

Слалом

Прежде чем переходить к особенностям современной техники слалома, я хотел бы ещё раз подчеркнуть, что всё написанное в предыдущем разделе о технике слалома-гиганта практически в полной мере относится и к технике специального слалома. Во многом техника слалома приблизилась к гиганту. Современный поворот слалома часто характеризуют именно как «поворот гиганта в миниатюре».

Тем не менее техника слалома имеет ряд особенностей и нюансов, о которых и пойдёт речь в этом разделе.

2.4.1. Особенности современной техники слалома: мифы и реальность

Техника слалома сильно изменилась за последние десять лет. Считается, что наибольшие изменения произошли с появлением карвинговых слаломных лыж длиной 155–165 см в сезоне 2000–2001. Это много раз обсуждалось и обсуждается в среде профессионалов. ФИС даже вынуждена была ввести ограничения на радиус бокового выреза и длину слаломных лыж. Полемика, посвящённая новым лыжам и, соответственно, новой технике, продолжается. Ряд специалистов утверждает, что принципиальных изменений в технике не произошло. Другие считают, что изменения произошли колоссальные и изменились даже сами основы техники. Я в определённой степени склоняюсь ко второй точке зрения, но убеждён, что изменения в технике произошли в большей мере благодаря спортсменам, постоянно стремящимся к увеличению скорости прохождения трасс слалома.

Любопытным, на мой взгляд, является тот факт, что многие из опрошенных мной тренеров юниоров не смогли чётко сформулировать отличий современной техники слалома от техники десяти – двенадцатилетней давности. Надеюсь, что приведённый ниже анализ поможет внести ясность в этот вопрос. Ведь без чёткого понимания отличий современной техники от техники прошлого невозможно эффективно доносить её до спортсменов. Это особенно важно для тренеров, которые давно ушли из спорта и не имели возможности сами использовать современную технику слалома в полном объёме.

Итак, что же конкретно изменилось в технике слалома?

Для более наглядного ответа на этот вопрос обратимся к представленным кинограммам (фото 2.4.1 и 2.4.2). На первой из них изображён обладатель Кубка мира сезона 2001 австриец Бенджамин Райх, на второй – один из лучших слаломистов начала 90-х немецкий спортсмен Армин Биттнер. Оба спортсмена сняты при выполнении поворотов на трассе слалома.

Вот семь основных отличий, которые я смог сформулировать, базируясь на собственном опыте работы со слаломистами различного уровня тогда и сейчас:



Фото 2.4.1 Бенджамин Райх



Фото 2.4.2 Армин Биттнер

- * Более широкое ведение параллельно идущих лыж на протяжении всего поворота. Подробно о широком ведении – в разделе 2.3.4.
- * Использование заклона как метода закантовки лыж. Подробно о заклоне – в разделе 2.3.
- * Более центральное положение над лыжами, с использованием передне-задних перемещений в меньшем диапазоне.
- * Разгрузка вниз и пропускание лыж под телом между поворотами. Подробно о разгрузке вниз – в разделе 2.3.2.
- * Более выраженное резание дуги поворота и меньшее вращение и руление лыж.
- * Более длительный контакт между лыжами и поверхностью склона.
- * Более длинная траектория ведения внешней лыжи, описывающей более скругленную дугу.

Остановимся отдельно на каждом из этих элементов.

Широкое ведение лыж

Широкое ведение позволяет улучшить равновесие в коротком повороте. Такое ведение также позволяет плавно создавать в повороте давле-

ние на лыжи и так же плавно уменьшать его при переходе в следующий поворот.

Короткие лыжи затрудняют балансировку в переднезаднем направлении. Широкое ведение позволяет компенсировать это за счёт улучшения бокового равновесия и даёт возможность обеим лыжам участвовать в резании дуги поворота. Широкое ведение также позволяет достигать больших углов закантовки и, соответственно, более крутых дуг поворотов.

Для наглядного сравнения достаточно взглянуть на ведение лыж Биттнера на кадре у флага (фото 2.4.2) и аналогичный кадр на кинограмме Райха (фото 2.4.1). Разница в ширине ведения лыж и в соответствующем такому ведению положению тела лыжников, на мой взгляд, очевидна.

Использование заклона как основного метода закантовки

Новые слаломные лыжи требуют больших углов закантовки на ранней стадии поворота. Это достигается путём заклона (смещения тела внутрь поворота). При этом получается более круглая дуга поворота, в то время как центр тяжести лыжника проходит по более короткой и прямой траектории.

Биттнер (фото 2.4.2) задаёт угол закантовки в основном коленом внешней ноги. Незначительное смещение тела внутрь поворота присутствует, но по сравнению с Райхом (фото 2.4.1) Биттнер стоит над лыжами чуть ли не вертикально.

Всего четыре года назад слаломисты не использовали заклона в той форме, в которой они это делают сейчас. На мой взгляд, заклон можно считать самым современным элементом новой техники слалома.

Применение заклона великолепно демонстрирует олимпийская чемпионка Яница Костелич на фото 2.4.3.



Фото 2.4.3 Яница Костелич



Фото: Стас Петраш

Фото 2.4.4 Джорджо Рокка

Заклон на входе в поворот хорошо виден и в исполнении неоднократного победителя на этапах Кубка мира итальянца Джорджо Рокка на фото 2.4.4.

Центральное положение с переднезадними перемещениями в меньшем диапазоне

До относительно недавнего времени слаломисты использовали прямые длинные (197–203 см) лыжи с жёсткими пятками. Получение дополнительного ускорения за счёт сильной загрузки пяток являлось важным элементом техники слалома, как демонстрирует Биттнер (фото 2.4.2) на первом и последнем кадрах. Для входа в новый поворот требовалось значительное смещение давления с пяток лыж на носок новой внешней лыжи. Это осуществлялось за счёт активного разгибания и приподнимания внутренней лыжи, как это делает Биттнер на втором кадре.

Попытки подобным образом загрузить задники новых коротких лыж приведут к падению или осязаемой потере равновесия, скомпенсировать которую в рамках одного поворота крайне сложно. Поэтому слаломисты сегодня используют загрузку пяток и соответствующую перецентрировку к носкам лыж в значительно меньшей мере, как это демонстрирует обладатель Кубка мира в слаломе норвежец Андре Амодт на фото 2.4.5.

Переход от заднего положения (второй кадр) к центральному и переднему (последние два кадра) в его исполнении едва заметен.



Фото: Рон ЛеМастер

Фото 2.4.5 Кьетиль Андре Амодт

Разгрузка вниз и пропускание лыж под телом между поворотами

Разгрузка вниз позволяет значительно увеличить скорость перехода из поворота в поворот. Это движение также поглощает более сильную отдачу современных лыж. Возможно, разгрузку вниз нельзя считать новым элементом техники, так как она применялась уже очень давно – как одна из разновидностей авальмана. Однако то, как она используется в современном слаломе в сочетании с быстрым боковым распрямлением в положение заклона, является, на мой взгляд, абсолютно новым элементом техники. Разгрузка вниз существенно увеличивает скорость слаломистов. Она позволяет поддерживать лучший контакт лыж со склоном и избегать резких перепадов давления между лыжами и поверхностью склона.

Бенджамин Райх идеально демонстрирует разгрузку вниз и проход лыж под телом. На кинограмме Армина Биттнера разгрузка вниз отсутствует. Один из лучших слаломистов мира начала 90-х демонстрирует лишь классическую разгрузку вверх с так называемым «подрывом ноги».

Очень выразительно иллюстрирует разгрузку вниз (пропускание лыж под телом) Яница Костелич на фото 2.4.6.

Также весьма наглядно демонстрирует проход лыж под телом неоднократная победительница на этапах Кубка мира в слаломе французенка Лорен Пикеньё (фото 2.4.7).

Зелёная линия показывает траекторию прохождения лыж под телом, движущимся по оранжевой кривой. Голубая стрелка указывает на точку в линии падения склона, где начинается дуга следующего поворота. К этому моменту спортсменка полностью перецентрировалась и находится в абсолютно сбалансированном положении над серединой внешней лыжи.



Фото 2.4.7 Лорен Пикеньё

Предельное сгибание ног между дугами хорошо видно и в исполнении одного из лучших слаломистов современности финна Калле Паландера на фото 2.4.8.

Более выраженное резание дуги поворота и меньшее вращение и руление лыж

На первом и втором кадрах фото 2.4.2 Биттнер над флагом «выруливает» лыжи в линию падения склона весьма типичным для того времени приемом.

Длинные прямые лыжи требовали применения значительного руления для их перенаправления. Это движение одновременно являлось и методом закантовки лыжи. Лыжа как бы выруливалась с плоского положения на кант и врезалась в склон. Это позволяло врезать кант, когда лыжа была уже развернута в необходимом направлении (кадр 3).



Фото 2.4.6 Яница Костелич

Фото: Стас Петраш



Фото 2.4.8 Калле Паландер

Как правило, подобная закатовка была недостаточно плавной и приводила не к чистому резанию, а к торможению. Бенджамин Райх (фото 2.4.1) перенаправляет лыжи в значительно меньшей степени. Перенаправление лыж практически отсутствует в современных слаломных поворотах на склонах средней крутизны. Резание дуги приходится на значительно большую часть поворота. Врезание кантов происходит намного раньше над линией падения склона. Это обеспечивает существенно меньший радиус вырезаемой дуги.

Более длительный контакт между лыжами и поверхностью склона

Практически все слаломисты до середины 90-х годов применяли «подрыв ноги» (резкое поднятие внутренней лыжи) для перенаправления лыж. Биттнер (фото 2.4.2) на первом и втором кадрах демонстрирует этот приём в сочетании с агрессивной перецентрировкой. Далее приподнятая лыжа опускалась и приставлялась к другой для узкого ведения лыж у флага (кадр 3).

Всё движение было весьма фрагментированным и зачастую приводило к сносу обеих лыж. Отсутствие контакта лыжи со склоном на протяже-



Фото: Олле Ларссон

Фото 2.4.10 Марк Жирарделли

нии примерно трети поворота также приводило к потере скорости. Райх (фото 2.4.1) предельно минимизирует отрыв от склона за счёт широкого ведения лыж и разгрузки вниз. В исполнении Амодта (фото 2.4.5), Костелич (фото 2.4.3) и Рокка (фото 2.4.4) контакт со склоном практически постоянен. Это позволяет спортсмену плавно сопрягать скруглённые резанные дуги.



Фото: Рон ЛеМастер

Фото 2.4.9 Бенджамин Райх

Фото: Стас Петраш



Фото 2.4.11 Бенджамин Райх

Более длинная траектория ведения внешней лыжи, описывающей более скругленную дугу

Сравним траекторию ведения внешней лыжи Райха (фото 2.4.9) с траекторией лыж ещё одного великого спортсмена минувшей эпохи Марка Жирарделли (фото 2.4.10).

Жирарделли ведёт внешнюю лыжу предельно близко к внутренней и к флагу. Подобная тактика была эффективной на прямых трассах того времени. Ворота тогда устанавливались с гораздо меньшим горизонтальным разводом. Естественным стремлением спортсменов было максимальное спрямление траектории. Радиус поворота при этом оставался достаточно большим. Правильной техникой прохождения ворот считалась такая, при которой спортсмен принимал удар флагом на наколенники обеих ног или даже на ботинки. Это называлось «резанием под флаг». По мере повышения технического уровня спортсменов усложнялись и трассы. Современный слалом – это законченные округлые повороты сравнительно малого радиуса. Спрямливание траектории уже менее актуально. Гораздо важнее, чтобы форма вырезаемой дуги совпадала с оптимальной траекторией, диктуемой трассой. Для этого спортсменам уже не нужно «врезаться под флаг». Более того, для достижения наибольшей скорости необходимо сохранять определённую дистанцию между внешней лыжей и флагом, как демонстрирует Райх на фото 2.4.9 и фото 2.4.11.

При прохождении ворот на флаг приходится лишь щиток внутренней ноги

В заключение можно было бы сказать, что все приведённые выше аспекты современной техники – это результат использования новых коротких слаломных лыж с увеличенным боковым вырезом. Многие специалисты и теоретики горных лыж настаивают именно на этом. Автор принципиально не согласен с этой весьма распространённой теорией. Я глубоко убеждён, что современную технику слалома развили ведущие спортсмены и тренеры. Современные слаломные лыжи были сделаны под уже существующую технику.

Для большей ясности обратимся к кинограмме легендарного чемпиона 90-х итальянца Альберто Томба (фото 2.4.12).

На этой кинограмме Томба выполняет повороты на олимпийской слаломной трассе в 1992



Фото: Тсюр Коллерад

Фото 2.4.12 Альберто Томба

году. Внимательно посмотрев на эту кинограмму можно увидеть, что Альберто в определённой степени уже тогда применял все из вышеперечисленных семи элементов. Сравнивая технику Томбы с техникой Райха, которую тот использовал десятилетие спустя, можно увидеть скорее явное сходство, чем различие.

Томба демонстрирует более широкое, чем тогда было принято, ведение лыж. Он явно использует заклон, насколько это позволяют прямые длинные лыжи. Положение спортсмена более центральное, не видно явной загрузки пяток лыж. С точки зрения разгрузки вниз и пропускания лыж под телом, Томба гораздо ближе к намного позже вышедшему на трассу Райху, чем к своему современнику Армину Биттнеру (фото 2.4.2). Вращение и руление лыж, безусловно, присутствует у Томбы в большей степени, чем у Райха, но это обусловлено лыжами длиной 205 см, которые использовал Альберто. В плане контакта лыж со снегом Томба тоже ближе к Райху, чем к Биттнеру. На последнем кадре у флага он также использует более широкую траекторию ведения внешней лыжи, при которой флаг приходится лишь на колено внутренней ноги.

Конечно, такие великие спортсмены, как Томба, всегда идут на несколько шагов впереди своих современников. Именно они и оказывают наибольшее влияние на развитие техники.

Полагаю, что причины эволюции техники слалома очевидны: это стремление спортсменов к большей скорости и стремление тренеров контролировать её путём такой постановки трасс, ко-



Фото: Рон ЛеМастер

Фото 2.4.13 Ивица Костелич

торая подталкивала бы спортсменов к скруглению траектории. Новые карвинговые лыжи лишь помогли спортсменам лучше реализовать ту технику, которой они владели уже на протяжении нескольких лет. Я убежден, что горнолыжная техника всегда идет впереди производителей инвентаря. Они лишь пытаются от неё не отстать. Надеюсь, что проведённый мною анализ поможет тренерам понять и донести до своих

подопечных основы современной техники слалома. В процессе обучения необходимо чётко объяснять спортсменам, что в современной технике реальность, а что миф.

Весь комплекс использования элементов современной техники слалома великолепно демонстрирует обладатель Кубка мира 2002 Ивица Костелич на фото 2.4.13 и Райнер Шёнфельдер на фото 2.4.14.



Фото: Стас Петраш

Фото 2.4.14 Райнер Шёнфельдер

2.4.2. Блокировка вешек – важный элемент техники слалома

Блокировка вешек – это специальный элемент техники слалома. Как и другие элементы техники, он подвергся определённым изменениям. С увеличением уровня наклона блокировка вешек приобрела ещё более важную роль в слаломе. В технике блокировки произошли незначительные изменения, однако понимание техники выполнения данного элемента и грамотный подход к его обучению по-прежнему играют важную, если не решающую, роль в тренировке и обучении слаломистов-юниоров. Поэтому блокировке вешек посвящён отдельный раздел.

На протяжении более 10 лет, с начала 80-х и до начала 90-х, многие спортсмены и тренеры задавались вопросом техники блокировки вешек при прохождении ворот слалома. В этот период многим не было ясно, какой из видов блокировки обеспечивает наибольшую скорость при прохождении трассы, перекрестная или классическая – внутренняя блокировка. **Перекрестная блоки-**

ровка – блокирование вешки внешней по отношению к центру поворота рукой – используется в современной технике в большинстве случаев.

Некоторые тренеры считают, что **внутренняя блокировка** – блокирование вешки рукой, находящейся в непосредственной близости от неё, – полностью ушла в прошлое как элемент, не позволяющий обеспечить необходимую скорость прохождения ворот. Позволю себе с этим не согласиться. На мой взгляд, существует ряд вопросов, на которые каждый тренер должен найти для себя ответ при обучении юниоров современной технике слалома. Я остановлюсь здесь лишь на некоторых, а именно:

- * **При каких обстоятельствах каждый из способов блокировки вешек наиболее эффективен?**
- * **В каком возрасте или на каком уровне необходимо начинать ознакомление с перекрестной блокировкой?**
- * **Каковы последствия преждевременного обучения перекрёстной блокировке?**