



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?**



Фото 2.4.15 Марк Жирарделли

Ответы на эти вопросы позволят тренерам грамотно ставить технику слалома. Я постараюсь поделиться своим взглядом на технику блокировки вешек и обучение ей.

Для начала немного истории. К 1989 году большинство лучших слаломистов в мире (за редким исключением) освоили и использовали в основном перекрестную блокировку. Одним из исключений был Марк Жирарделли, применявший традиционный способ блокирования вешек внутренней рукой.

На Чемпионате мира 1989 года многие были удивлены его победе в слаломе (комбинации) с большим отрывом. Его выступление заставило тренеров и спортсменов осознать, что решающее значение в слаломе имеет отнюдь не конкретный метод блокировки вешек. В этом можно убедиться, посмотрев на фотографию Томбы примерно того же времени (фото 2.4.16).

Томба использует перекрёстную блокировку, но положение его ног и корпуса практически идентично с положением Жирарделли.

Жирарделли продемонстрировал великолепную работу ног, отличную синхронность и агрессивную траекторию спуска наряду с другими тех-



Фото 2.4.16 Альберто Томба

ническими элементами, которые способствовали быстрому прохождению трассы. Примерно в то же время ныне покойный Херман Наглер – тренер лучшего в истории спорта слаломиста Ингемара Стенмарка – высказал свое мнение об использовании юниорами техники перекрестной блокировки: «Слалом на уровне юниоров обречен на неудачу, потому как юные спортсмены вместо обучения правильной работе ног сосредотачивают все внимание на боксировании вешек». Трудно поверить, но этот комментарий великого тренера не менее актуален и сегодня, почти 15 лет спустя. Многие из юниоров уделяют чрезмерное внимание блокировке вешек, зачастую не развив определённых навыков, необходимых для выполнения современного поворота слалома.

Соревнования в горных лыжах на любом уровне имеют единственную цель – скорость. Что же конкретно порождает наивысшую скорость на всем протяжении трассы слалома, ясно далеко не всем. Я предлагаю тренерам и спортсменам очень простой подход к слалому. Заключается он в следующем: мы упрощаем ситуацию и рассматриваем скорость слаломиста на трассе как результат взаимодействия двух ключевых составляющих – **траектории спуска и чистоты резания дуг**.

Как же скорость слаломиста зависит от этих компонентов? Ответ очень прост.

Спортсмен, способный резать повороты наиболее чисто, придерживаясь при этом наиболее плотной по отношению к вешкам траектории по всей трассе, будет иметь наивысшую скорость.

Таким образом, все технические элементы прохождения трассы, включая и блокирование вешек, должны быть сосредоточены на траектории спуска и резании дуги поворота. К сожалению, у юниоров часто наблюдается тенденция к спрямлению траектории до такой степени, когда чисто резать дугу уже невозможно. Тренерам необходимо обращать на это особенное внимание. Нельзя забывать, что только сочетание обоих ключевых компонентов приводит к высокой скорости.

Перекрёстная блокировка

Итак, начнём с применения перекрёстной блокировки.

Рассмотрим две иллюстрации. Первая (рис. 2.4.17) изображает гипотетического слаломиста с Кубка мира, вторая – одного из юниоров (рис. 2.4.18). Посмотрим, присутствуют ли на этих рисунках оба ключевых компонента и как каждый из спортсменов их применяет.

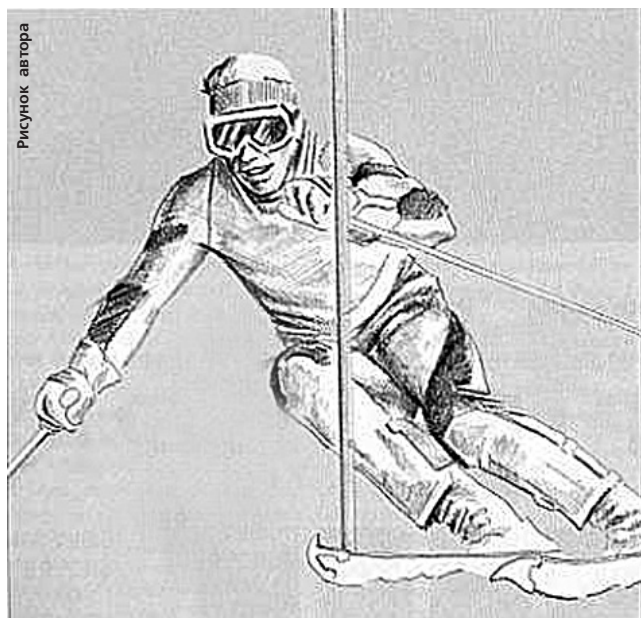


Рис. 2.4.17

На обоих рисунках изображена одна и та же фаза поворота – момент непосредственно перед блокированием вешки методом перекрестной блокировки. Лыжник мирового класса (рис. 2.4.17) движется по достаточно плотной по отношению к вешке траектории, оказывая наибольшее давление на кант внешней лыжи, которая режет чистую дугу. Лыжа прогнута, веер снега из-под неё минимален. Внутренняя лыжа загружена не столь сильно и прогнута меньше. Брызги снега из-под этой лыжи практически отсутствуют.

На первый взгляд может показаться, что юниор (рис. 2.4.18) движется таким же образом, что и спортсмен высокого класса. Но рассмотрим его технику внимательнее. Траектория движения юниора по отношению к вешке не такая плотная, как на рис. 2.4.17. Само по себе это не страшно, так как большинство младших юниоров недостаточно физически сильны для того, чтобы удерживать более плотную траекторию, демонстрируемую взрослыми лыжниками мирового класса. Слаломист-юниор не оказывает достаточного давления на внешнюю лыжу, и она не имеет должного прогиба. В то же время внутренняя лыжа несет чрезмерную нагрузку. При этом она ещё и продвигается вперёд, что не способствует правильному распределению давления между лыжами в данной стадии поворота. Примерно одинаковый веер снега летит из-под обеих лыж. Чистый резанный поворот спортсмена мирового уровня здесь подменен быстрым сносом лыж, **агрессивным проскальзыванием**.

Слаломист-юниор, идущий слишком прямо на вешки и проходящий ворота агрессивным проскальзыванием, может зачастую показывать дос-

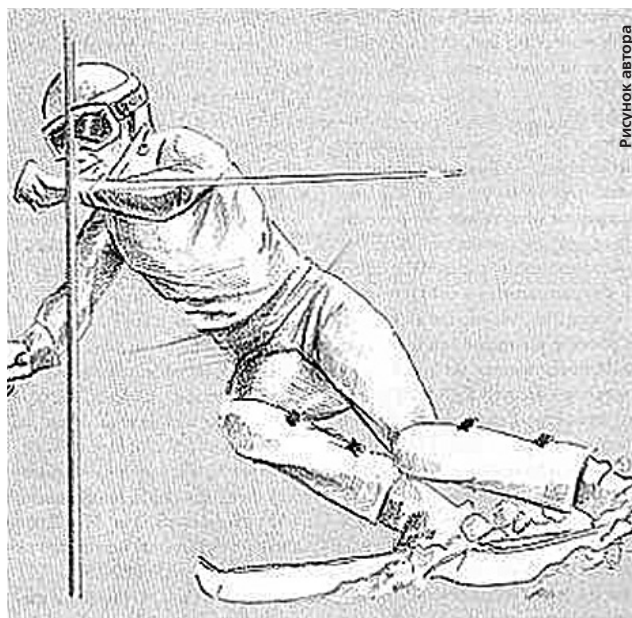


Рис. 2.4.18

точно хорошие результаты в своей возрастной группе. Однако его дальнейшее развитие пострадает от отсутствия основ резаного поворота. Тренеры просто обязаны, невзирая на результаты, своевременно корректировать этот неправильный подход к слалому до того, как он прочно закрепится.

Иногда бывает весьма трудно отличить быстрое проскальзывание от чистого резаного поворота. Визуально граница, разделяющая эти две формы поведения лыжи, может ускользать от не слишком опытных тренеров. Результаты на уровне юниоров младшего и среднего возраста тоже могут быть весьма обманчивы. Именно поэтому грамотное использование фото- и видеосъёмки так существенно при работе с юными слаломистами.

Умение резать дугу поворота слалома необходимо развивать постепенно, начиная с отложих и заканчивая чрезмерно круглыми дугами в свободном катании и на трассе. Только после того как спортсмен способен проходить трассу и чисто резать повороты по широкой траектории, ему или ей может быть предложено работать над постепенным уплотнением (но не спрямлением!) траектории. Таким образом, путь спортсмена на трассе сокращается без ущерба для резаного ведения лыж.

Разумеется, и на уровне Кубка мира чистый резанный поворот не является абсолютным, но стремление к чистоте его исполнения должно стать конечной целью каждого спортсмена и тренера. С появлением новых лыж возможность выполнения чисто вырезанной дуги даже у юниоров значительно повысилась. Однако это требу-

ет очень планомерного и грамотного обучения технике слалома.

Наиболее распространенная ошибка тренеров и спортсменов заключается в том, что спортсмены пытаются уплотнить траекторию без исправления технических ошибок, изначально препятствовавших резанию поворота.

Несмотря на то что эти ошибки могут быть разными для спортсменов различного уровня, в качестве примера перечислю некоторые из наиболее распространенных:

- * **слабая сбалансированность над внешней лыжей;**
- * **чрезмерный и слишком ранний перенос веса на внутреннюю лыжу в повороте;**
- * **вращение корпуса;**
- * **несвоевременное выполнение или отсутствие укола палкой;**
- * **излишняя закантовка коленом внешней ноги;**
- * **заваливание внутрь поворота;**
- * **запаздывание с перецентрировкой при переходе в новый поворот.**

Последняя ошибка – запаздывание с перецентрировкой – преследует спортсменов даже на Кубке мира. Она является причиной большинства падений или плохо выполненных поворотов. Причин может быть много, и задачей каждого тренера слаломистов является их уяснение и устранение. На уровне юниоров я бы сказал, что две основные причины – это плохая сбалансированность в переднезаднем направлении и отсутствие правильной координации укола палкой и работы ног.

Заострим внимание на элементах техники, показанных на рис. 2.4.17 и рис. 2.4.18.

Что позволяет спортсмену на рис. 2.4.17 выполнить почти идеальный поворот? Чего не хватает спортсмену на рис. 2.4.18? Ответы на эти вопросы возвращают нас к основной теме данного раздела – эффективному использованию техники блокировки вешек.

Спортсмен на рис. 2.4.17 хорошо сбалансирован над внешней лыжей. Его корпус неподвижен и устремлен в том же направлении, что и лыжи. Внешняя нога спортсмена достаточно выпрямлена, внешняя рука выполняет перекрестную блокировку прямо впереди туловища. Спортсмен практически не делает никаких движений для блокировки вешки. Тело смещено внутрь поворота, руки находятся впереди. Внешняя рука просто «встречается» с вешкой. Налицо стабильность и экономия движений. Все эти элементы способствуют правильной работе лыж, результатом которой является чистый резанный поворот.

Юниор на рис. 2.4.18 тоже использует перекрестную блокировку при прохождении ворот, однако он упускает некоторые элементы, демонстрируемые спортсменом на рис. 2.4.17. Так как юниор проходит не столь близко к вешке, то он вынужден тянуться к вешке, чтобы отбить её внешней рукой. Безусловно, на рисунке 2.4.18 изображён далеко не самый худший вариант того, как это делают многие юниоры. К сожалению, весьма часто можно видеть юниоров, просто тянущихся внешней рукой поперёк корпуса с единственной целью – дотронуться до вешки. Естественно, что такое движение руки и плеча ведёт к вращению корпуса. В определённой степени это испытывает и юниор на рисунке 2.4.18. Даже небольшое вращение корпуса в корне отличается от того, что делает спортсмен высокого класса. Его корпус всё время движется в направлении движения лыж. Очевидно, что закручивание корпуса влечет за собой потерю центровки над внешней лыжей и перенос излишнего давления на внутреннюю лыжу. Внешняя лыжа при этом теряет сцепление канта со снегом. Юниор сильнее наклоняет колено внешней ноги, пытаясь тем самым увеличить закантовку и восстановить утраченное сцепление канта с поверхностью склона.

Как я уже объяснял выше, резанный поворот в данной ситуации трансформируется в более медленное проскальзывающее движение. Чем же это вызвано? Отсутствием техники или неправильным подходом к блокированию вешки? Я считаю, что даже при наличии определённых дефектов в технике юниор имел бы лучшие шансы для успешного выполнения резаного поворота при использовании прямой блокировки, как это делает Жирарделли на фото 2.4.15. Прежде всего прямая блокировка предотвратила бы закручивание корпуса и, возможно, вытекающие из этого последствия, приводящие к сносу лыж. Итак, на этом простом примере можно убедиться, что применение перекрёстной блокировки не только не способствовало увеличению скорости спуска, но и просто помешало юниору выполнить чистый поворот. Более того, вращение корпуса зачастую переносится и в гигантский слалом с такими же последствиями. Именно поэтому попытки младших юниоров везде и всегда стремиться к перекрёстной блокировке следует пресекать, обучая их вместо этого и прямой блокировке, и взаимозаменяемому использованию обоих методов блокирования вешек.

Тем не менее перекрёстная блокировка остаётся основным методом, который используют спортсмены высокого уровня. Это великолепно демонстрируют брат и сестра Костелич на фото 2.4.3 и 2.4.13 (см. раздел 2.4.1).

Фото: Стас Петраш



Фото 2.4.19 Бенджамин Райх

Также очень наглядно демонстрирует правильную блокировку вешек обладатель Кубка мира в слаломе Бенджамин Райх (фото 2.4.19).

Использование перекрестной блокировки требует развития определённых технических навыков. Рассмотрение приведенных выше иллюстраций позволяет сформулировать ряд критериев успешного использования техники перекрестной блокировки. На мой взгляд, эффективное применение этой техники возможно только на базе следующих технических элементов:

- * **достаточно плотная (близкая к вешкам) траектория спуска, позволяющая слаломисту заблокировать вешку без вращения корпуса;**
- * **баланс в переднезаднем и боковом направлениях;**
- * **заклон – смещение внутрь поворота;**
- * **независимая работа ног не только с давлением на внешнюю лыжу, но и сгибанием ее в дугу;**
- * **стабильная синхронизация укола палкой, обеспечивающая необходимую траекторию, ранний вход в поворот и своевременную перецентрировку.**

Основные составляющие этого критерия (технические элементы) универсальны. В принципе они применимы для любого слаломиста, от юниора до члена национальной сборной.

В плане работы с юниорами я считаю, что имеет большой смысл потратить необходимое время и хорошо овладеть элементами данного критерия, прежде чем работать над перекрёстной блокировкой. Постепенно освоив все составляющие критерия, спортсмену будет не сложно овладеть техникой перекрестной блокировки и начать эффективно ее использовать в очень короткий срок.

Внутренняя (прямая) блокировка

В дополнение к перекрестной блокировке многие спортсмены на Кубке мира по-прежнему используют блокировку внутренней рукой. Раймонд Бергер, австрийский эксперт горнолыжного спорта, в докладе Австрийской лыжной федерации сказал: «Если считать, что есть одна доступно изучаемая техника на начальном этапе развития, то это техника внутренней блокировки. Она в своей основной форме должным образом защищает спортсмена от вешек. Не так важно, далеко или близко от ворот он проходит. В этом случае физически менее сильный лыжник может преодолевать вешки без опаски...». Автор полностью разделяет данную точку зрения.

Такие спортсмены, как звезды слалома Яница и Ивица Костелич, по-прежнему применяют внутреннюю блокировку в большинстве комбинаций (шпилек и змеек) трассы. Порой они ис-

пользуют внутреннюю блокировку и в ряде обычных поворотов, идя по изрытой трассе во второй попытке. Внутренняя блокировка рекомендована для юниоров, участвующих в ФИС-соревнованиях высокого уровня, где они стартуют в конце и вынуждены идти по ямам. В этих условиях порой весьма сложно «подобраться» достаточно близко к вешке. Иными словами, траектория спуска не будет достаточно плотной и, основываясь на приведённом выше критерии, перекрестная блокировка в данных поворотах не будет эффективна. Внутренняя блокировка может быть также эффективна при преодолении перегибов на трассе и при прохождении прямых финишных участков.

Упражнения на блокирование вешек

Любой хороший слаломист сегодня должен оттачивать как перекрестную, так и внутреннюю блокировку, чтобы по необходимости взаимозаменяемо их применять. Задача тренеров состоит в том, чтобы обеспечить квалифицированную помощь в наработке этих навыков. Существует ряд упражнений для работы над взаимозаменяемостью техники блокировки. Привожу здесь несколько самых простых.

Первое упражнение называется «3 x 3 в коридоре». Выставляется от 24 до 30 ворот на склоне средней крутизны в форме несильно разведённого симметричного коридора (более подробно о постановке трасс слалома написано в разделе 3.2).

Спортсмену ставится задача: проходить каждую тройку ворот, блокируя вешки обоими спо-

собами: три внутренней рукой, три внешней и т.д. Непременным условием при этом является использование укола палкой.

Другое упражнение – «3 x 3 со сменой ритма» – несколько сложнее. Оно состоит из последовательности смены ритма после каждых трех ворот (рис. 2.4.20).

Теперь ставится задача перекрестно блокировать первую из трех вешек и блокировать внутренней рукой оставшуюся пару. По мере освоения этой последовательности задача меняется на следующие:

перекрестно блокировать каждые третьи ворота; первые и третьи; и т.п.

Наиболее распространённым упражнением является «репетиция» прохождения комбинаций. На склоне средней или небольшой крутизны ставится трасса, состоящая в основном из змеек и шпилек. Задачей спортсмена является прохождение комбинаций, используя блокировку лишь одной рукой. При этом первая (одиночная) вешка всегда блокируется перекрёстным образом, следующая пара блокируется внутренней блокировкой (то есть той же рукой, что и первая вешка), и следующая пара (в случае змейки) опять блокируется перекрёстным методом всё той же рукой. Координация этих движений требует безупречного владения обоими видами блокировки. Именно такой способ прохождения комбинаций позволяет избегать вращения корпуса и обеспечивает наивысшую скорость.

Приведённые выше упражнения принесут пользу только при работе со спортсменами, обладающими необходимой технической базой, отвечающей всем пунктам **критерия использования перекрестной блокировки**. Ещё один момент, на который стоит обращать внимание при работе над перекрёстной блокировкой, это положение тела спортсмена в момент блокировки. В идеале к моменту блокировки спортсмен должен находиться в сбалансированном положении над серединой внешней лыжи. Тогда удар вешки по эфесу палки и по щитку внутренней ноги будет происходить почти одновременно. Если вешка ударяется о щиток значительно раньше, чем об эфес палки, то спортсмен явно «сидит» на пятках лыж и перецентрировки после блокировки вешки может не произойти. В этом случае я бы рекомендовал вернуться к основам техники слалома в свободном катании. Хорошо помогает в этом плане трасса из грибков или конусов. Она позволяет спортсмену работать над техникой, ритмом и траекторией, не отвлекаясь на блокировку вешек.

Работая в Европе, я наблюдал как юниоры из Австрии, Словении и Швейцарии снова и снова практикуют внутреннюю блокировку на летних

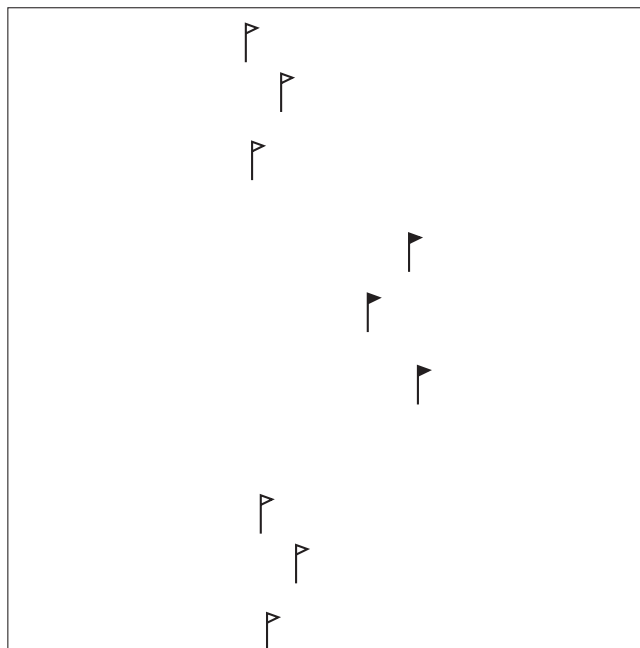


Рис. 2.4.20

тренировочных сборах. Тем не менее некоторые российские тренеры, на мой взгляд, излишне и преждевременно концентрируются на перекрёстной блокировке. Относительно недавно, в 1996 году, я был свидетелем того, как Марк Жирардели ходил по трассе из бамбуковых вешек, естественно, используя только внутреннюю блокировку. Даже спортсмену такого высокого уровня тренер создавал условия, в которых тот вынужден был больше фокусироваться на работе ног, а не на «борьбе» с вешками. Особенно это важно при работе с младшими юниорами. Взрослые вешки для них просто не подходят, а тонкие юниорские приобретают далеко не все спортшколы даже на Западе. Поэтому использование внутренней блокировки приобретает решающее значение в постановке техники работы ног. Это может занять несколько сезонов, однако преждевременный переход к перекрёстной блокировке существенно повлияет на процесс развития и установки техники юных слаломистов. Не стоит забывать, что своевременность движений – это основа слалома. В неменьшей степени она важна и в работе тренера слаломистов.

В связи с этим хотел бы обратить внимание тренеров детей и младших юниоров на следующий факт. Многие тренеры в Европе и Канаде почти одновременно пришли к выводу, что за последние 15 лет с момента появления отгибавшихся вешек не было произведено достаточного количества слаломистов высокого уровня. В каждой стране есть, как правило, один или два. Даже уровень техники слаломистов и слаломисток на Кубке мира оставляет желать много лучшего. Зачастую после первых 25 стартующих смотреть больше не на что. Я разделяю мнение многих коллег, которые считают, что данная ситуация в слаломе связана с перекрёстной блокировкой и вообще с использованием длинных вешек на соревнованиях детей и младших юниоров. В результате этого спортсмены не развивают хорошего ведения лыж с плавным сопряжением и ритмом поворотов. В связи с этим в ряде стран было принято решение **не использовать** длинные вешки в соревнованиях по слалому у детей в возрасте до 11–12 лет, в зависимости от страны. Автор хотел бы убедить в этом и российских коллег. Если короткие мягкие вешки используются на соревнованиях, то, естественно, будут применяться и на тренировках. Именно это позволяет развивать правильные основы техники современного слалома. Исключением остаётся лишь пара международных соревнований, таких как Кубок Вистлера и Тополино Трофи. Даже если формат использования вешек на этих соревнованиях не будет изменён, то не стоит забывать о том, что на них попадают лишь самые талантли-

вые единицы из каждой страны. Основной же массе детей и юниоров тренировки и соревнования по коротким вешкам принесут неоценимую пользу.

В качестве примера хотел бы привести две фотографии юниоров, подготовленных в руководимой мною спортшколе.

Оба эти спортсмена очень неплохо выполняют перекрёстную блокировку. На фото одному из них 14, а другому 13 лет. Оба пришли в горные лыжи относительно поздно, начав почти «с нуля» в 11 и 10 лет соответственно. Только правильная работа тренеров позволила им достичь весьма неплохой техники слалома за три года занятий. Могу с уверенностью сказать, что 80% времени работы на трассе было посвящено выполнению внутренней блокировки. Много времени было отведено работе с «грибками» и короткими вешками. Пока определённая техника не была поставлена, спортсменам не разрешалось даже пытаться применять перекрёстную блокировку. В данный момент, в возрасте 14 и 15 лет, оба юниора постоянно возвращаются к основам и к внутренней блокировке. Я верю, что это единственно правильный подход к работе над техникой слалома.



Фото 2.4.21 Дерек Баккер



Фото 2.4.22 Майк Барбор