**Хорошая статья о стойке**

Вы катаетесь, пытаясь удержать доску от взлета, руки болят, ноги сводит. И в тот момент, когда кажется, что хуже уже не бывает, кто-то проезжает мимо с легкостью и расслабленный, двигаясь к тому же в два раза быстрее.

Каким же волшебством обладают подготовленные серферы? Что они делают такого, что позволяет им двигаться быстрее, лучше делать jibe и меньше уставать? Одна вещь - стойка. Другие вещи, конечно, играют некоторую роль: правильный выбор и настройка доски, физическая подготовка. Но если все вроде правильно и на месте, а доска не едет - причина только в неправильном использовании своего тела.

Улучшение стойки - самый громадный скачок, который Вы когда-либо сделаете в виндсерфинге. Каким образом научиться такой ускользающей и очевидно персональной вещи как стойка? Наблюдение за продвинутыми серферами показывает, что они все управляют своим телом одинаково и цель этой статьи уничтожить разницу между посредственным серфером и экспертом.

**Два серфера и их стойки.**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.surfpoint.ru/img/st1-1.jpg | http://www.surfpoint.ru/img/st1-2.jpg |
| Начнем с момента, когда Вы уже уверенно используете трапецию и петли для ног. На этом этапе многие серферы выглядят так, как показано на картинке. Это мой хороший друг Эдгар. Он быстро прогрессировал и имея выдающуюся физ. подготовку как велосипедист и триатлонист значительно улучшил свою технику катания. | А теперь посмотрим на другого серфера. Это Менг Яанг. Член команды Bluefinz и эксперт с многолетним опытом в том числе формульных гонок. Он выглядит вполне легко и беззаботно, несмотря на то, что фото сделано через несколько секунд после старта гонки. |

Многое становится понятно при сравнении этих двух стоек. Самое большое отличие заключается в том, что Менг вывешен над водой, в сторону от доски и паруса, в то время как Эдгар опирается всем весом на доску. Это "вывешивание" - ключевой момент хорошей стойки.

**Зачем "вывешиваться"?**

При движении на доске необходимо принимать во внимание следующие силы:

* тягу паруса
* сопротивление доски
* тягу и сопротивление плавника

Единственный источник управления этими силами - вес тела. Не важно насколько вы сильны, рано или поздно вы устанете и станет невозможно противостоять этим силам. Эффективное использование веса тела позволяет кататься дольше, быстрее и лучше контролировать доску на воде.

Если вы не используете свой вес для уравновешивания указанных сил, вы - пассажир, объект для таскания туда-сюда парусом и подкидывания скачущей доской. Если же вы вывешены, и оставляете немного веса на ногах, переложив весь вес на трапецию, вы - пилот, легко управляющий доской.

Стойка - вещь комплексная, вы используете тело в трех измерениях. Поэтому чтобы понять как улучшить такую неуловимую вещь как стойка, мы разобьем изучение на части, сравнивая на каждом этапе стойки Эдгара и Менга.

**Руки, плечи и голова.**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.surfpoint.ru/img/st2-1.jpg | http://www.surfpoint.ru/img/st2-2.jpg |
| **Посмотрите на двух серферов внимательно.** | |
|  Руки Эдгара очень согнуты, слишком много усилия от паруса приходится на относительно слабые бицепсы. |  Руки Менга прямые и расслабленные, несмотря на то, что он находится в гонке (!) |
|  Плечи Эдгара выгнуты. |  Плечи Менга вогнуты. Всего лишь вогнутые плечи добавляют 6-8 см дополнительного рычага. |
|  Верхняя часть тела Эдгара развернута в направлении движения, из-за этого его задняя рука не может нормально подключиться. |  Менг - прямоугольник c парусом. Его плечи и бедра параллельны ДП доски, позволяя максимально использовать вес тела. |
|  Посмотрите на голову Эдгара. Он смотрит в сторону движения, вместо того, чтобы поставить колени, бедра и плечи параллельно парусу. |  Самое заметное отличие: голова Менга повернута, он смотрит через плечо. |

Результат ясен. Все что делает Менг приводит к тому, что его вес приходится только на крюк трапеции, позволяя ему держать вес вне доски, и позволяя доске нестись по воде едва ее касаясь. Руки расслаблены и используются только для добирания паруса до оптимального угла. Вес же Эдгара и тяга паруса приходится на руки. Несмотря на то, что он один из самых мощных и выносливых людей которых я знаю, даже он не сможет удерживать такую тягу долго. Его вес приходится на доску, заставляя доску пахать воду и подскакивать на волне.

Что должен сделать Эдгар чтобы улучшить стойку?

* Первое, повернуть тело к парусу, чтобы его плечи и бедра стали параллельны доске.
* повернуть голову так чтобы смотреть через плечо.
* распрямить руки, чтобы можно было их расслабить.
* сделать круглой спину/плечи, чтобы руки стали длиннее.

**Как делать плечи круглыми?**

Многие находят этот совет смешным: "Как это, скруглить плечи?" Посмотрите "как?" на картинках.

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.surfpoint.ru/img/st3-1.jpg | http://www.surfpoint.ru/img/st3-2.jpg |
| На этой картинке руки вытянуты в нормальном расслабленном положении, плечи квадратные. | Здесь плечи скруглены, эффективно удлиняя длину рычага между телом и парусом. Эта существенная разница значительно помогает в управлении парусом. |

Если вы не можете разогнуть пальцы, когда держите гик, или удерживать гик только большим и указательным пальцами - значит вы недостаточно веса переносите на трапецию. Мышцы предплечья слабые, так что учитесь держать гик лишь слегка.

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.surfpoint.ru/img/st4-1.jpg | http://www.surfpoint.ru/img/st4-2.jpg |
| Передняя рука должна держать гик обратным хватом. Это меньше приводит к усталости чем прямой хват. Некоторые продвинутые серферы используют прямой хват на лавировке, так как сдвигают далеко назад трапеционные кончики . Но в общем случае наиболее правилен обратный хват передней руки. | Задняя рука должна держать гик так, чтобы запястье составляло единую линию с рукой. При свободном катании я держу большой палец сверху гика. Эта простая деталь позволяет держать руку более расслабленной. Чтобы добрать парус используйте всю спину и плечи, а не бицепсы. Я переношу большой палец вниз, когда условия требуют максимального контроля, в остальных случаях, такое положение руки позволяет без усилий держать парус добранным сколь угодно долго. |

**Нижняя часть туловища, ноги и ступни**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.surfpoint.ru/img/st5-2.jpg | http://www.surfpoint.ru/img/st5-1.jpg |
|  Ноги Эдгара согнуты, вес перенесен на доску. |  Ноги Менга практически прямые, лишь слегка согнуты в коленях, чтобы смягчать вибрацию доски. Менг ногами ведет доску плоско и она идет мягче по воде. |
| **Сравним опять эти две стойки, сконцентрировавшись теперь на нижней части туловища.** | |

И опять, посмотрим что нужно сделать Эдгару чтобы улучшить стойку?

* вывеситься на трапеции и распрямить ноги, чтобы они остались лишь чуть-чуть согнуты в коленях.
* упереться большими пальцами ног, использовать переднюю часть стопы, чтобы давить на корпус доски.
* вынести вес за пятки (разгрузить пятки), так как это помогает опустить подветренный борт и не дает доске идти на плоскости.

**Соберем все вместе.**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.surfpoint.ru/img/st6-2.jpg | http://www.surfpoint.ru/img/st6-1.jpg |
| Посмотрите на парус Эдгара. Парус открыт, нижняя шкаторина высоко над доской, поэтому угол между ветром и парусом слишком маленький, значительно уменьшая тягу которую можно получить от ветра. Простое изменение стойки автоматически поможет добрать парус и поставить его в такое же положение как у Менга. | Посмотрите внимательно на парус Менга. Нижняя шкаторина паруса ложится на палубу, вдоль диаметральной плоскости (ДП) доски. Парус целиком стоит вертикально и подставлен ветру, но полностью добран, чтобы получить максимальную тягу. Все это достигнуто за счет стойки. |

Таким образом вырисовывается серьезное преимущество хорошей стойки. Вы автоматически больше добираете парус, получая больше тяги от паруса мягко и без усилий. Вы идете быстрее, лавируетесь круче и двигаетесь более мягко по воде. Единожды научившись ходить в правильной стойке, становится гораздо проще вести доску правильной траекторией по воде и удерживать парус так жестко, как это возможно. Наконец, вы начинаете смотреть вперед, а не на парус или рангоут. Это помогает выбирать правильный путь по воде. Сгибайте слегка колени, чтобы преодолеть большой чоп и выпрямляйте ноги, чтобы разгонять

**Советы для тренировки**

Все эти советы и картинки хороши, но необходимо найти путь для пробных попыток всех этих улучшений. С некоторых пор я использую "трапеционное дерево" для помощи в отработки правильной стойки. Это старый кусок от гика с трапеционной петлей, привязанный к дереву, помогает серферу имитировать нагрузку на трапецию или учиться техники использования трапеции. Это легко построить. Используйте кусок гика, веревку и что-нибудь для опоры. Несколько иллюстраций внизу показывают как последовательно работать над стойкой при помощи этого тренажера. Ниже иллюстраций приведена фотография Кевина Притчарда в безупречной стойке. Внимательно посмотрите на иллюстрации, чтобы понять как чемпион мира делает это.

**Приемы, позволяющие улучшить стойку.**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.surfpoint.ru/img/st7-1.jpg | Ноги и руки слишком согнуты, тело согнуто над гиком, большая часть веса приходится на ноги. Туловище сильно повернуто вперед. Плохо! |
| http://www.surfpoint.ru/img/st7-2.jpg | Первый шаг: расслабьте руки и отклоните назад плечи и голову. Держите руки прямыми и расслабленными. Сознательно держите плечи и бедра параллельно доске, избегайте поворота туловища вперед. |
| http://www.surfpoint.ru/img/st7-3.jpg | Выпрямьте ноги, держите все туловище расслабленным. Почувствуйте, как вес приходится на крюк трапеции. |
| http://www.surfpoint.ru/img/st7-4.jpg | Теперь поверните голову, чтобы посмотреть через плечо. Это поможет не поворачивать корпус вперед. Если вы разворачиваете корпус вперед, то задняя рука будет согнута, и вы никогда не сможете нормально добрать парус |
| http://www.surfpoint.ru/img/st7-5.jpg | Теперь поверните голову, чтобы посмотреть через плечо. Это поможет не поворачивать корпус вперед. Если вы разворачиваете корпус вперед, то задняя рука будет согнута, и вы никогда не сможете нормально добрать парус. |
| http://www.surfpoint.ru/img/st7-6.jpg | Теперь поверните голову, чтобы посмотреть через плечо. Это поможет не поворачивать корпус вперед. Если вы разворачиваете корпус вперед, то задняя рука будет согнута, и вы никогда не сможете нормально добрать парус. |

**Стойка чемпиона мира**

|  |
| --- |
| http://www.surfpoint.ru/img/st8.jpg |

Посмотрите как это делает чемпион мира Кевин Притчард. Проведите линию от носа до кормы доски через середину вдоль диаметральной плоскости доски и вы увидите несколько вещей:

* его бедра, плечи, колени и лодыжки будут параллельны этой линии
* его спина скруглена, руки расслаблены.
* вес корпуса вывешен над водой, ноги свободно стоят на доске.
* трапеционные кончики достаточно длинны и сдвинуты назад по гику, позволяя вывеситься над водой и использовать вес корпуса для добирания паруса.
* он не наклоняется слишком далеко вперед или назад, висит рядом с доской, используя без усилий свой вес чтобы добирать парус
* ногами он управляет доской, посмотрите на угол постановки его задней ноги.
* парус положен на палубу, идеально по диаметральной плоскости доски.

**Без усилий. Изящно. Мощно. Это и есть цель правильной стойки.**

*перевод:*[*Александр Дружинин*](http://www.surfpoint.ru/contacts.html#rus12)*(оригинал был размещен*[*здесь*](http://www.bluefinz.com/technique/stance/stance.asp)*)*