

вдох и выдох могут занимать одинаковое время. В скоростном спуске дышать можно только носом. Попытки вдыхать ртом на скорости приведут лишь к сбою в дыхании. Наиболее распространённой ошибкой юниоров является закреплённость и элементарная задержка дыхания в течение первых 15–20 секунд на трассе. К моменту когда спортсмен начинает дышать, его дыхание бывает недостаточно плавным. Прерывистость дыхания приводит к плохой работе ног и ошибкам.

Очень часто юниору требуется половина трассы на то, чтобы разобраться с дыханием. К этому моменту все шансы на хороший результат, как правило, уже потеряны. Чтобы проблем с дыханием на трассе было меньше, рекомендуется входить в нужный ритм дыхания в процессе активации на старте. Здесь юниорам необходима помощь тренера. Однако все разговоры о дыхании во время соревнований бесполезны, если дыхание не было поставлено в процессе овладения техникой.

К сожалению, многие тренеры рассматривают дыхание как отдельный компонент горнолыжного спорта и не работают над дыханием, пока спортсмен не достигает относительно высокого уровня техники. Это существенно усложняет обучение правильному дыханию. Процесс поста-

новки дыхания проходит гораздо более гладко, когда дети и юниоры осваивают принципы правильного дыхания одновременно с освоением техники. Естественно, что дыхание, как и другие элементы техники, может быть освоено и отработано только в свободном катании. Я рекомендую начинать учить дыханию прямо на начальном этапе при обучении работе ног. Например, в прямом спуске юниор сгибает ноги и делает выдох, затем разгибается, выполняя плавный вдох. На практике обучение этому простому движению, выполняемому в нужном ритме, может занять немало времени. Ещё более сложно обучать уколам палкой с одновременным выдохом. Однако время и усилия, затраченные на начальных стадиях обучения, вполне окупятся, когда спортсмен поднимется на более высокий уровень и сможет ощутить преимущества правильного дыхания. Если процесс обучения построен грамотно, то техника и дыхание спортсмена взаимосвязаны и «включаются» у него на трассе рефлекторно, на подсознательном уровне. Чтобы это происходило, тренерам необходимо постоянно и кропотливо работать над дыханием спортсменов. Например, при работе как над внутренним, так и над внешним воображением необходимо использовать дыхание как один из обрабатываемых факторов.

2.8. Выявление ошибок и их корректировка

Исправление недостатков в технике спортсменов является одной из основных задач тренера. Естественно, что прежде всего должны быть чётко определены технические недостатки и ошибки. После выявления ошибок тренер должен составить план их исправления. Всё это вполне очевидные вещи, известные даже начинающим тренерам и инструкторам. Однако мой опыт работы с разными коллегами показывает, что очень многие из них по-настоящему не понимают, в чем именно состоит процесс выявления ошибки и тем более её исправления. Поясню, что я имею в виду, на возможном примере. Возьмем спортсмена среднего уровня, испытывающего ряд проблем при прохождении трассы слалома. Спортсмен запаздывает по всей трассе, выполняя повороты под флагом и порой едва доезжая до финиша. Наблюдающий за этим с финиша трассы тренер уже не в первый раз го-

ворит своему подопечному что-то вроде следующей фразы: «Засиживаешься и опаздываешь в поворот, начинай поворот пораньше. Да, и ещё: руками так не маши, подисциплинированной давай!» Уверен, что многие из читателей слышали что-либо подобное от своих коллег, а может быть, когда-то и сами говорили что-то похожее. В принципе ничего неверного наш тренер не сказал. Скорее всего, он заметил именно то, что происходит со спортсменом, – запаздывание и размахивание руками. Тем не менее я глубоко убеждён, что, в очередной раз услышав это от тренера, спортсмен пойдёт по трассе ничуть ни лучше. В чём же причина такой «невосприимчивости»? Неужели этот, в общем-то зрелый спортсмен не может исправить ошибку, указанную тренером?

Чтобы ответить на эти вопросы, попытаемся более детально разобраться в ситуации. Что сде-

лал наш тренер? Он посмотрел и далее с энтузиазмом просто констатировал то, что сразу увидел. Увидел же он лишь то, что легко бросалось в глаза, иными словами, лежало на поверхности. Осмелюсь предположить, что размахивание рук заметили даже проезжающие мимо отдыхающие. Столь явное запаздывание в поворотах не укрылось от глаз инструктора самого низкого уровня, работавшего с группой неподалёку. Безусловно, что и запаздывание в трассе, и хаотичные движения рук уже давным-давно почувствовал сам спортсмен. Возможно, он уже безуспешно пытался исправить всё это. Слова тренера не просто ухудшили его и без того неважное моральное состояние, но и не имели значительного эффекта с точки зрения корректировки техники.

Итак, мы имеем весьма типичный пример непонимания тренером сути выявления ошибок путём прямого визуального анализа. Под прямым анализом я понимаю выявление ошибок при живом просмотре езды спортсмена в нормальных тренировочных или соревновательных условиях. Возможно, что опытный грамотный тренер в этой ситуации увидел бы то же самое. Однако он или она провели бы анализ увиденного и только после этого выделили бы ключевую ошибку. Далее они определили бы наиболее эффективный метод или даже создали бы определённый план тренировочного микроцикла для коррекции данной ошибки. Так, в рассматриваемом нами случае причиной столь явного запаздывания могла явиться масса факторов – например, таких как слабая сбалансированность, медленное или несвоевременное сгибание–выпрямление ног, поздняя перецентрировка, слабое давление на внешнюю лыжу в начале поворота, неправильная блокировка вешек, несвоевременный укол палкой, излишняя закантовка коленом внешней ноги и т.д. Определение ключевого фактора, влияющего на общую картину техники спортсмена, является непростой, но очень важной задачей тренера. Только тренеры, умеющие оперативно и правильно решать задачи прямого визуального анализа, становятся действительно **эффективными** тренерами.

Нужно отметить, что чем выше уровень спортсменов, тем быстрее они едут и тем труднее проводить анализ их техники. Часто на помощь приходит **видеоанализ**, о котором пойдёт речь в следующем разделе.

Возвращаясь к приведённому здесь примеру, можно сказать, что тренер просто сформулировал увиденное и поспешил донести это до спортсмена. К сожалению, многие тренеры и инструкторы именно так и понимают корректировку ошибок. На мой взгляд, это в корне неверно и приносит весьма слабые результаты.

Я считаю, что порядок действий тренера при работе над корректировкой ошибок должен выглядеть следующим образом:

- * **Внимательный просмотр с различных позиций на склоне, обеспечивающих различные ракурсы наблюдения.**
- * **Анализ результатов просмотра.**
- * **Определение ключевого фактора – ошибки, которая создает общую картину техники, выявленную при просмотре.**
- * **Выработка метода или плана работы по исправлению ошибки.**
- * **Донесение этого плана до спортсмена в соответствующей его или её уровню форме.**

Остановимся на каждом из пунктов отдельно. Внимательный просмотр в реальности не должен занимать слишком много времени, если тренер планирует работать над техникой спортсмена в ходе этой же тренировки. В большинстве случаев, заняв правильную позицию где-то на перегибе в середине трассы, тренер может видеть спортсмена практически во всех необходимых ракурсах: едущего на тренера – анфас, проезжающего мимо – в профиль и уезжающего – со спины. При работе над слаломом-гигантом на сложном рельефе и над скоростными дисциплинами иногда действительно нужно посмотреть на спортсмена на разных участках трассы для получения более ясной картины. Однако при правильном подходе к просмотру не требуется смотреть на спортсмена более чем в двух заездах, чтобы получить достаточно информации для визуального анализа. Хочу здесь поделиться парой чисто практических советов.

Смотреть на спортсмена следует на наиболее сложном участке трассы. Там все технические огрехи и ошибки будут видны наиболее явно. При этом вовсе необязательно искать место, где просматривается наибольшее количество поворотов. Тренеру с «намётанным» глазом вполне достаточно и двух поворотов. Как правило, спортсмены выполняют все повороты практически одинаково в плане техники. Повороты могут выглядеть слегка по-иному, но принципиальные недочёты и ошибки остаются теми же. Я рекомендую тренерам внимательно просматривать спортсмена в 5–6 поворотах (по два в каждом ракурсе). После этого они просто обязаны провести грамотный анализ техники. Тренеры, всегда стоящие внизу или наверху трассы, видят большее количество поворотов, но усложняют себе задачу получения полной картины. Именно вид в профиль может быть очень важным для оценки ряда технических факторов.

Нужно признаться, что, даже следуя этим советам, можно смотреть и ничего не видеть. Как же нужно смотреть, чтобы грамотно анализировать технику? В ответе на этот вопрос кроется суть процесса выявления ошибок и ключ к прогрессу спортсмена, работающего под руководством тренера. Постараюсь предложить читателям свой вариант ответа на данный вопрос. Многие опытные тренеры говорят, что нужно всегда смотреть «от снега». Я назвал этот подход к визуальному анализу **Т-методом**. Заключается он в том, что тренер видит спортсмена так, как будто это движущаяся буква «Т». В самом основании этой буквы находятся лыжи. Горизонтальная перекладина проходит через центр тяжести спортсмена (условно – нижняя часть живота) и располагается параллельно плечам. Таким образом, при просмотре следует двигаться от зоны соприкосновения лыж со склоном вверх и, доходя до центра тяжести, двигаться взглядом горизонтально вдоль перекладины в обоих направлениях. Всё, что происходит «выше перекладины», как правило, не является ошибкой как таковой, а служит лишь следствием того, что происходит «под перекладиной». Только в редких случаях, когда технические факторы «под перекладиной» выглядят адекватно, можно обращать внимание на то, что происходит сверху. При этом весьма часто всё, что там происходит, практически не влияет на правильную работу лыж и поэтому является не технической ошибкой, а скорее – элементом индивидуального стиля спортсмена. Грамотные тренеры, работающие со спортсменами среднего и высокого уровня, всегда стремятся исправить технические ошибки, не затрагивая при этом индивидуальный стиль спортсмена. Т-метод может показаться кому-то весьма надуманным и примитивным, однако я глубоко убеждён, что он эффективно работает. Наибольшую пользу из описанного Т-метода извлекут неопытные тренеры, не обладающие наметанным глазом и интуицией.

Возвратимся к приведённому выше примеру. Используя Т-метод, тренер даже не обратил бы внимание на дисциплину рук. Зато, внимательно присмотревшись к тому, что происходит «под перекладиной», он наверняка увидел бы проблемы с балансом и работой ног, которые просто компенсируются движениями рук и корпуса. Даже последовав совету тренера и неимоверным усилием приведя руки в порядок, спортсмен не решил бы даже части серьёзных технических проблем, не позволяющих ему правильно проходить трассу. Очень часто я встречаю тренеров и инструкторов, которые при анализе техники первым делом обращают внимание на плечи и

руки. Это сразу говорит о том, что они слабо представляют биомеханическую последовательность движений в горных лыжах. Не секрет, что и в других видах спорта, где активно задействованы руки и плечи, – таких как бокс, теннис и бадминтон, – опытные тренеры начинают анализ техники с работы ног.

Выявление ключевого технического фактора существенно облегчается с помощью применения Т-метода.

Далее тренеру необходимо ответить на вопрос: возможно ли эффективно работать над корректировкой техники в данных тренировочных условиях. Вполне вероятно, что придется учесть тот факт, что спортсмен тренируется не один, а в группе менять условия тренировки не всегда возможно. Тренеры должны чётко понимать, что в случае выявления фундаментальных ошибок исправить что-либо в ходе скоростной работы на трассе практически невозможно.

Единственным вариантом могут быть упражнения в свободном катании или упражнения на трассе. Весьма эффективной может быть и работа на трассе в более простых условиях. Тренер должен решить, стоит ли временно снимать спортсмена с трассы, или включить работу над данной ошибкой в план следующего учебного микроцикла. Решения такого рода должны приниматься на чисто индивидуальной основе, и я предпочитаю воздержаться от конкретных рекомендаций. Единственное, что нужно сделать, – постараться по возможности не «закатывать» ошибки путём большого тренировочного объёма в данных условиях.

Считаю необходимым отметить, что до тех пор, пока тренер не выработал конкретной стратегии по корректировке ошибки, не рекомендуется ничего говорить спортсмену, так как это будет лишь очередной констатацией факта выявления ошибки и не более. Если же ошибка, по мнению тренера, может быть исправлена в данных условиях, то задачу нужно в адекватной форме донести до спортсмена. Сразу скажу, что окрики вслед проезжающему спортсмену типа «кантуйся!», «раньше!», широко распространённые среди российских коллег, практически неэффективны.

Команды, поданные идущему по трассе спортсмену, в лучшем случае не оказывают никакого эффекта, а в худшем – мешают ему.

Я это понял в процессе работы. Интересно, что этот факт получил подтверждение в результатах эксперимента, проведённого специалистами из университета штата Юта (США). Заключался он в следующем: группа спортсменов разного уровня ходила трассу слалома на время. Результаты спортсменов фиксировались. Затем

каждый из спортсменов надевал маленький наушник, через который подавались команды тренера. Результаты многократных экспериментов такого рода показали, что примерно 50% спортсменов показывали время на трассе близкое к средней из трёх попыток, используя наушник и слушая команды тренера по ходу прохождения трассы. Другие 50% спортсменов при использовании наушника не только не могли показать даже средний результат, а проезжали медленнее своей худшей попытки. По мере привыкания к наушнику значительного улучшения результатов зарегистрировано не было. Все спортсмены показывали время ниже своей лучшей попытки. Полагаю, что тренерам стоит учесть результаты этого эксперимента в своей работе и отойти хотя бы частично от укоренившейся практики «криков на морозе». Но совсем отказываться от чётких и полезных команд, таких как та, которая описана в предисловии этой книги, возможно тоже не стоит – хотя бы для того, чтобы тренер мог дать выход своим эмоциям. Для каких-то спортсменов подобные команды имеют значение в плане мотивации, если они воспринимаются как ободрение, а не как критика. Просто не стоит рассматривать окрики как метод исправления ошибок или их корректировки по ходу дела.

Можно также почти полностью отказаться и от перечисления ошибок. Более эффективным, как правило, является не описание ошибки, которое весьма трудно преподнести в позитивной форме, а положительные рекомендации, сформулированные в виде конкретного задания или предложения обратить внимание на конкретные ощущения в конкретных стадиях поворота. Инструкции тренера должны быть короткими, чётко и ясно сформулированными. Иногда полезно задать спортсмену наводящий вопрос, чтобы убедиться в полном понимании задачи. Некоторым тренерам потребуется время, для того чтобы научиться давать технические задания по рации, так как при этом невозможно что-либо показать руками или ногами. Однако, если тренер будет постоянно срываться с места наблюдения, чтобы лицом к лицу поговорить с каждым из спортсменов, эффективность работы с группой может быть сведена к нулю. Поэтому я бы порекомендовал всем тренерам работать над умением быстро и предельно ясно формулировать задания как при непосредственном общении со спортсменом, так и по рации. Это умение очень пригодится и в ходе соревнований. В любых ситуациях стоит помнить, что излишне эмоциональные заявления и тем более порицания со стороны тренера результатов при работе над ошибками не прине-

сут. Рекомендую тренерам прибегать к эмоциям для мотивации спортсменов перед стартом соревнований или контрольными тренировками на время.

Тренер может определённым образом изменить тренировочные условия с целью корректировки ошибок – например, поставить вспомогательные вешки, «чарлики» или слегка упростить постановку трассы. В этом случае никаких детальных разговоров и обсуждения ошибок не требуется просто потому, что необходимые условия для корректировки ошибки уже созданы.

Ещё один весьма важный вопрос, на который всегда приходится отвечать тренерам в ходе работы на трассе, – когда стоит корректировать ошибки, а когда нет? Проводя тренерские семинары и многие годы наблюдая за коллегами в ходе работы, я к своему удивлению осознал, что ответ на данный вопрос для многих отнюдь не очевиден. На самом деле ответ весьма прост. Спортсмен любого уровня идёт по трассе наиболее быстро, если он использует ту технику, которой на данный момент лучше всего владеет. Любые попытки спортсмена и тренера изменить в технике что-либо существенное сразу приведут к потерям времени на трассе. Замедление может быть весьма и весьма ощутимым. Безусловно, что скорректировав ошибки, спортсмен со временем поедет быстрее, но, как правило, это не происходит в рамках одной тренировки или тренировочного мезоцикла. Пока изменения в технике окончательно не укоренились, спортсмен будет испытывать сложности на трассе или возвращаться к ошибкам, что существенно замедлит прогресс. Поэтому, если речь идёт о серьёзных фундаментальных ошибках, то работать над ними не стоит даже за 5–10 дней до важного старта. Наилучшее время для исправления ошибок – это длительные тренировочные блоки, свободные от стартов среднего и высокого уровня. Однако если ошибка не столь серьёзная и легко может быть исправлена до старта, то работать над ней нужно, и это вполне может положительно повлиять на результат. Работа над ошибками ни в коем случае не должна являться частью 4–5 дневного микроцикла подготовки к старту и, конечно же, частью работы при разминке в день старта. Говорю это потому, что довольно часто вижу тренеров юниоров, твердящих своим подопечным о технике и ошибках непосредственно перед стартом. Это очередной пример слабого понимания того, как реально исправляются ошибки. Могу с уверенностью сказать, что на трассе соревнований почти любой юниор не только не исправит ошибки, но ещё и новые продемонстрирует.

Именно поэтому тренерам нужно проводить визуальный анализ и в ходе соревнований, но отложить корректировку ошибок на некоторое время, до более приемлемого момента.

В конце хочу ещё раз подчеркнуть, что увидеть ошибки могут почти все, включая родителей спортсменов и инструкторов. Эффективно ис-

правлять ошибки на любом уровне – от 6–7-летних малышей и до спортсменов на Кубке мира – могут далеко не все тренеры. Те, кто умеют это делать, постоянно тренируют технику просмотра и анализа, как прямого, так и с помощью видеоматериалов. Речь об этом пойдёт в следующем разделе.

2.9. Видеоанализ

В наши дни уже невозможно представить тренера, не использующего в своей работе видеокамеру хотя бы в ограниченном объёме. Это вполне естественно, так как хорошие видеоматериалы могут содействовать грамотному разбору и анализу техники спортсменов. Использование современных цифровых видеокамер позволяет просматривать запись в замедленном и покадровом режимах, что значительно облегчает процесс выявления ошибок и корректировки техники. Почти все цифровые камеры имеют небольшие экраны, на которых спортсмен и тренер могут разбирать технику непосредственно в ходе тренировки. Более того, отснятый материал может быть загружен в компьютер и обработан с помощью специальных программ, позволяющих совмещать или накладывать спуски нескольких спортсменов для более наглядного сравнения и анализа. Наиболее популярной компьютерной программой, используемой тренерами в горных лыжах в последние годы стала Dartfish. Российские тренеры в общей массе пока отстают в компьютерной грамотности от своих западных коллег, но это лишь вопрос времени. Тем не менее почти все используют видеокамеры. Это можно только приветствовать и вряд ли кто-то смог бы оспорить роль технического прогресса в работе тренера.

В теории все замечательно, однако, как уже не раз отмечалось на страницах этой книги, теория и практика порой расходятся. На мой взгляд, на практике очень многие коллеги, «прячась» за видеокамерой, забывают, зачем они это делают. Некоторые тренеры надеются, что обилие отснятых материалов в сочетании с компьютерной обработкой решит все технические проблемы их подопечных – спортсмены всё сами увидят и сразу исправят. Автор не раз сталкивался с тренерами, стремящимися снять на камеру всех и всё. Как правило, такие коллеги просто некомпетентны. Они не владеют прямым визуальным анализом и подсознательно надеются, что камера или компьютер сделают это за них.

При правильном подходе к их использованию, видеоматериалы могут служить великолепным пособием, однако при неправильном могут быть абсолютно неэффективны и даже приносить вред. Попытаюсь подробно объяснить, что я имею в виду, на примере тренера, который излишне любит использовать видеокамеру. В ходе каждой тренировки он стремится снять почти каждый спуск всех своих подопечных с разных точек вдоль трассы. После тренировки тренер занимается детальным «разбором полётов» со всей группой. Как правило, на это уходит как минимум час, а то и полтора. Все расходятся усталые и довольные, а тренер уже вечером сидит и обрабатывает записи на компьютере... На следующей тренировке почти все технические ошибки спортсменов повторяются. В ходе тренировки наш тренер вновь занят видеозаписью, поэтому он не может ни проводить прямой визуальный анализ, ни вносить какие-либо коррективы по ходу занятия. Тренер почти не разговаривает со спортсменами, он только даёт сигналы по рации или машет рукой спортсмену на старте, чтобы включить запись. Давать технические или тактические указания спортсменам не представляется возможным, так как тренер видит всё в видеискателе камеры очень мелко. Едва ли он сможет чётко ответить на вопрос спортсмена о том, каким был его или её спуск. Скорее всего, тренер порекомендует подождать до просмотра в помещении или предложит показать запись на экранчике камеры, что отнимет время от тренировки и, возможно, не окажет существенной помощи, так как даже на самых дорогих камерах на маленьком экранчике при ярком свете мало что можно разобрать. Да и найти запись нужного спортсмена не так то просто, учитывая то, что на экранчике они все выглядят почти одинаково.

Кому-то приведённый пример может показаться преувеличением, но я не раз сталкивался с подобными коллегами тренерами-видеооператорами. Что же нужно сделать тренеру, чтобы