

# Le coupe dans les virages de slalom moderne - Съкращаване на завойте при съвременния слалом

Par Ron le Master – L'ENTRAINEUR DE SKI ALPIN –

Décembre 2009

Съкращаване на завойте при стръмни участъци, както и колкото е възможно в други ситуации, е един от основните приоритети в листа с тактическите цели на слаломистите.

Съвременните ски позволяват това да бъде осъществено, стига състезателят да разполага с необходимите технически умения. Извършването на завой със съкратен радиус е сравнително лесно върху трасе със среден наклон, както и върху компактен сняг, но когато участъка е стръмен, снегът много твърд или заледен, то е необходима съвършена техника за изпълнението му.



Фотомонтаж №1. Жан Батист Гранж поставя рано скиите върху кантовете, прилага натиск върху предната им част посредством правилен наклон на тялото, за да направи „завой със съкратен радиус“

Фотосите, илюстриращи целта на тази статия, са направени по време на първия манш на слалома в Алта Бадия през Декември 2008 г. В стръмната част, там където голяма част от състезателите (без особенни претенции да спечелят) срещаха затруднения при извършване на завойте, в сравнение с най-добрите които лесно съкращаваха радиуса на завоя.

Жан Батист Гранж спечели и двата манша и беше с най-добри междинни времена, показвайки че е най-добре подготвения слаломист в света. Маркус Ларсон постигна трето междинно време в тази част на трасето. Мисля, че той е един от най-добрите скиори слаломисти в света. Марио Мат е вероятно първият състезател от Световната купа, който е използвал с успех потенциала на съвременните ски. Той е световен шампион и втори в листата на слаломистите в състезанията за Световната купа за сезона.



Фотомонтаж №2. В същите врати, както при Гранж, Карло Янка оставя тазобедрените стави да се сгънат, докато горната част на тялото му изостава по време на прехода. Той губи контакт със снега и не е в състояние да упражни натиск върху предната част на ската, когато това е необходимо.

Фотомонтажите биха могли да ни дадът ключовете за разбирането на съкращаване радиуса на завоя при екстремни условия. Състезателят трябва да упражни натиск рано в завоя върху външната ска, натоварвайки предната ѝ част. Ската трябва да е поставена на кант, като състезателят е наклонен към завоя, толкова колкото е възможно, без да упражнява твърде голям натиск върху вътрешната ска. Ако това е подобие на отразеното в ключовата книга от 1970 г. на Warren Witherell „How the Racers Ski” (Как карат състезателите), това не би трябвало да бъде изненада за физичните и биомеханичните закони, както и за промените, настъпили оттогава в ски техниката. Най-голямата промяна са ските, които позволяват съкращаване на дъгата на завоя върху твърд сняг и заледен терен. По-голяма част от основните принципи при завой с малък радиус остават същите. Ползата от съкращаване на завоя при ритмични комбинации, обикновено изисква от състезателя да абсорбира силата в края на предишния завой, сгъвайки коленните и тазобедрени стави, през времето на което плъзга краката си напред под тялото. Когато състезателят влезе в новия завой, той трябва да се разгъне, за да улесни поставянето на ската върху снега и насочването ѝ. Отбележете, че това е различно от действието на отгласването на ските в посока навън. По време на завоя, състезателят трябва да бъде напред, като ханшът се изнася така както е показано на фотоса с Маркус Ларсон.



Ако това не се извърши, ще бъде трудно тялото да отиде напред при влизането в следващия завой, видно от фотосите с Митя Драгшич и Карло Янка.



Фотомонтаж №4.

При Фотомонтаж №3 горната част на тялото на Митя Драгшич е зад ханша, в резултат на което скиите изостават от тези на Мат. На Фотомонтаж №4, той е принуден да извърши пивотиране със скиите, както и пренасочване, водещо до забавяне.

Запазването на раменете пред ханша води до добър контрол на скиите. Последвалото поставяне напред на външната ска в завоя, изисква от състезателя да запази позицията на тялото си напред, като този преход се извършва на нивото на краката, в началото му. Положението на тялото приведено напред се запазва при изхода от завоя, по време на което се сгъват глезените, което е причината, поради която краката се отдалечават от тялото. Това движение, уравновесено напред по време на прехода, трябва да бъде извършено с прецизност, ако състезателят иска да съкрати радиуса на завоя.



Фотомонтаж №5.

Маркус Ларсон поддържа горната част на тялото си напред по време на плъзгането (Фотомонтажи №3 и №4). Движението на краката му му позволява да излезе от завоя в положение напред. Това положение е запазено през цялото време на изпълнение на завоя, като положението на ханша му позволява да контролира равновесието си напред-назад, посредством прецизност в момента в който влиза в новия завой.

За постигане на добро странично прегъване рано в новия завой, състезателят трябва да направи точна и вярна преценка. Този наклон е контролиран от комбинация между равновесие напред-назад в тази част на завоя от една страна и от ъгъла между горната част на тялото и краката по време на прехода към останалата му част. Колкото ъгълът е по-голям, толкова повече състезателят трябва да бъде напред.



Фотомонтаж №6.

В противовест на Ларсон, ханша на Драгшич се пада надолу, докато горната част на тялото му изостава назад. Това е причината поради която не може да контролира равновесието си напред-назад, което води до нарушаване контакта със снега.

Накрая, поставянето на скиите върху кантовете рано в завоя се постига от комбинация между наклона и прегъването на състезателя, главно на нивото на коляното. Фотомонтажите на Гранж и Мат са добри примери за това. Всички тези елементи са показани в фотомонтажите на Гранж, Ларсон и Мат.

Превод: Петко Минковски БФСки