

Руки, плечи и корпус лыжника продолжают движение вперед, что позволяет смещать давление ближе к середине разгружаемых лыж. Ноги продолжают сгибаться и подтягиваться под тело (кадр 4). Разгруженные лыжи, как и в случае с вертикальной разгрузкой, стремятся к линии падения склона. Несмотря на то что бедра спортсмена опущены низко позади коленей, он находится в идеально сбалансированном над серединой лыж положении. Далее, уже за пределами кинограммы, лыжи продолжают проходить под телом, «новая» внешняя нога вытягивается, и поворот начинается с давлением на переднюю часть лыж.

Очевидно, что разгрузка вниз более эффективна и надёжна, чем авальман, так как она обеспечивает лучший контакт со склоном и более стабильный баланс в передне-заднем направлении при переходе из поворота в поворот.

Оба метода разгрузки – вверх и вниз – используются в современных горных лыжах. Надеюсь, что из приведенного выше анализа кинограмм ясно, что разгрузка вниз может быть применена на склонах средней крутизны в более отлогих поворотах. В законченных круглых поворотах на крутом склоне разгрузка вверх до сих пор является единственно возможным вариантом.

Наибольший интерес, на мой взгляд, представляют крутые повороты на склоне средней крутизны. В них используются оба вида разгрузки одновременно и присутствует как прохождение корпуса над лыжами, так и лыж под телом.

Такую разгрузку лыж на фото 2.3.23 великолепно демонстрирует неоднократно победитель на этапах Кубка мира, бронзовый призер в общем зачёте сезона 2005, выдающийся канадский спортсмен Томас Грэнди.

Именно это я бы назвал эволюцией авальмана.

К сожалению, такой техникой владеют пока единицы – лучшие в мире спортсмены. Безусловно, именно за этой техникой – будущее горных лыж.

При работе с детьми и младшими юниорами я рекомендую начинать с обучения разгрузке вверх. Как только появляется достаточная сбалансированность и синхронизация движений, можно переходить к разгрузке вниз. Это достаточно непростое движение, которое требует хорошего чувства равновесия и точной перецентрировки. Преждевременные попытки обучения разгрузке вниз, скорее всего, приведут к развитию нежелательных антирисунков.

2.3.3. Перецентрировка – необходимый элемент техники резаных поворотов

Тренеры старшего поколения знают, что резаные повороты появились в горнолыжном спорте очень давно. Однако современные повороты слалома-гиганта во многом отличаются от поворотов, которые выполнял лучший в мире горнолыжник Ингемар Стенмарк около 20 лет назад. Повороты Стенмарка, казавшиеся тогда верхом динамики и технического совершенства, сегодня вряд ли имели бы успех даже на уровне юниоров.

В чём же состоит принципиальное отличие техники современных поворотов?

Однозначный ответ дать трудно. В этом разделе я бы хотел остановиться на одной из основополагающих особенностей современных поворотов: форма поворота и форма резаной дуги

практически совпадают. Иными словами, резание дуги происходит на протяжении всего поворота, а не отдельной его части, как в поворотах двадцатилетней давности. Продолжительность резаного ведения увеличилась почти вдвое. В определённых условиях можно наблюдать непрерывный переход из одной дуги в другую даже без минимального проскальзывания. Изменилась и постановка трасс и форма поворотов: повороты стали более круглыми и законченными. При этом ведущие спортсмены вырезают чистую дугу буквально с самой верхней точки поворота над линией падения склона.

Всё это требует принципиально иной техники. Конечно, улучшению техники способствовали изменения в дизайне лыж. Увеличение боко-

вого выреза и повышение гибкости лыж в сочетании с большей торсионной жёсткостью позволили спортсменам прийти к современной технике резания дуги поворота.

В данном разделе я хотел бы детально рассмотреть один из основополагающих элементов этой техники – **перецентровку**. Перецентровка – это смещение давления с задников лыж на их переднюю часть в процессе перехода из поворота в поворот. Несмотря на то что перецентровка широко используется спортсменами любого уровня, практически на любом склоне ещё можно встретить детского тренера или инструктора, дающего ученикам указание подобного рода: «...Всегда стойте посередине лыжи, давите голенью на язык ботинка – это поможет легко выполнять повороты...» Уверен, что мы все в своё время слышали, а то и давали подобные советы, не задумываясь об их полной неправильности в применении к современным резанным поворотам. Положение лыжника, при котором он постоянно, с одинаковой силой давит на языки ботинок, лишает его всякой динамики и не позволяет загружать соответствующие части лыжи по мере продвижения по дуге. Это, в свою очередь, не позволяет эффективно резать поворот на всём его протяжении. Спортсмену необходимо быть сбалансированным не в какой-то одной идеальной точке над серединой лыжи, а над разными её частями, в зависимости от фазы поворота. Иными словами, нужно быть сбалансированным, перемещаясь в определённом диапазоне вдоль лыжи. Именно это и обеспечивает **перецентровка**.

Что же включает в себя это понятие? Я бы сказал, что перецентровка – это часть процесса выполнения поворота, при котором спортсмен оказывает давление на переднюю часть лыжи при входе в поворот, давит на середину лыжи в средней точке поворота и задавливает пятки лыж в завершающей его стадии. Как раз после этого происходит перецентровка, обеспечивающая смещение давления с пяток лыж в конце поворота к носкам лыж для начала следующего. Однако было бы неверным считать, что сама фаза перехода из поворота в поворот является перецентровкой. Более корректно сказать, что перецентровка является неотъемлемой частью **правильного** сопряжения поворотов. Именно плохо выполненная, несвоевременная перецентровка является причиной 90% всех технических ошибок. Наиболее распространённой ошибкой является завал тела внутрь поворота. Происходит он в результате плохой перецентровки, когда спортсмен начинает новый поворот, выполняя заклон, но не создавая при этом достаточного давления на переднюю часть внешней лыжи. В этом

случае лыжа не врежется в снег и не гнётся в дугу, а продолжает идти практически по прямой. Спортсмен вынужден преждевременно переносить вес на внутреннюю лыжу, чтобы изменить направление движения. Это приводит к разножке лыж и смазанному повороту. Зачастую подобный вход в поворот заканчивается просто падением. Интересен, на мой взгляд, тот факт, что эта ошибка преследует не только юниоров, но и звёзд на Кубке мира. Причём последствия плохой перецентровки практически одинаковы, независимо от уровня спортсмена. В любом случае я рекомендую начинать анализ техники любого спортсмена с перецентровки. В случае очевидно слабой перецентровки, часто характеризующейся как «сидение сзади», необходимо работать над улучшением переднезаднего равновесия спортсмена. Рассмотрим выполнение перецентровки чемпионкой мира Мартиной Эртль на трассе слалома-гиганта (фото 2.3.24). На этой киноснимке показан переход из одного отлогого поворота в другой на склоне средней крутизны.

На кадре 1 Мартина завершает поворот в положении гиперсгибания с выпрямленной внешней и сильно согнутой внутренней ногой. Немецкая спортсменка чувствует языки своих жёстких ботинок, но не оказывает на них давления. Большая часть давления приходится в этой стадии поворота на заднюю часть лыж. Это важно для создания ускорения и спрямления выхода из поворота. Излишнее давление на среднюю часть лыжи в этот момент приводит к излишне крутой дуге (поворачиванию вверх на склон) и замедлению.

Мартина выполняет укол палкой и начинает разгрузку вверх путём выпрямления верхней по склону ноги и подтягивания нижней (кадр 2). Пятки лыж разгружаются, и давление смещается к середине лыжи. Голени чуть сильнее ощущают языки ботинок, но по-прежнему не давят на них. При этом происходит нежелательная, но порой



Фото: Олле Ларссон

Фото 2.3.24 Мартина Эртль

неизбежная «отдача» лыж вверх, приводящая к едва заметному отрыву от склона (кадр 3). Спортсменка продолжает распрямлять «новую» внешнюю ногу и сгибать внутреннюю. К моменту обретения полного контакта со снегом (кадр 4), спортсменка оказывается в абсолютно сбалансированном положении с ощутимым давлением голени на языки ботинок, что в свою очередь передаёт давление на переднюю часть уже закантованных лыж. Это позволяет начать резание дуги нового поворота с его верхней точки.

Итак, на данной кинограмме показана последовательность технических элементов, приводящих к перецентрировке.

Рассмотрим технику перецентрировки в деталях (фото 2.3.25).

Как же спортсменке удаётся в доли секунды перейти из положения равновесия над пятками (1 б) в сбалансированное положение над их передней частью (4 б)?

Ответ весьма очевиден. Согнутая под значительным углом (обозначенным голубой линией) правая нога активно выпрямляется до положения, показанного красной стрелкой. При этом происходит не только разгрузка и перекантовка лыж, но и смещение корпуса над лыжами, что приводит к загрузке носков лыж для входа в новый поворот. На склоне средней крутизны в поворотах часто используется разгрузка вниз. При этом перецентрировка выполняется за счёт прохода лыж под корпусом. Как отмечалось выше, работа ног при разгрузке вниз принципиально не отличается от описанной здесь. На мой взгляд, выполнение перецентрировки в этом случае представляет собой технически более сложную задачу, успешно выполняемую лишь на среднем по крутизне склоне.



Фото 2.3.25 Мартина Эртль

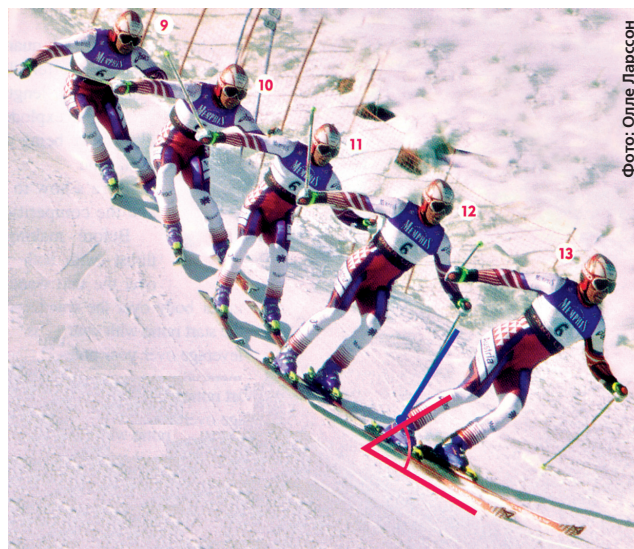


Фото 2.3.26 Стефан Эберхартер

Перецентрировка играет решающую роль при выполнении законченных поворотов на крутом склоне. Чем круче склон и круглее поворот, тем шире диапазон движений, необходимых для полной перецентрировки. Это великолепно демонстрирует обладатель Кубка мира австриец Стефан Эберхартер (фото 2.3.26).

Стефан выполняет переход из крутого поворота слалома-гиганта в более отлогий. На кадре 9 показана характерная для современной техники концовка поворота. Голени лыжника практически параллельны друг другу. Внешняя нога выпрямлена, а внутренняя сильно согнута. Обе лыжи загружены и закантованы почти под одинаковым углом. Они чисто режут последнюю часть дуги поворота. Спортсмен оказывает давление на лыжи непосредственно позади пяток креплений. Для спрямления завершающей части дуги поворота Эберхартер смещает давление ещё дальше в направлении пяток, оставаясь при этом идеально сбалансированным (кадр 10). Учитывая крутизну склона, спортсмен вынужден утрировать закантовку внутренней лыжи путём смещения колена внутренней ноги (показано верхней стрелкой на фото 2.3.27).

Это движение создаёт своего рода платформу, относительно которой происходит выпрямление «будущей» внешней ноги. Как уже отмечалось выше, именно выпрямление «новой» внешней ноги приводит к перецентрировке. Однако нога должна выпрямляться не просто вверх, а вперёд и внутрь следующего поворота. Поэтому спортсмен умышленно удерживает внутреннюю лыжу от чрезмерного продвижения вперёд (на рисунке обозначено нижней стрелкой). На мой взгляд, именно умение загружать пятки без выталкивания лыж вперёд и соответствующего подсаживания назад является признаком класса горнолыжника.

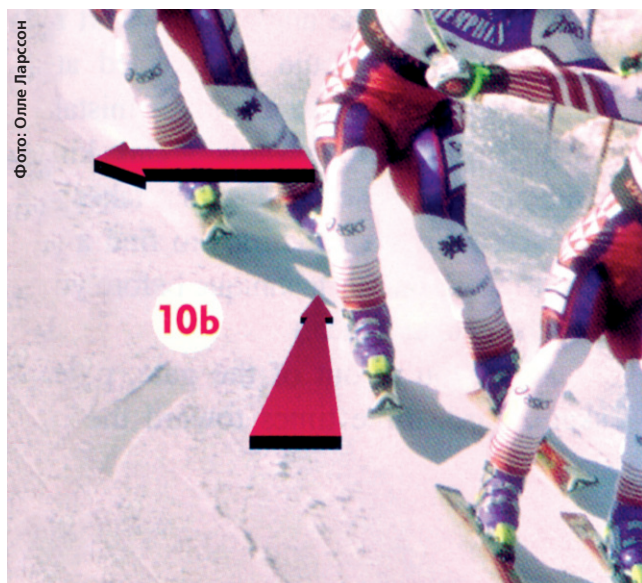


Фото 2.3.27 Стефан Эберхартер

Правильное положение внутренней лыжи (фото 2.3.27) позволяет Эберхартеру легко перейти в положение над серединой лыж (кадр 11, фото 2.3.26). Далее спортсмен продолжает выпрямлять «новую» внешнюю ногу, что приводит его к сбалансированному положению с давлением на передней части лыж. В этот момент давление на языки ботинок может быть ощутимо. Оно достигается не простым сгибанием коленей, а продвижением всего тела лыжника вперед (кадр 13). Красные линии обозначают угол смещения вперед от вертикального положения. Совершенно очевидно, что этот угол зависит от крутизны следующего поворота. Чем круче склон и круглее поворот, тем большее давление необходимо прикладывать к ботинкам и, соответственно, к передней части лыж.

Наглядно демонстрирует сочетание перецентровки с наклоном другой австрийский спортсмен Стефан Гёргл (фото 2.3.28).



Фото 2.3.28 Стефан Гёргл

Полагаю, что три кадра на этом фото почти не требуют комментариев. На первом спортсмен находится на пятках лыж в момент перехода из поворота в поворот. На последнем он находится в ранней стадии наклона с давлением на передней части лыж. Весь процесс перецентровки занимает доли секунды. Однако попытки выполнять наклон без правильной перецентровки приводят к «завалу внутрь», ранней опоре на внутреннюю лыжу. К сожалению, момент сочетания перецентровки с наклоном обычно нечетко виден на большинстве кинограмм и не до конца понимается некоторыми тренерами и спортсменами.

Великолепную перецентровку демонстрирует победитель на этапах Кубка мира канадец Томас Грэнди (фото 2.3.29).

Эффективная своевременная перецентровка позволяет Грэнди достигать раннего врезания



Фото 2.3.29 Томас Грэнди

носков лыж. Именно умение врезать лыжи над линией падения склона позволило Томасу Грэнди одержать победы на самых крутых трассах Кубка мира.

В заключение хочу ещё раз отметить, что перецентровка является фундаментальной основой резаных поворотов, над которой нужно отдельно и кропотливо работать. Очень часто огрехи в перецентровке проявляются при переходе на более крутой склон или на более закрытую трассу. В этой ситуации, если быстрого улучшения не наступает, я рекомендую возвращаться к основам, к работе над балансом и перецентровкой в более простых условиях. В противном случае «забитые» ошибки и антирисунки неизбежны.