вследствие неправильного переноса центра тяжести. Иногда – в редких случаях – без них не обойтись. Тогда можно только пытаться «прилететь» в задуманное место, рассчитывая на свою хорошую скорость реакции, опыт, силу. В основном же это ошибка, связанная чаще всего с попыткой перенести нагруженную конечность. Очевидная на земле истина, что, если мы стоим на ноге, мы вдруг не можем ее поднять, не так очевидна на стене, где нагрузка распределена между руками и ногами.

На самом деле, все эти принципы тесно связаны с тем, как надо работать ногами, и лишь немного дополняют их.

Казалось бы, есть два принципиально разных типа движения – вверх и вбок (движение вбок называется траверс). На самом деле, эти два «разных» типа движения подчиняются одним и тем же законам, описанным выше.

Можно разобрать движение траверсом – естественно, на простом примере. Рассмотрим сначала движение по вертикальной и слабо отрицательной стене вбок, а затем вверх.

При движении вбок можно идти либо приставным шагом, либо скрещивая ноги и поворачиваясь к стене. И в том и другом случае (но больше – ни в каком!) будет выполняться условие правильного переноса центра тяжести. В качестве упражнения можно пройти вдоль стены, держась руками за зацепки, двумя разными вариантами. Если идти приставным шагом, то создается ощущение надежности передвижения, но в то же время неестественности. Странно бы было, если бы человек ходил по улице приставным шагом! Если идти, скрещивая ноги и как бы смотря вдоль стены, то идти удобнее, быстрее, но нельзя делать большие шаги, так как при этом не удастся правильно поставить ногу на носочек (только на боковую часть скальника). В большинстве случаев скалолазы идут на простых участках, скрещивая ноги, а на более трудных – приставным шагом. Понятие, где трудно, а где нет, здесь чаще всего зависит от конкретных физических параметров человека и его привычки двигаться так или иначе.

При движении вверх также есть два основных способа передвижения. Можно идти «в бабочке» - то есть, разворачивая колени в разные стороны, или идти с поворотами – то есть, разворачивая обе коленки поочередно, то в одну, то в другую сторону. По сути, лазание «в бабочке» можно сравнить с лазанием приставным шагом. Каждое сделанное движение сопровождается остановкой корпуса, для того, чтобы подтянуть нижнюю ногу на уровень верхней. В этом случае каждое отдельное движение также очень надежно. Лазание с поворотом является более сложным вариантом лазания траверсом, скрещивая ноги. При лазании траверсом, все тело все время повернуто по ходу движения. При лазании вверх приходится постоянно менять направление, чтобы не уйти слишком вправо или влево. Это движение, которое по сути не отличается от всего остального, вызывает у новичков много вопросов. Они не могут почувствовать, в какую сторону надо поворачиваться. Поэтому я остановлюсь на нем подробнее.



Наверняка найдется стена, близкая к вертикальной, на которой зацепки будут расположены равномерно, достаточно часто и все их можно будет брать сверху. Тогда, подойдя к стене и взявшись за 2 зацепки на уровне глаз (или одну большую), поставьте левую (допустим) ногу под себя (так, чтобы она была между проекцией двух зацепок для рук), развернув левое колено направо. После этого выпрямляйте колено и одновременно беритесь левой рукой выше. Правой рукой затем тоже можно взяться выше, а можно и не брать. Далее поставьте правую ногу под себя, развернув колено налево. Выпрямляйте правую ногу, одновременно беритесь правой рукой выше. Затем повторяйте это упражнение до конца стены.

Здесь следует добавить, что как только нагружается одна из ног, вторую сразу же можно разгрузить и расслабить. Кроме того, нагруженная нога действительно напрягается, как будто вы идете по лестнице. Это напряжение желательно чувствовать. Оно является показателем того, что Вы действительно идете на ногах, а не подтягиваетесь на руках. И еще небольшое добавление. Все движения должны быть удобны. Они могут быть неудобны, если вы смещаете корпус относительно рук, если делаете большие шаги, если зацепки неудобны.

Возможен вариант движения одним боком. Это, в целом, тоже движение, близкое к траверсному, но толчковую ногу нужно каждый раз ставить непосредственно под себя.

Так же, как и в правилах постановки ног, в отдельных случаях возможны исключения. Так, например, иной раз оказывается более экономично перенести центр тяжести в полете, держась за зацепки только руками. Такой прием называется «сбрасывание ног». При этом особенно четко должен работать корпус: при касании зацепок ногами, необходимо зафиксировать тело, а не давать ему по инерции раскачиваться. Это требует значительных усилий спины и пресса. Отдельные участки трасс проходятся легче на руках. Все чаще требуется уметь прыгать, отрываясь от зацепок всеми четырьмя конечностями.

Работа рук.

О работе рук пишут традиционно мало, поскольку во время лазания инстинкт требует схватиться как можно крепче, если вообще не повиснуть на руках. Поэтому надо стараться искусственно все внимание переключать на постановку ног, на работу корпусом.

Тем не менее, есть принципы, о которых надо упомянуть.

При лазании по положительным и вертикальным стенкам, руки нужны только для того, чтобы придерживать за стену. На них не должно быть практически никакой нагрузки, если человек «стоит на ногах». При этом руки не должны уставать. Лазание по таким стенам – это всегда возможность дать рукам отдохнуть. При этом ноги прямые, ведь мы же не идем на согнутых ногах, а руки в основном согнуты, если только не надо придерживать за какую-нибудь дальнюю боковую зацепку. Если чересчур тянуться вверх, то пятки ног поднимаются, и идет неправильная нагрузка на ноги.

Как только наклон стены изменяется на отрицательный, локти надо немедленно распрямить. На отрицательных стенах практически не может быть ситуации, при которой руки не грузятся. Минимальная нагрузка будет на прямые руки. Это можно легко проверить на турнике, повисев на прямых, а затем на согнутых руках (в блоке). Более того, при согнутых руках, центр тяжести смещается к груди, а ноги несут меньшую нагрузку, чем могли бы. И хотя многие новички жалуются на то, что на прямых руках им сложнее, это ложный эффект, от которого надо отучаться.

Дело в том, что мышцы пальцев хуже держат зацепку, если рука прямая. Блок усиливает хват. Иначе говоря, если мы имеем дело с плохой зацепкой под руки, на которой очень трудно держаться на прямой руке, имеет смысл руку согнуть. Но это должно быть исключением, а не правилом. Кроме того, согнутые локти не дают корпусу сделать нормальное движение. Человеку кажется, что он не может дотянуться выше, а дело в том, что он не выпрямил руки перед движением и не работает на полную амплитуду. Длительное время оставаться на плохих зацепках нерационально, дойдя же до хороших, руки следует сразу же разогнуть. В любом случае, если хватает сил на задержку движения (в том числе при вщелкивании), надо стараться оказаться с прямыми руками.

Как отдыхают руки? – Во время движения часто находятся положения тела, когда достаточно держаться одной рукой. В этот момент лучше другую руку «сбросить» - то есть встряхнуть вниз. Полноценно можно дать рукам отдохнуть, если попеременно их встряхивать. При этом, если та рука, которая остается на стене, хоть чуть-чуть согнута, полноценного отдыха не получается, поскольку нагрузка переносится с одной руки на другую через плечевой пояс.

Иначе говоря: чтобы отдохнуть на хорошей зацепке на нависающей стене, необходимо принять удобное положение корпусом (чтобы не несло при отпуске второй руки), выпрямить руку, затем сбросить другую вниз, расслабить и потрясти. Удобное положение корпусом достигается, если проекция зацепки, за которую держишься рукой, попадает между зацепок для ног (как вариант, одна нога может стоять на трении). Это не такое простое упражнение, как кажется сначала. Оно требует достаточно расслабленного поведения на стене и координации. Однако оно крайне важно, и все сильные скалолазы умеют отдыхать на хороших зацепках.

Хорошее учебное упражнение на каждом движении сбрасывать и расслаблять одну руку. Отлично тренируется поиск правильного положения на стене. Как вариант – движение с одной рукой. То есть, на стене ни в каком положении не должно быть одновременно две руки. Наконец, можно лезть полтраверса только с правой рукой, полтраверса – только с левой. Точно также можно лазать и вверх. Последнее упражнение плохо тем, что не приучает руки держаться в прямом состоянии, поскольку если хвататься прямой рукой, очень трудно удержать равновесие, чтобы не качало корпус. Если же хвататься согнутой рукой, корпус притягивается к стенке и инерционное движение не настолько сильно. Зато великолепно тренируются ноги: ведь если не держаться ни руками, ни ногами, непременно упадешь.

Еще одно отступление – о том, как можно держать зацепки, помогает, выбрать в конкретной ситуации наиболее удобный вариант.

Способы держаться за зацепку (хваты).



Существуют различные способы братья за зацепку. У каждой зацепки есть рабочая часть, то есть та часть, за которую удобнее всего взяться. Однако случаются ситуации, когда рабочей частью зацепки оказывается вся ее поверхность.

Самые простые с точки зрения потери сил пальцев, но, к сожалению, редко используемые хваты, - это всевозможные упоры ладонью или пальцами. Чаще всего упоры ладонью применяются либо для того, чтобы поддержать равновесие, либо для того, чтобы встать после наката. Упоры пальцами используются только для равновесия в тех случаях, когда вся поверхность ладони не дотягивается до зацепки (стены).



Несомненный плюс таких хватов – ненагруженность пальцев. Однако их использование ограничено вертикальными, положительными и слабонаклонными стенками. Именно для такого хвата рабочей частью зацепки оказывается вся ее поверхность. Кроме того, часто упоры сопряжены с «выходом силой», который никак нельзя назвать простым движением. «Выход силой» требует больших физических затрат, хотя пальцы при этом не устают.

Хваты пальцами принципиально разделяются на два типа: активный и пассивный. При активном хвате нагружаются первые и вторые фаланги пальцев за счет притяжения зацепки на себя. При этом пальцы согнуты и напряжены.



При пассивном хвате пальцы кладутся на зацепку на трение. Во время движения пальцы по отношению к ладони почти не меняют положения, и угол их изгиба не превышает 90 градусов. Основная нагрузка приходится на ладонь.

В некоторых методиках в зависимости от угла пальцев выделяют закрытый, открытый и раскрытыйхваты, однако, как мне кажется, такая терминология используется редко.



Наконец, можно брать зацепку боковыми частями ладони, и этот хват называется «крючок». Такой хват разгружает пальцы и дает отдохнуть, но часто сковывает движения за счет того, что рука, держащаяся крючком, не может полностью выпрямиться, а некоторым людям физиологически трудно им держаться.

Хват во многом зависит от формы и постановки зацепки. Зацепки могут стоять рабочей частью сверху, вбок («откидки») или вниз («подхваты»). Эти зацепки чаще всего можно брать и пассивным, и активным хватом. «Щипки» - зацепки, которые удобно брать, сжимая их с двух сторон, используя большой палец. Щипки почти невозможно взять пассивным хватом. Всевозможные «пассивы» - зацепки, берущиеся, как следует из названия, пассивным хватом. Они представляют собой чаще всего покатые зацепки различной формы, как правило, в форме полусфер. Некоторые разновидности называются шариками или плюшками. «Дырки» - зацепки, на рабочую поверхность которых, как правило, не помещаются все пальцы, поэтому их берут чаще всего двумя (иногда одним) пальцами. В зависимости от силы пальцев, разным людям удобно брать дырки либо указательным и средним, либо средним и безымянным пальцами. Это наиболее опасные и травматичные зацепки, поэтому надо специально тренировать пальцы, чтобы не растянуть связки во время использования таких зацепок.



Работа рук в движении.

Когда человек лезет по стене, у него есть возможность за каждую зацепку браться одной или двумя руками. Рассмотрим возможные варианты расклада рук.

Новички, приходя на простые стены, как правило, либо на каждой зацепке меняют руки, либо берутся за одну зацепку двумя руками и, не меняя рук, а только «придержавшись», пытаются дотянуться дальше. Более продвинутые скалолазы на простых стенах обычно идут, каждой следующей рукой берясь выше.

Как только зацепки становятся более мелкими, все усложняется. Появляются движения, получившие название «кресты». По сути, «крест» - это такое движение руками, при котором правая рука находится левее левой или наоборот. Использование крестов наиболее рационально, когда зацепки стоят так, что на каждой неудобно менять руки. В этом случае быстрее и красивее пройти трассу «крестами». Чтобы на этом движении не «унесло» корпус, надо поворачивать ноги на зацепе во время движения, перераспределяя вес тела. Если первоначально вес тела приходился на левую ногу, а нагружена была правая рука, то при «кресте» левой рукой, вес тела необходимо перенести на правую ногу, развернув колено внутрь. «Кресты» чаще всего используются при движении вбок. Корпус

должен при этом хорошо работать, а руки в крайних положениях быть прямыми.

Есть противоположный и менее часто используемый прием – движение «на плечо». Он используется тогда же, когда и «кресты», но в том случае, когда по общему ходу движения трассы на зацепку надо приходиться другой рукой, чем при «кресте», или неудобно сильно поворачиваться, как при «крестах», или когда зацепки расположены широко друг от друга. Движение «на плечо» требует специальной нагрузки на согнутую руку. Рука должна быть согнута, чтобы удерживать корпус в таком не очень удобном положении, чтобы корпус не вращало и не откидывало от стены. Лучше, чтобы корпус был закреплен за счет разноименных руки и ноги.

И «кресты», и движения «на плечо» требуют внимательного и сконцентрированного подхода. Однако очень медленно эти движения получаются плохо, требуют много сил.

Как и в случае с ногами, руки могут использоваться нетрадиционно, особенно на естественном рельефе. В моей практике встречались заклинивания рук – ладоней или руки от локтевого сустава до ладони; не удивлюсь, если где-то использовалась вся рука для заклинки. Также встречались такие моменты, когда большой палец руки начинал работать в качестве основной опоры в подхват. Думаю, примеров тьма, поэтому специально не стала бы обсуждать специфическое использование рук.

Типы движений.

Движения различаются на статические и динамические. Статические – это те, при которых движение можно в любой момент времени остановить. К этому движению подходит глагол «дотягиваться» и наречие «медленно». Динамические движения медленно сделать нельзя. Крайний случай динамического движения – это прыжок с отрывом двух ног.

Преимущество статических движений в том, что они как бы более надежные, чем динамические. Но часто при их использовании в целом замедляется скорость движения по трассе, тратится больше сил на ее преодоление. Динамические же движения не позволяют в любой момент времени остановиться, придержаться или переделать движение. Если ты уже начал работать, то на середине остановиться не удастся. С другой стороны, они позволяют дотянуться до тех зацепок, до которых с помощью статики было бы не достать. И, опять же, экономят силы. Конечно, если брать прыжки, то тут уже не о какой экономии сил речи быть не может. Если человек повисает на руках, он в любом случае теряет больше сил, чем если бы он использовал ноги и вставал с ног.

Вопрос использования тех или иных движений неоднозначен. В зависимости от вида скалолазания (трудности, скорости или болдеринга), больше используется статика или динамика. Например, при лазании на скорость, как правило, тренируют динамику, ведь чем дальше перехват и чем быстрее он будет сделан, тем лучше. В болдеринге использование динамики связано с далеко расположенными друг от друга зацепками, их малым количеством. Однако в том же болдеринге встречаются такие движения, связанные с равновесием, например, которые никогда не сделаешь в динамике.

Упражнение: пройдите одну и ту же трассу динамично и статично.

Заключение.

При всем многообразии технических приемов и движений в скалолазании, которые все

нуждаются в тренировке, есть принципы, о которых нельзя забывать никогда и которые слагают основу техники:

1. Максимальное использование ног,
2. Движение по стене с прямым корпусом,
3. Прямые руки в крайних положениях.

Статья написана с использованием фотографий Д. Шушпанова, многие положения разработаны А. Нагорным.

Автор: Марина Федченко, 15.10.2007