

1.2. Определение работы тренера

Проводя тренерские семинары, я часто задаю участникам вопрос: «В чём заключается работа тренера, что для вас в ней главное?»

Действительно, ведь из массы наваливающихся на тренера обязанностей какие-то должны быть более важными, и в конечном итоге именно их выполнение должно оказывать решающее влияние на результаты спортсменов. Обычно я прошу тренеров сформулировать определение в двух словах и получаю примерно такие наиболее распространённые ответы: «Исправление ошибок, подготовка инвентаря, организация тренировочного процесса, обучение, развитие личности, подготовка к соревнованиям» и т.д.

Не вижу в этих ответах ничего неверного. Проблема возникает, когда я прошу тех же тренеров более подробно объяснить, что они имеют в виду под этими определениями. Здесь сразу выявляются особенности подхода к работе отдельных тренеров, их понимание своей роли и тренерской философии в целом.

Определение, которое вывел для себя я, заключается в следующем:

Работа тренера – это прежде всего создание условий, наиболее благоприятных для обучения и совершенствования.

В это весьма общее определение вписываются все основные аспекты тренерской деятельности. Именно на этом подходе я рекомендую строить общую тренерскую философию и тренировочный процесс.

Сразу оговорюсь, что данное определение не включает в себя работы на более высоком уровне, где основная ставка делается на результат. В этом случае моё определение слегка меняется и выглядит так:

Работа тренера – это создание условий, наиболее благоприятных для успешного выступления (победы).

К этому определению мы в дальнейшем вернёмся, а пока остановимся лишь на первом варианте.

Давайте отойдём от теории и посмотрим, как это работает на практике. Для примера возьмём начинающего тренера, работающего с группой восьмилетних малышей. Он останавливает одного из своих подопечных после спуска и в пятый раз терпеливо советует ему не сидеть сзади на

пятках лыж. Он так же терпеливо объясняет, что это плохо и что так намного труднее переходить из поворота в поворот. Малыш благодарно кивает и едет к подъёмнику. Через несколько минут он спускается вниз, снова сидя на пятках, но при этом ещё странно вытягивая вперёд шею и делая отчаянные движения руками. Он явно старается не сердить тренера и подаваться вперёд в поворотах. Думаю, что ситуация всем знакома и вполне ясна. Полагаю, что в нулевой эффективности работы данного тренера в конкретной ситуации тоже никто не сомневается.

Вернёмся к нашему определению. Создал ли тренер наиболее благоприятные условия для обучения конкретному навыку? На мой взгляд, нет. Всё, что сделал наш начинающий коллега, – это просто констатировал факт сидения сзади. Кстати, это мог бы заметить любой средний лыжник или сам родитель, который привел малыша на тренировку. Задача на этом, впрочем, как и на самом высоком, уровне заключается не столько в поиске и определении ошибки, сколько в её наиболее эффективном устранении.

Как это сделать? Этот вопрос пытаются решить и решают все тренеры в мире, каждый на своём уровне. В данном случае меня волнует не столько конкретное решение, сколько сам подход к нему тренера и процесс его принятия. Безусловно, уровень тренера определяется именно скоростью принятия и результативностью подобных решений.

Но продолжим рассматривать ситуацию, которая сложилась у нашего начинающего тренера. После ещё нескольких безуспешных попыток «уговорить» малыша, тренер подумал и предложил ему делать укол палкой. Это помогло, но полностью проблему не решило. Тогда тренер попросил его сделать следующее простое упражнение: поднимать в повороте внутреннюю лыжу таким образом, чтобы пятка сильно отрывалась от снега, а носок лыжи всё время оставался на снегу. Малыш послушал, но запутался, стал поднимать не ту лыжу да ещё и носком вверх.

В чём же причина неудачи? Ведь наш тренер, казалось бы, близко подошёл к созданию благоприятных условий для исправления ошибки и усвоения правильного навыка. Ответ простой. До сих пор тренер всё объяснял только на словах. Работай он со спортсменами на Кубке мира,

созданных им условий, может быть, вполне бы хватило. Спортсмен выполнил бы указанное упражнение несколько раз, прочувствовал его и, возможно, смог бы перенести свои ощущения и на обычные повороты. При работе же с восьмилетним лыжником наиболее благоприятным условием будет скорее следующее. Тренер надел лыжи и поднялся вместе с малышом наверх. Затем, убедившись, что тот не только смотрит, но и знает, на что смотреть, тренер медленно продемонстрировал упражнение на примере нескольких поворотов. Далее малыш спустился к нему. Тренер, не тратя время на исправление ошибок, снова медленно продемонстрировал упражнение. На этот раз малыш сделал его немного лучше. Закончили они спуск делая упражнение вместе. Впереди ехал тренер, а за ним наш восьмилетний спортсмен.

Итак, как только правильные условия были созданы, у спортсмена произошли сдвиги в технике. Тренер мог пойти и гораздо дальше в создании условий, начав, например, с перехода на более пологий склон, проверки длины палок и подгонки ботинок. Всё это послужило бы созданию еще более благоприятных условий. Не создавая подобных условий, мы, тренеры, работаем как бы против самих себя.

Как мы видели из приведённого примера, попытка сначала при помощи слов объяснить ошибку, а затем и предложенное тренером упражнение успеха не имели. Это весьма типично. Мой опыт показывает, что словесные объяснения создают благоприятные условия не более чем в 10% от всех тренировочных ситуаций. Тем не менее средние тренеры прибегают к словесным объяснениям в 90 случаях из 100. Это в корне не верно, но вполне понятно. В обычной жизни мы привыкли выражать свои желания и требования словами. В спорте это далеко не всегда даёт результаты, и тренерам необходимо находить иные способы передачи своих требований. Именно поэтому тренеры высокого класса весьма немногословны. Безусловно, на определённом уровне словесные объяснения являются частью постановки задачи и создания благоприятных условий для её выполнения. При

этом тренер должен уметь объяснить всё чётко и ясно в крайне сжатой форме. Я часто вижу тренеров, подолгу объясняющих теорию и технику, в то время как спортсмен нетерпеливо тыкает палкой в снег в ожидании конца «лекции». Нужно всегда отдавать себе отчёт в том, что мы не занимаемся образованием спортсмена с точки зрения теории горных лыж, особенно в процессе тренировки на снегу. Образованию и теории может быть уделено время при просмотре видеозаписей, более подробно об этом написано в разделе 2.7.

В ходе тренировки мы пытаемся развить физические навыки, ощущения и в конечном счёте – мышечные рефлексы. В большинстве случаев теоретическое понимание техники спортсменом приносит несомненную пользу, но не ведёт на практике к её освоению или улучшению. Развить мышечные рефлексы можно лишь создавая и многократно повторяя ситуацию, в которой эти рефлексы проявляются наилучшим образом.

Конечно, приведённый выше пример с начинающим тренером и восьмилетним спортсменом весьма примитивен и любой мало-мальски грамотный тренер нашёл бы правильное решение проблемы. Однако реальные тренерские задачи бывают намного сложнее. Например, как заставить спортсмена идти по оптимальной траектории, но не слишком прямо? Какие условия необходимы для улучшения и развития техники заклона*? Как развить своевременную перецентрировку? Как подвести спортсмена к старту с максимальным уровнем уверенности и в наилучшей физической форме? Как правильно блокировать вешки? Какие циклы подготовки наиболее эффективны? Как бороться со страхом или излишней агрессивностью? Ответы на эти и многие другие вопросы, с которыми любой тренер сталкивается в ходе работы, представляют собой наборы наиболее благоприятных условий для данной конкретной ситуации. Постоянный поиск этих условий – основная цель в работе тренера. Именно с этой точки зрения в книге и рассматриваются все аспекты тренерской деятельности.

* Заклон – смещение центра тяжести внутрь дуги поворота. Подробнее о заклоне – в разделе 2.3