

## 1.7. Планирование прогресса спортсменов

Долгосрочное планирование развития и прогресса спортсменов является неотъемлемой частью работы тренера. Вся программа подготовки спортсмена должна строиться на планировании прогресса на несколько лет вперёд. Прежде всего нужно понимать, что прогресс должен происходить равномерно во всех областях подготовки. Именно поэтому при планировании необходимо учитывать такие факторы, как техническая подготовка, физическая функциональность, психологическая готовность, тактическая подготовка, снаряжение и внешние факторы. Неопытные тренеры могут возразить, что некоторые из перечисленных факторов невозможно контролировать и поэтому невозможно и прогнозировать прогресс в этих областях. Например, весьма не просто контролировать такие внешние факторы, как погода и состояние снега. Развитие снаряжения и выбор, сделанный спортсменом, тоже не всегда могут быть под контролем тренера.

Тем не менее я считаю, что можно очень чётко планировать прогресс спортсмена, при условии создания гибкой программы подготовки, оптимально отвечающей индивидуальным нуждам спортсмена. Более того, программа должна быть настолько гибкой, чтобы всегда можно было изменить ее в ходе тренировочного процесса по мере изменения технического, физического и тактического факторов, при этом принимая во внимание вариации снаряжения и внешних факторов. Безусловно, такой подход требует гибкости и приспособляемости от тренера. Умение планировать всё детально не менее важно, чем умение по необходимости отказываться от самых удачных планов в соответствии с ситуацией.

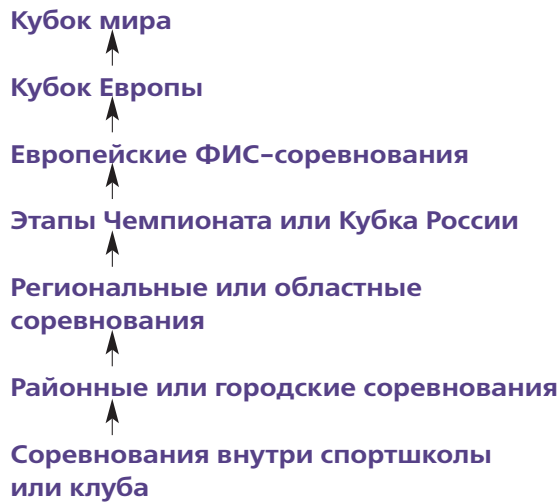
К сожалению, планирование прогресса часто нарушается погоней тренеров за временными результатами, достигаемыми в короткий промежуток времени. Это вполне понятно, так как работа тренера юниоров зачастую оценивается именно по краткосрочным результатам. Чтобы не обмануть ожидания начальства и родителей, тренеры очень часто выбирают путь меньшего сопротивления вопреки здравому смыслу и, в определённой мере, вопреки профессиональной этике. В чём это заключается? В выборе режима тренировок. Тренеры, стремящиеся

к быстрым результатам, выбирают режим тренировок, в котором порядка 90% отводится тренировкам, подводящим к стартам. Говоря простыми словами, юниоры просто гоняют по трассе, часто на время, в условиях максимально приближенных к соревновательным. Безусловно, подобный подход тренера приводит к достижению ряда краткосрочных целей, однако настоящего прогресса у его подопечных не происходит.

Как правило, в программу таких тренеров входит и сильно завышенное количество стартов. Как только цель достигнута, тренер стремится «засунуть» юниора в соревнования более высокого уровня. При этом режим тренировок почти не меняется. На мой взгляд, этот порочный цикл крайне редко приводит к долгосрочному прогрессу. В большинстве случаев спортсмен довольно быстро доходит до той ступеньки в своем развитии, с которой ему уже не сдвинуться. Далее юниор начинает терять интерес и очень скоро уходит из спорта. Я считаю, что каждому тренеру юниоров в России нужно задуматься над сложившейся ситуацией. Конечно, и руководству клубов, спортшкол и даже Федерации стоит пересмотреть принципы подготовки и отбора юниоров. Очень важно, чтобы тренерам была предоставлена возможность планомерно работать над развитием спортсменов таким образом, чтобы их прогресс мог быть спрогнозирован с определённой точностью.

Только долгосрочный план развития может позволить полностью реализовать потенциал спортсмена. Очевидна весьма простая схема прогрессирования спортсменов в России (см. схему на стр. 40).

Данная схема подразумевает очень медленное продвижение спортсмена. Однако при таком подходе юниор попадает на соревнования более высокого уровня тогда, когда он к ним действительно готов по совокупности факторов, а не просто базируясь на паре неплохих и, возможно, случайных результатов. И тренерам, и руководителям спортшкол необходимо понять, что в целях развития сильной национальной сборной, подкреплённой хорошей резервной группой спортсменов, нужно ставить долгосрочные цели и работать над плановым прогрессированием спортсмена или группы



спортсменов. Кроме того, не стоит привязывать приведённую выше схему к возрасту спортсменов, так как все юниоры развиваются по-разному. Важны не столько результаты, сколько та база, с которой они подойдут к выступлениям на высоком уровне, в каком бы возрасте это ни произошло.

Также не следует и забывать о том, что средний возраст победителей среди мужчин на Кубке мира на протяжении последних 5 лет колеблется в рамках 27–29,5 лет. Я не вижу большого смысла в постоянном участии молодых 18–19-летних спортсменов в соревнованиях на Кубок мира или даже на Кубок Европы, если они по сумме факторов подготовки не готовы попасть в тридцатку и выступить во второй попытке. Имеет больший смысл постепенно готовить спортсменов так, чтобы стабильные результаты пришли к 22–24 годам. У женщин это может происходить и раньше, но ожидать результатов до 20 лет тоже не стоит. Примеров этому не мало. Так, Херман Майер попал в сборную только в 26 лет, а до этого не выигрывал соревнований, особенно на юниорском уровне. Майкл фон Грюниген тоже не блистал как юниор и достиг наибольших успехов после 25. Стефан Эберхартер добился наибольших успехов после 28, Боде Миллер в качестве юниора ни разу не выигрывал на международном уровне. Можно привести в пример и немало спортсменов, великолепно выступавших по юниорам, но так ничего и не показавших во взрослом возрасте. Большинство из них просто «перегорели» и не задержались в спорте до того времени, когда они бы смогли полностью реализовать свой потенциал. На мой взгляд, последний вариант весьма типичен для горнолыжного спорта в России. Безусловно, что такая ситуация должна измениться прежде, чем мы увидим серьёзные результаты. Я предлагаю

каждому тренеру начать с изменения подхода в работе с юниорами. Для этого можно использовать приведённый ниже трёхфазный подход к подготовке.

Естественно, такой подход базируется на постановке правильной стабильной техники, которая используется в любых условиях, на любом склоне и при любом состоянии снега. Именно правильная и стабильная техника служит тем фундаментом, на котором строится план прогрессирования спортсмена.

## Трёхфазный подход к планированию прогресса спортсменов

**Первая фаза** заключается в установке процентного соотношения различных видов технических тренировок на сезон. Я условно привязал вид тренировок к возрастным группам, однако здесь тренеры должны делать поправку на физическое развитие у детей и младших юниоров. Приведённые ниже процентные соотношения рассчитаны на полный макроцикл годичных тренировок. Разумеется, насыщенность макроцикла зависит от возраста спортсменов и условий тренировок. Планирование макроцикла с помощью данной таблицы обеспечит спортсменам разностороннее развитие и необходимую специализацию для создания технической базы, на которой происходит относительно равномерный прогресс.

Сразу хочу оговориться, что крайняя правая графа последнего раздела, представляющая разбивку по дисциплинам для спортсмена сборной команды, относится к спортсмену, специализирующемуся на технических дисциплинах. Поэтому суммарная работа над скоростными дисциплинами составляет не более 15% от тренировочного объёма макроцикла. В случае со специалистом в скоростных дисциплинах соотношение меняется. Так, слалом составляет 5%, слалом-гигант по-прежнему составляет 45%, супергигант – 30% и спуск – 20%. Если внимательно посмотреть на таблицу по дисциплинам, то можно легко проследить тенденцию в подготовке. Слалом-гигант является ключевым, и ему уделяется наибольший тренировочный объём, в то время как слалом и скоростной спуск резко увеличиваются в объёме в зависимости от специализации. К сожалению, в России до сих пор в ряде клубов и спортшкол тренеры тяготеют к тренировкам в слаломе, которым уделяется более 50%. Я считаю, что даже тем, кто работает на склонах незначительной длины, следует придерживаться приведённого в таблице соотно-

Возрастная группа	10 и младше	11–14	15–17	18–21	Национальная сборная
<b>СВОБОДНОЕ КАТАНИЕ</b>					
Под руководством тренера	30%	25%	15%	5%	5%
Самостоятельное	10%	10%	10%	10%	10%
<b>УПРАЖНЕНИЯ И ПРОГРЕССИИ</b>					
Вне трассы	30%	20%	15%	10%	5%
В трассе	15%	15%	15%	15%	10%
<b>В ТРАССЕ</b>					
Имитация соревнований	10%	20%	25%	25%	40%
Соревнования	5%	10%	20%	35%	30%
<b>ИТОГО</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>
<b>ДИСЦИПЛИНЫ</b>					
Слалом	10%	25%	25%	30%	35%
Слалом-гигант	55%	50%	40%	35%	45%
Супергигант	10%	15%	20%	20%	15%
Спуск	0%	10%	15%	15%	5%
Детская трасса – средний поворот, ворота гиганта или конусы (переменный рельеф)	25%				
<b>ИТОГО</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

шения. Такой результат может достигаться тем, что при выездах на сборы в большие горы основной упор делается на слалом-гигант и супергигант. Необходимый процент тренировок по слалому легко набирается дома. Более того, и на малых горах можно успешно работать над элементами слалома-гиганта даже на участке трассы из 5–6 ворот.

**Вторая фаза** заключается в создании эффективных условий тренировок в рамках микроцикла. Под микроциклом мы понимаем тренировочный цикл, состоящий из нескольких дней. Рекомендуемый микроцикл составляет максимум 6 дней. Я уже отмечал, что нахожу самыми эффективными четырехдневные микроциклы.

Тренировочные переменные	Факторы
Форма поворотов в линии падения склона	средние → круглые → излишне круглые
Радиус поворотов	очень длинный → длинный → средний → короткий
Рельеф склона	гладкий → средний → с перепадами → с перегибами
Состояние снега	жесткий → средний → пушистый → леденистый мокрый → искусственный → обработанный химикатами
Интенсивность и объём тренировок	низкие → средние → высокие
Длина трассы или склона для свободного спуска	короткая → средняя → полная длина трассы
Тип трассы	ритмичная → неритмичная → комбинированная
Траектория в трассе	излишне прямая → круглая с заходом → идеальная

Правильная смена и чередование факторов, влияющих на условия тренировок, являются важным принципом построения микроцикла.

Привожу здесь пример того, как и в каком порядке используется изменение факторов при различных условиях тренировок.

Я привел здесь самые распространённые из факторов для каждой из категорий тренировочных переменных. Разумеется, порядок изменения факторов может меняться в зависимости от уровня спортсменов и целей микроцикла. Важно понимать, что тренировочные переменные полностью находятся под контролем тренера. Ряд приведённых факторов тоже может быть в определённой степени выбран тренером.

Таким образом, в тренировочном процессе создаются оптимальные условия для развития определённых навыков и достижения целей мезо- или микроцикла. После каждой тренировки тренер может анализировать созданные условия. Если задачи конкретной тренировки не были достигнуты, тренер должен выделить тренировочную переменную, которая вызвала наибольшие трудности. Далее рекомендуется повторить тренировку, уменьшив уровень сложности данной переменной на одну ступень. Например, по возможности перейти на более пологий или более равномерный склон, изменить трассу на более ритмичную, уменьшить длину трассы и т.д. Естественно, далеко не всегда существует возможность изменить состояние снега. Однако в больших горах почти всегда можно найти различные снежные условия для свободного катания. Весьма эффективным может быть катание по не очень глубокой целине или просто не слишком жёсткому склону после работы на жёсткой ледяной трассе. Такое катание возвращает спортсменам мягкость движений и приятные ощущения. Переход с мягкого снега обратно на жёсткий подготовленный склон, как правило, даёт хорошие результаты.

Важно не забывать о необходимости смены условий и не «заикливать» на однотипных тренировках.

Если тренировочные задачи выполнены, тренер должен решить, какой из факторов нужно усложнить на следующей тренировке. Как правило, достаточно смены лишь одного фактора внутри каждой из тренировочных переменных. При таком подходе спортсмены получают разностороннее техническое развитие, которое придает им уверенность в будущем. Конечно, вторая фаза требует от тренера постоянного внимания и умения анализировать результаты тренировки или микроцикла и принимать решения. Это приходит не сразу, но не приходит никогда к тем

тренерам, которые, не задумываясь, просто ежедневно ставят однотипные трассы на одном и том же склоне.

**Третья фаза** заключается в подготовке и поддержании определённой ежедневной последовательности деятельности спортсмена. Ежедневный режим очень важен для организма спортсмена. В режиме выделяются три основные части:

**Разминка → Активация → Деактивация  
(расслабление)**

В первую очередь тренерам нужно помнить, что активация и создание необходимого настроя должны быть достигнуты до выхода на склон. Организму спортсмена нужна полноценная утренняя разминка для достижения начального уровня активации.

Далее, при выходе на склон, должны быть созданы простые позитивные условия, позволяющие постепенно перейти к отработке элементов техники и полной активации.

Тренер может судить об эффективности разминки по скорости и координированности движений. В идеале при правильной разминке и постепенной активации спортсмены прибывают на старт тренировочной или соревновательной трассы с хорошим настроением и чувствуют себя уверенно в первом же спуске.

Итак, после правильной разминки спортсмен пребывает в состоянии полной активации. Как правило, к этому моменту организм спортсмена полностью «проснулся» и вся физиологическая система функционирует в полном объёме.

Однако не стоит забывать, что у каждого спортсмена существует физический и психологический предел, по достижении которого наступает усталость. Учитывая высокую интенсивность современных горных лыж, у юниоров со средней степенью подготовленности усталость может наступать довольно быстро. Тренер должен очень внимательно следить за этим. Как только начинают проявляться признаки усталости, падает технический уровень и эффект тренировки теряется. Очень важно в этот момент остановиться, чтобы избежать травм и возможного развития антирисунков.

На этом этапе очень важно поддержать уровень мотивации спортсмена и закончить тренировку с положительным настроением. Для этого используется деактивация в том же режиме, что и активация в начале тренировки. Рекомендуется возврат к начальным лёгким условиям, более пологой и простой трассе и свободным спускам. Это помогает поддерживать уверенность и «чувство» лыж. Тренировка обязательно должна заканчиваться на высокой ноте.

В заключение хочу подчеркнуть, что трёхфазный подход не является шаблоном, по которому непременно нужно строить подготовку. На мой взгляд, это просто начальная точка, с которой тренер должен начинать планирование прогресса. План, конечно, зависит от конкретных целей и уровня спортсменов. Постоянно находя положительные моменты в каждом из факторов подготовки спортсменов и устанавливая

на основе этого достижимые тренировочные задачи, мы можем удерживать в спорте большее число юниоров. Эти спортсмены будут обладать хорошими основами техники, которые можно применять в широком диапазоне условий.

Всё это создаст более глубокую и качественную базу для отбора, что со временем приведёт к результатам на Кубке мира.

## 1.8. Работа с родителями

Один мой коллега, югославский тренер с более чем тридцатилетним опытом, однажды вполне серьёзно сказал: «Без родителей никогда и ничего не получится, а с ними если и получается, то с кучей дополнительных проблем». Основываясь на своём опыте работы со спортсменами от старших юниоров до членов сборных команд, могу лишь сказать, что я полностью согласен с этим утверждением. Роль родителей в развитии спортсменов-юниоров крайне важна. Родители могут оказывать как положительное, так и резко отрицательное влияние на спортсмена и тренера. Как построить работу так, чтобы положительная роль родителей использовалась максимально, а отрицательные аспекты их деятельности были по возможности нейтрализованы? Об этом и пойдёт речь в данном разделе.

Прежде всего нужно вспомнить, что в России и странах Восточной Европы годами культивировалась практика игнорирования роли родителей в процессе подготовки юниоров. В советское время считалось, что родители должны быть всегда благодарны тренеру, спортшколе и стране, в которой созданы условия для бесплатных занятий их ребёнка. Контакты тренера с родителями руководство спортшкол не поощряло.

Справедливости ради нужно отметить, что от помощи родителей и тогда не отказывались при осенних работах по подготовке склона, установке опор и натягивании тросов для бугеля. Однако родители не имели никаких прав, так как тренеры выдавали их детям бесплатное снаряжение, бесплатно возили на сборы и соревнования. Наиболее перспективные спортсмены находились на «содержании» спортшкол почти круглый год. Естественно, что в этих условиях родители, как правило, боялись на что-либо жаловаться и выражать претензии по поводу пропущенных четвертей и полугодий в школе. Да и вопрос образования стоял не так остро. При на-

личии результатов тренер мог и в институт «пропихнуть», и – спортсменам мужского пола – легкую службу в армии обеспечить. Это было своего рода золотое время для российских тренеров, когда они целиком и полностью планировали не только тренировочный процесс, но и всю жизнь юниоров. К сожалению, в горных лыжах много спортсменов от такой ситуации пострадало, так и не выйдя на мировой уровень из-за травм или по ряду других причин. При этом они практически не получили никакого образования и не были подготовлены к жизни вне спорта. В любом случае ситуация в горных лыжах в России в корне изменилась, и те тренеры, которые этого ещё не осознали, вряд ли смогут продолжать успешно работать, строя отношения с родителями на основе старых принципов.

В чём же заключаются произошедшие изменения? Можно просто сказать, что система организации юниорского горнолыжного спорта в России приблизилась к той, которая уже на протяжении десятилетий существовала на Западе. В России появляется всё больше платных спортшкол и клубов. В бесплатных или «дешёвых» школах уже практически не выдают хорошего снаряжения. Клубам необходимо покупать дорогостоящие пластиковые вешки, свёрла, рации, видеокамеры и многое другое. Без участия родителей и их материальной поддержки тренерам уже не обойтись. Вот тут и встаёт вопрос налаживания продуктивных рабочих отношений с родителями спортсменов. Прежде чем конкретно говорить об этом, я бы хотел остановиться на меняющейся демографии горнолыжного спорта в России.

Демография горных лыж в России, на мой взгляд, тоже приближается к Европе и Америке, где горными лыжами всегда занимались в основном дети людей с достатком выше среднего. Этот элитарный вид спорта постепенно стано-