Автор: Administrator
22.10.2017 00:00 - Обновлено 27.10.2017 15:43



Среди различных техник катания, осваиваемых хорошо подготовленными горнолыжниками, есть и катание по буграм или могул. Несмотря на то, что такой вид спуска не пользуется широким спросом, но некоторые горнолыжники используют его. Также могул является официально признанной дисциплиной в горнолыжном спорте. В этой статье постараемся рассмотреть некоторые особенности катания по буграм. Трассы, хорошо выглаженные ратраками, имеют поверхность стола. При выполнении поворотов лыжники загребают снег, который собирается в кучи и на трассе в конце дня образуются бугры или могулы.

На некоторых участках (под подъемниками), где не работают ратраки, образуются могулы. Как правило, горнолыжникам, особенно, не владеющим могулом, довольно трудно кататься на таких участках. Для любителей могула на некоторых курортах с помощью техники формируют бугры на специальных трассах. Такую трассу на склоне №1 устроили на курорте «Буковель». На ней горнолыжники могут тренироваться и соревноваться по могулу. Если учитывать тот факт, что на всех курортах есть бугристые трассы, и горнолыжникам приходится их преодолевать, то всем туристам необходимо овладеть некоторыми навыками.

Навыки катания на бугристых трассах

Автор: Administrator
22.10.2017 00:00 - Обновлено 27.10.2017 15:43

Горнолыжник, катаясь на буграх, все время теряет равновесие, поэтому он специальными приемами пытается его сохранить. При подъеме на вершину бугра горнолыжник отклоняется назад по инерции. У него при спуске увеличивается скорость, и центр тяжести тела начинает еще больше смещаться назад. При этом горнолыжник теряет контроль над скоростью и положением лыж. Для возвращения контроля над лыжами нужно снизить скорость и расслабиться.

Горнолыжники, имеющиеся у них навыки катания могут эффективно отрабатывать на бугристых участках не слишком крутой трассы. Особенность динамики тела горнолыжника, катающегося на бугристых трассах, состоит в том, что у него независимо работают нижняя и верхняя часть туловища. У профессиональных могулистов грудной отдел остается в неподвижном состоянии, а ноги действуют как поршни двигателя. На этом основывается самая элегантная и красивая техника катания по бугристым трассам Кубка мира, при этом выполняются распрямление, амортизация и могульный карвинг. В могуле также важна работа руками, поскольку 90% успеха зависит от укола в нужное место и в нужное время. Укол в нижнюю часть позволяет сохранять равновесное положение.

Горнолыжник, осваивая технику могула, совершает несколько прямых спусков, при этом он присаживается на вершине бугров, и распрямляется в ложбине между ними. Это позволяет сохранять равновесное положение и переносить центр тяжести. При спуске с бугра нужно обязательно носки лыж опускать вниз, и даже в том случае, когда приходится прикладывать усилия. Такой прием не дает возможности бесконтрольно наращивать скорость, сохранять стойку и осуществлять контроль над лыжами. В могуле техника выполнения поворотов отличается тем, что две лыжи одновременно принимают тяжесть тела. Вся нагрузка переносится на нижнюю лыжу в карвинговых и параллельных поворотах, а верхняя лыжа просто дублирует движения нижней лыжи. Это недопустимо в могуле, поскольку может привести к падению.