

2.3.4. Широкое ведение лыж – основа техники слалома-гиганта

Широкое ведение лыж и современная техника – вещи неразделимые. Никого в этом убеждать уже не приходится. Однако я не уверен, что все тренеры знают, в чем же преимущества так называемой «широкой стойки». Почему она эффективнее узкой? В чем кроется секрет скорости при широком ведении? Как правильно его осваивать?

Ответам на эти вопросы посвящён данный раздел. Начну с пары исторических фактов. Последним спортсменом, использовавшим узкое ведение лыж и выигравшим этап Кубка мира в слаломе-гиганте, был австриец Ханс Энн. Сделал он это в далёком 1980 году. С тех пор практически все этапы Кубка мира от слалома-гиганта до спуска были выиграны спортсменами, идущими в широкой стойке, по крайней мере, в отдельных стадиях поворота. Широкая стойка пришла и в современный слалом. Нужно отметить, что до конца 90-х спортсмены использовали широкую стойку в средней части дуги и на выходе из поворотов. В стадии сопряжения стойка менялась на узкую, то есть происходило постоянное сведение-разведение лыж – переход от одной стойки к другой.

Так выполняли повороты слалома-гиганта все ведущие спортсмены, включая фон Грюнигена и Дебору Компаньони. Фон Грюниген успешно использовал технику переменного ведения лыж вплоть до сезона 1999 года.

Рассмотрим эту технику более детально. На фото 2.3.30 олимпийская чемпионка Дебора Компаньони выполняет повороты слалома-гиганта на крутом участке трассы этапа Кубка мира '99 в Парк Сити. Скобкой слева (у синего флага) отмечены кадры, на которых итальянская спортсменка идёт в широкой стойке. Нетрудно заметить, что это происходит при выполнении самого поворота, или в так называемой стадии ведения. На выходе из поворота (следующем после прохождения ворот кадре) стойка остаётся широкой. А вот последующие четыре кадра демонстрируют сужение стойки спортсменки. На кадре, отмеченном стрелкой слева, ведение лыж самое узкое. Именно в этой точке (или на невидимый кадр выше) происходит смена кантов – сопряжение поворотов. Итак, сужение стойки в момент сопряжения вполне очевидно. Далее начинается расширение, которое явно



Фото 2.3.30 Дебора Компаньони



Монтаж: Федерация Австрии

Фото 2.3.31 Бенджамин Райх

видно на кадре, отмеченном стрелкой справа. Расширение стойки продолжается на протяжении всего поворота, до его завершения. Так катались все ведущие спортсмены ещё четыре года назад, пока на смену технике изменения стойки не пришло **широкое ведение лыж**.

Чем же объясняется такая перемена в современной технике?

Как и многие другие изменения, переход к широкому ведению был вызван изменениями в лыжах. Увеличился их боковой вырез, и уменьшилась длина. Более прямые длинные лыжи требовали узкого ведения для эффективного заклона и ухода внутрь поворота. Однако даже это не позволяло спортсменам начинать резать поворот над линией падения склона. Только когда внешняя лыжа начала врезаться, спортсмены чувствовали себя достаточно уверенно для того, чтобы расширять ведение и уходить внутрь поворота. Современные лыжи, с большим боковым вырезом и увеличенной торсионной жёсткостью, врезаются раньше и позволяют спортсменам чувствовать себя достаточно уверенно для расширения стойки и движения внутрь поворота на его ранней стадии. Поворот зачастую начинается до линии падения склона и заканчивается сразу после выхода из неё. Такие повороты значительно быстрее и эффективнее тех, что выполняет Компаньони на фото 2.3.30. Изначально широкое ведение проявлялось в ранней стадии поворота, а затем просто стало присутствовать во всех фазах поворота – от выхода до сопряжения и входа в следующий поворот.

Поэтому при рассмотрении современной техники уже нет смысла говорить о широкой или узкой стойке. Понятие стойки относится лишь к статичному положению в конкретной точке поворота. Я предпочитаю использовать «широкое ведение» и рекомендую этот термин тренерам. На мой взгляд, это понятие отражает динамику процесса резания и сопряжения дуг. Широкое ведение на склоне средней крутизны создаёт ощущение «езды по рельсам» – абсолютно чистое ведение и сопряжение даже без минимального проскальзывания. Добиться такого ощущения на крутом и жёстком склоне весьма не просто. Как уже отмечалось в предыдущих главах этой книги, правильная техника и верные ощущения прежде всего должны стабильно проявляться в свободном катании. Если у спортсмена существуют проблемы с широким ведением и он не чувствует лыж «идущих по рельсам» на подготовленном склоне средней крутизны, то попытки добиться этого на трассе обречены на провал.

Рассмотрим, как применяет широкое ведение лыж неоднократный победитель этапов Кубка мира в слаломе-гиганте австриец Бенджамин Райх. На кинограмме фото 2.3.31 он снят при вы-

полнении поворотов на относительно крутом склоне в свободном спуске.

На первом кадре спортсмен находится в классическом положении, характерном для стадии ведения дуги поворота в линии падения склона. Ноги и лыжи спортсмена параллельны. Ширина ведения лыж превышает ширину бёдер лыжника.

Это необходимо для большего ухода внутрь и создания значительного угла закантовки обеих лыж в ранней стадии поворота. Райх демонстрирует чёткое угловое положение («слом в бедре»). Плечи и таз спортсмена направлены вниз по линии падения склона. Туда же направлены и лыжи. Это наиболее эффективное положение. Важно отметить, что спортсмен достигает такого положения путём придерживания и подтягивания под себя внутренней (правой) лыжи. Это весьма непростое, едва уловимое движение позволяет ему избежать контрвращения и сопровождающей его разножки лыж. Иными словами, широкое ведение параллельных лыж не происходит само. Это осознанно контролируемый элемент техники. На втором кадре происходит завершение дуги. Лыжи пересекают линию падения склона. Корпус лыжника начинает опережающее движение в направлении центра будущего поворота. Это создаёт видимость расширения ведения лыж. На самом деле ширина ведения остаётся примерно той же, меняется лишь ракурс, с которого сделан снимок. Спортсмен продолжает поддерживать контакт голени с языком внутреннего ботинка, тем самым удерживая лыжу от излишнего продвижения вперёд. Продольная разножка в средней части поворота не позволяет обеим лыжам резать концевку дуги. Удержание носков лыж почти на одном уровне, как это делает Райх, дает возможность полноценно загрузить внутреннюю лыжу на выходе из поворота.

Кадры 3 и 4 показывают стадию перехода в новый поворот. Райх выполняет укол палкой и продвигает корпус вперёд над лыжами. На обоих кадрах хорошо видно, что ведение лыж остаётся широким. Нет даже намёка на сведение лыж для входа в следующий поворот. На кадре 5 спортсмен начинает поворот с выпрямления «новой» внешней ноги и подтягивания внутренней. Благодаря широкому ведению это создаёт угол закантовки, достаточный для входа в линию падения склона. На последнем кадре внешняя нога распрямляется ещё больше, смещая тело лыжника внутрь поворота. Это приводит к созданию почти максимального угла закантовки лыж в линии падения склона. Ранняя закантовка даёт существенный выигрыш в скорости, так как лыжник режет большую часть поворота как бы вдоль склона, а не поперёк, как это получалось при более узком ведении лыж.

Великолепно демонстрирует технику широкого ведения на фото 2.3.32 олимпийская чемпионка 2002 года Яница Костелич.

Полагаю, что её техника выгодно отличается от техники Компаньони, тоже олимпийской чемпионки, но несколькими годами раньше.

Наглядным примером широкого ведения лыж может служить и молодой подающий надежды швейцарец Дэниель Албрайт (фото 2.3.33).

Несмотря на кажущуюся простоту, широкое ведение является одним из наиболее тонких элементов современной техники. Распределение веса между лыжами и своевременная загрузка внутренней лыжи требуют идеальной синхронизации и баланса. При отсутствии таковых широкое ведение может принести больше вреда, чем пользы. Весьма распространенной ошибкой при широком ведении является выпускание внутренней лыжи вперед. Это, как правило, приводит к заваливанию внутрь поворота или подсаживанию назад. Однако преимущества правиль-

но выполненного широкого ведения неоспоримы. Я рекомендую всем тренерам юниоров целенаправленно работать над широким ведением буквально с первых шагов на склоне.

Я использую ряд различных упражнений для работы над широким ведением как в свободном катании, так и в трассе. Приведу здесь несколько наиболее простых приемов, которые можно использовать в свободном катании практически на любом склоне. Ряд упражнений, используемых при работе на трассе, описан в разделе 3.2.

В начальной стадии работы над широким ведением я рекомендую использовать вырезанные из поролона «шины» различной ширины. Спортсмен надевает «шину» на одно из колен и выполняет повороты, постоянно ощущая край «шины» другим коленом. Ширина ведения зависит от ширины «шины». Обычно рекомендуется начинать с узкой и постепенно переходить к более широкой. Это весьма простое на первый взгляд

Фото: Рон ЛеМастер



Фото 2.3.32 Яница Костелич



Фото: Стас Петраш

Фото 2.3.33 Дэниель Албрайт

упражнение вызывает трудности у юниоров, привыкших к узкому ведению или к сужению в точке сопряжения поворотов.

Следующее упражнение тоже совсем несложное. Всё, что требуется от спортсмена, это следить за тем, чтобы он или она входил в поворот в утрированно широкой стойке, как демонстрирует автор этих строк на фото 2.3.34 и 2.3.35.

Наибольшую трудность при выполнении этого упражнения вызывает подтягивание внутренней ноги и удерживание носков лыж на одном уровне. Чем шире положение лыж, тем труднее это делать.

Широкое ведение лыж в середине дуги больших трудностей, как правило, не вызывает. Поэтому следующее упражнение относится уже к выходу из поворота и переходу в следующий поворот. От спортсмена требуется обращать внимание на широкое ведение лыж при выходе и переходе из поворота в поворот. Широкое ведение в сочетании с разгрузкой вниз показано на фото 2.3.36.

Следующим шагом может быть отработка использования широкого ведения в обычных поворотах на несложном рельефе, как демонстрирует автор на фото 2.3.37.



Фото: Валентин Куликов

Фото 2.3.34



Фото: Валентин Куликов

Фото 2.3.35



Фото: Валентин Куликов

Фото 2.3.36

Сочетание приведённых выше простых упражнений со временем приводит к правильному широкому ведению во всех стадиях поворота.

Выполнение широкого ведения на трассе требует дополнительной координации.

Для работы над широким ведением на трассе используются коротенькие вешки – «чарлики», конусы или грибки, установленные в виде трассы. Задача спортсмена заключается в пропуске этих объектов между лыжами по мере прохождения трассы. Более сложным является упражнение, в котором используется обычная трасса гиганта или слалома с «обрубками» или «грибками», установленными над или под воротами. Это позволяет работать над широким ведением в определённых частях поворота на трассе.

Более подробно эти упражнения описаны в разделе 3.2.

В заключение хочу ещё раз подчеркнуть, что широкое ведение – это элемент, которому стоит уделять достаточное внимание при работе над техникой поворотов слалома-гиганта.



Фото: Стас Петраш

Фото 2.3.37