

2.4.3. Укол палкой

Полагаю, всем известно, что уколы палкой применяются спортсменами уже очень и очень давно, как в слаломе, так и в слаломе-гиганте. Однако, проводя тренерские семинары, я не раз сталкивался с тем, что многие коллеги заблуждаются по поводу уков палкой применительно к современной технике. Многие тренеры и инструкторы считают, что для выполнения резаных поворотов на новых слаломных лыжах укол палкой уже не нужен, и даже утверждают, что спортсмены его не применяют. Другие коллеги придерживаются мнения, что укол применяется в поворотах по-прежнему и, как и раньше, в основном используется для разворота лыж. Попытаюсь объяснить неправильность подобных обобщений.

В начале я бы хотел сказать, что, несмотря на то что я пишу об уколе в главе, посвящённой технике слалома, всё, что здесь будет сказано, в определённой мере относится и к слалому-гиганту, и к скоростным дисциплинам. Эволюция инвентаря и техники привела к появлению трасс супергиганта и скоростного спуска, изобилующих крутыми законченными поворотами. Для эффективного сопряжения таких поворотов на крутых участках спортсмены нередко применяют укол или касание палкой в скоростных дисциплинах. Говоря о слаломе, можно сказать, что укол применяется практически везде и всегда, за исключением пологих прямых участков трассы. Подчёркивая необходимость уколя палкой, австрийские тренеры повторяют шуточную поговорку: «Если забыл свой укол дома, иди за ним, а не по трассе». Рекомендовал бы взять её на вооружение и российским коллегам.

На протяжении многих лет, до появления лыж новой геометрии, спортсмены применяли так называемый **блокирующий укол** палкой. Заключался он в том, что рука и кисть с палкой разворачивались в сторону от корпуса таким образом, чтобы палка втыкалась в снег не перпендикулярно, а под небольшим углом. Это движение притормаживало, блокировало движение корпуса, находящегося в винтоугловом положении относительно ног. Естественно, что укол, выполненный подобным образом, вызывал вращение ног и лыж. На длинных и прямых лыжах вращение являлось частью начальной стадии любого резаного поворота, как в слаломе, так и в скоростном спуске. Вполне очевидно, что в современной технике все спортсмены стремятся к выполнению чистых сопряжённых дуг и блокирующий

укол палкой практически не актуален. Он может применяться, когда спортсмен сильно запаздывает на выходе из поворота или «смазывает» концовку дуги, пуская лыжи в проскальзывание.

Однако в подобных ситуациях даже хорошо выполненный блокирующий укол не спасает от колоссальных потерь времени. Именно поэтому вряд ли можно увидеть блокирующие уколы в исполнении ведущих спортсменов на Кубке мира. Полагаю, что тренеры, обучающие своих подопечных блокирующему уколу, существенно отстают от времени. Другая категория коллег-тренеров вообще не уделяет должного внимания обучению уколям палкой, мотивируя это тем, что многие спортсмены высокого уровня уколя якобы не делают. Это утверждение просто неверно, и такой подход в корне неправилен.

Безусловно, что роль уков в современной технике существенно изменилась. Спортсмены и тренеры должны чётко понимать, когда и зачем используются уколы палками. Как уже не раз отмечалось на страницах этой книги, дуга современного поворота имеет форму ускоряющей запятой. Для этого в конце поворота спортсмены переносят вес на более прямые пятки лыж. К моменту входа в следующий поворот спортсмену необходимо загрузить переднюю часть лыж на крутом склоне или, как минимум, вернуться в сбалансированное положение над их серединой на более пологом. Этот процесс перебалансировки или **перецентровки** подробно описан в разделе 2.3.3. Диапазон перецентровки зависит от крутизны сопрягаемых дуг. Естественно, что на пологих прямых участках трассы перецентровка незначительна и её выполнение не представляет проблем даже для младших юниоров. Однако на чуть более крутом склоне даже средние спортсмены зачастую «застрекают» сзади и или опаздывают с перецентровкой, или не делают её вообще. Очень часто это связано с отсутствием уколя палкой либо его неправильным выполнением. В современной технике **укол палкой применяется именно для эффективной современной перецентровки**. Наиболее ярко это демонстрируют спортсмены-мужчины в слаломе на Кубке мира, где большую часть всех трасс составляют крутые и очень крутые участки. Однако и ведущие слаломистки, такие как Яница Костелич и Аня Персон, при необходимости блестяще применяют уколы. Безусловно, на прямых пологих участках слаломных трасс уколя не нужны и могут даже мешать. Однако это лишь част-

ный случай перецентровки, ошибочно принимаемый некоторыми тренерами и спортсменами за современную технику слалома.

К сожалению, проблема заключается в том, что дети и юниоры тренируются и выступают на весьма пологих трассах, где им трудно осознать и прочувствовать необходимость уколов палкой. Поэтому и объяснение роли уколов в современной технике, и постановка техники их выполнения является одной из важных технических задач любого тренера. Естественно, что для этого необходимо понимание всех нюансов техники выполнения уколов. Разберём её на примере одного из самых стабильных спортсменов последнего десятилетия норвежца Кьетиля Андре Амодта, выполняющего поворот на среднем по крутизне участке трассы слалома.

Прежде чем переходить к детальному рассмотрению выполнения укola палкой, я хотел бы остановиться на одном важном аспекте техники укola, который, на мой взгляд, неправильно трактуются некоторыми тренерами и очень многими инструкторами. Речь идёт о движении кисти. По не совсем понятной мне причине, некоторые коллеги, обучая уколу палкой, сводят всю технику лишь к движению кистью или, по крайней мере, берут это движение за основу. Полагаю, что они не отдают себе отчёта в том, какая необходима сила и интенсивность движения палкой, чтобы заставить центр тяжести, находящийся позади стоп в сантиметрах от поверхности склона (кадр 2 фото 2.4.23), вернуться в центральное положение (кадр 4). Внимательно наблюдая за спортсменами высокого класса, можно заметить, что палка порой прогибается при уколо. Именно поэтому спортсмены не ис-

пользовали и почти не используют лёгкие карбоновые палки в слаломе. Такие палки излишне прогибаются при уколо, существенно уменьшая его эффективность.

Рассмотрим, как выполняет укол палкой Андре Амодт. На кадре 1 спортсмен слегка выносит правую руку вперёд для перекрёстной блокировки вешки. В этот момент кисть и рука слегка закреплены и работают как единое целое. Сразу после блокировки флага (кадр 2) спортсмен действительно выводит палку вперёд с помощью быстрого движения кисти. Цель этого движения – «зацепиться» кончиком палки за склон как можно дальше впереди. Именно это и позволяет эффективно содействовать перецентровке. Укол, выполняемый сбоку и слишком близко от стоп, малоэффективен и может даже мешать, создавая ненужный вращающий блокирующий эффект. Стоит заметить, что к моменту укola кисть снова зафиксирована и вся рука от локтя до кончиков пальцев работает как единое целое. Это великолепно видно на кадре 3. Нужно отметить, что к моменту укola спортсмен стремится вынести вперёд и внешнюю руку. Иногда это делается для выполнения двойного укola, но и при обычном уколо это позволяет избегать вращения корпуса и выводит спортсмена в самое эффективное положение, при котором и корпус, и лыжи направлены в одну сторону к моменту входа в новый поворот (кадр 5).

На кадре 3 хорошо видно, что палка становится практически вертикально в районе носков лыж. Для этого необходимо, чтобы рука была слегка вытянута, а корпус был наклонён вперёд. Весьма существенным моментом является завершение укola. Очень важно, чтобы палка не оставалась



Фото 2.4.23 Кьетиль Андре Амодт

Фото: Рон Лемастер



Фото 2.4.24 Алоис Вогль

Фото: Стас Петраш

в снегу и лыжник не поворачивал вокруг неё. Это не только не поможет перецентровке, но и может привести к развороту лыж и подсаживанию назад. Чтобы избежать подобных последствий, укол должен выполняться очень резко и быстро. Как только палка вошла в снег, спортсмен продвигает руку вперёд таким образом, чтобы наконечник палки вышел из снега и про-двинулся назад (кадр 4). Хочу отметить, что и это движение выполняется не кистью, а скорее всей рукой. На данной кинограмме хорошо видно, что кисть смещается относительно руки только на кадре 3. Всё остальное время она остаётся зафиксированной и действует как единое целое с рукой. Я неслучайно подчёркиваю этот нюанс. Если кисть не заблокирована, а рас-слаблена, то спортсмен не почувствует эффекта от укола и, скорее всего, перестанет его делать, что в конечном итоге остановит его прогресс на определённом уровне. Все спортсмены высокого уровня великолепно владеют техникой укола палкой и применяют его не только в слаломе и гиганте, но и в скоростных дисциплинах. В слаломе-гиганте в распоряжении спор-тсмена бывает чуть больше времени для пере-центровки, поэтому иногда спортсмены ограничиваются более слабым уколом или про-сто намечают его. Однако и эти движения крайне важны как для перецентровки, так и для поддержания ритма.

Очень наглядно демонстрирует технику уко-лов палкой победитель и призёр на этапах Кубка

мира по слалому немецкий спортсмен Алоис Богль (фото 2.4.24).

И в слаломе, и в гиганте довольно часто при-меняются и двойные уколы. Двойной укол – это укол, выполненный двумя палками одновремен-но. На фото 2.4.25 двойной укол демонстрирует обладатель Кубка мира сезона 2004 в слаломе австриец Райннер Шёнфельдер.

Естественно, что такой укол в ряде случаев бо-лее эффективен. Техника выполнения двойного укола практически не отличается от техники одиночного. Это великолепно демонстрирует обладатель Кубка мира сезона 2005 в слаломе австриец Бенджамин Райх (фото 2.4.26).

Как правило, двойные уколы применяются в средних по крутизне поворотах, где нет сильно-го расхождения между направлением движе-ния лыж и корпуса. Они позволяют усилить пе-рецентровку и сопряжение поворотов, сущес-твенно стабилизируя боковое равновесие в завершающей стадии поворота. Двойные уколы просто необходимы при переходе с пологих участков на крутые, для более интенсивной пе-рецентровки. В очень крутых поворотах двой-ной укол может быть неэффективен, так как он приведет к излишнему движению корпуса попе-рёк склона.

При постановке техники уколов следует сразу связывать их со сгибанием-разгибанием ног и ощущением перецентровки. Спортсмены долж-ны чувствовать смещение давления с пяток в направлении носков при выполнении укола.



Фото 2.4.25 Райннер Шёнфельдер

Фото: Стас Петраш



Фото 2.4.26 Бенджамин Райх

Выполнение уков должно быть доведено до полного автоматизма. Кроме того, спортсмены должны легко чередовать серии двойных и обычных уков. Для отработки этого можно использовать различные последовательности поворотов – например, выполнять двойной укол в каждом третьем повороте; чередовать два двойных и два обычных укова; менять форму поворотов, выполняя двойные уковы в более отлогих и одиночные в более крутых поворотах; выполнять двойные уковы с одной стороны от корпуса и т.д.

Немаловажным моментом при постановке техники уков является правильный выбор палок по длине. При этом всегда лучше чуть ошибаться в большую сторону. Если палки оказываются излишне длинными, то их всегда можно укоротить.

Я часто вижу юниоров, катящихся с короткими палками. Если они делают уковы, то палка ставится недостаточно далеко впереди и укол практически неэффективен. Более того, при этом спортсмены не видят и необходимости в уковах. Чёткой рекомендации по длине

палок не существует. Как правило, палки подбираются экспериментальным путём. Не рекомендуя выбирать палки просто по росту спортсмена. Длина палок зависит от пропорций человека, от соотношения размеров туловища и ног и от длины рук. Для начального выбора палок можно, стоя на лыжах в ботинках, вставленных в крепления, воткнуть палку в снег вертикально на расстоянии вытянутой вперед руки. При этом рука должна быть параллельна земле. Скорее всего, палки, выбранные таким образом, будут слегка длинноваты. Далее можно начинать подгонку палок, укорачивая их на 1–1,5 см. При правильной длине палок спортсмен не должен испытывать проблем при вынесении палки вперед для укова. Одновременно с этим он должен чувствовать, как палка «цепляет» склон и помогает телу продвинуться вперед над лыжами.

В завершение хотел бы еще раз подчеркнуть необходимость постановки техники уков палкой, независимо от того какую дисциплину горнолыжного спорта в конечном итоге выберет спортсмен.

Тони Вогринек (Toni Vogrinec)

В данный момент старший тренер сборной Словении. Много лет работал с мужской сборной Югославии. Подготовил много выдающихся спортсменов, включая Бояна Крижая, Рок Петровича, Юре Франко, Бориса Стрела и других. Безусловно, внес значимый вклад в создание одной из сильнейших в мире мужских сборных команд.

Джои Левин (Joey Levigne)

Джои Левин по прозвищу «Серебряный Лис». С этим именем связана пожалуй самая яркая страница в истории горнолыжного спорта Канады. С конца 70-х и до середины 80-х Джои Левин был тренером одной из лучших в мире команд по скоростному спуску, прозванных «сумасшедшими канаками». Среди членов этой команды были Стив Подборский и Кен Рид. На их счету много побед, в том числе и в легендарном Кицбюэле. Стив Подборский выиграл и Кубок мира в общем зачёте. Когда поколение канаков подошло к концу своей карьеры, Джои стал убеждать руководство в том, что нужно подтягивать спортсменов в гиганте. Изменились лыжи, и трассы спуска становились более технически сложными, с крутыми поворотами. Попытки убедить федерацию Канады в необходимости выделить больше денег на развитие технических дисциплин привели к тому, что Джои указали на дверь. Далее последовали несколько лет работы в родной провинции Онтарио. Джои Левин был и директором и старшим тренером сборной команды этой провинции. За это время он поставил много спортсменов в национальную сборную Канады. Всё это было сделано на маленьких холмах провинции при весьма скромном бюджете. Затем последовало приглашение на работу с женской сборной. Но и в этот раз федерация Канады поступила с Джои нечестно. Ему практически не дали возможности развернуться и наладить работу. Сменилось руководство и программу, которой он руководил, на время урезали. Джои был во второй раз уволен. Снова вернулся в Онтарио, где готовил отличных спортсменов – спусковиков и слаломистов. Но и здесь он кому-то помешал, было решено расформировать сборную провинции, поделив её на северную и южную. Джои в очередной раз остался не у дел. Он больше не хотел вариться в этом котле. Поэтому не стал рассматривать предложений от сборной США и других провинций.

Вот уже несколько лет он живёт со своей женой и тремя детьми во Французской провинции Квебек. Пытается прожить тем, что делает мебель на заказ у себя в сарае. По выходным он тренирует малышей в местном клубе...

В сборной Канады по-прежнему много спортсменов, к которым приложил руку Серебряный Лис. Я имел честь работать бок о бок с этим выдающимся тренером. Это человек, сочетающий в себе профессионализм, принципиальность и исключительную интеллигентность. С гордостью могу назвать Джои своим коллегой и другом. Надеюсь, что его огромный опыт и талант ещё будет востребован в Канаде или другой стране. На фото Джои (слева) с автором книги.

