

Приём...» Безусловно, что для формулировки эффективного рапорта с трассы тренеры должны просматривать всех, как ведущих, так и средних спортсменов. Исключением могут быть соревнования низкого уровня, где подопечные тренера являются лидерами, стартующими в первой группе.

Нужно отметить, что активно общающиеся на «тренинговом бугорке» коллеги не успевают одновременно с должным вниманием следить

за происходящим на трассе. Зачастую они дают формальные рапорты, не несущие полезной информации. Не стоит путать рапорт с трассы ни с лекцией по технике, ни с мотивирующей речью.

Завершая, хотел бы ещё раз подчеркнуть чрезвычайную важность грамотной работы тренера как при просмотре трасс, так и при анализе информации и формулировании рапорта с трассы.

4.4. Анализ результатов выступлений. Отбор спортсменов

Анализ результатов выступлений на соревнованиях любого уровня играет очень важную роль для дальнейшего совершенствования. В этом плане соревнования низкого и среднего уровня могут быть использованы для улучшения результатов на более высоком уровне. Например, если спортсмен выступил успешно, показав такое же катание, как и на подводящих тренировках, то может оказаться очень полезным подробный анализ как нюансов микроцикла подводки, так и всех моментов дня соревнований, включая разминку, просмотр трассы, особенности настроения и т.д. Вся эта информация очень важна для того, чтобы по возможности продублировать все элементы подводящего цикла и работу в день старта на соревнованиях более высокого уровня. Анализируя выступления на соревнованиях высокого уровня, важно понять также и то, какие факторы подготовки необходимо изменить для достижения оптимального выступления. Под оптимальным выступлением я понимаю такое выступление, на котором спортсмен показывает езду по трассе на уровне своих технических и физических возможностей. Если говорить об очках ФИС, то в идеале на соревнованиях среднего и высокого уровня спортсмен должен как минимум показывать те же очки, что и на стартах более низкого уровня. На словах это звучит весьма просто и логично. Казалось бы, что если спортсмен имеет, например, 30 очков ФИС, то он или она должны «ехать на эти очки» в любых условиях. Однако в реальности это получается далеко не всегда. Так, спортсмены, заработавшие 30 очков на региональных

ФИС-стартах, попав на международные ФИС соревнования более высокого уровня или на Кубок Европы, очень часто не могут проехать быстрее, чем, например, на 70–80 очков. Это говорит о том, что они по каким-то причинам не готовы ехать на свой потенциал, стартуя в поздних номерах по более сложной трассе. Отчасти это может быть вызвано недостаточной технической и физической подготовкой. Зачастую слабое выступление – это результат несоответствующей подводки, плохого настроения и общего психологического состояния. Какой бы ни была причина, она должна быть установлена путём тщательного анализа. Для этого тренеру необходимо провести просмотр видеозаписей, если таковые были сделаны. Ещё более важно сравнить свои наблюдения, занесённые в тренерский журнал, с записями в дневнике спортсмена. Весьма полезно выслушать мнение спортсмена и узнать его или её вариант причин достижения результатов явно ниже потенциально возможных. Если спортсмен выступил неожиданно успешно, то не менее важно проанализировать и причины столь успешного выступления.

Важно, чтобы процесс выявления причин был положительным и конструктивным, а не превращался в нотации и порицания. Тренеры, высказывающие мнение типа «вам создали все условия, а вы так плохо выступили... и т.д.», должны чётко понимать, что всегда, когда спортсмен выступает ниже своего потенциала, необходимые условия созданы не были. Несмотря на то что весь подводящий цикл казался замечательным, чего-то, видимо, не хватило в каком-то из аспек-

тов подготовки. Возможно, что-то сложилось не так в день соревнований. Подводя итоги выступления спортсмена, имеет смысл по-разному рассматривать падение или сход с трассы при хорошей и даже очень хорошей езде и просто слабое катание. Иногда спортсмен может идти по трассе быстрее своего потенциала и в результате этого – не доехать до финиша. Такой вариант намного лучше финиша при слабой, «зажатой» езде.

Анализируя результаты, тренер и спортсмен должны отталкиваться от реальных возможностей. Как уже говорилось выше, если спортсмен на соревнованиях низкого уровня заработал, например, 30 очков, то не стоит ожидать результата лучше 30 очков на соревнованиях высокого уровня. В подобных соревнованиях желательно подтверждать свои очки в диапазоне секунды или в среднем в диапазоне плюс 5–6 очков в технических дисциплинах. Автор глубоко убеждён, что выдающиеся результаты случаются крайне редко. Поэтому спортсменам, участвуя в соревнованиях на более высоком уровне, для начала нужно просто подтверждать свои очки. По мере того как это начинает происходить относительно стабильно, можно рассчитывать и на улучшение очков. В принципе менеджмент спортсмена может быть построен и так, что спортсмен зарабатывает более низкие очки на соревнованиях низкого уровня и затем на основе этих очков получает лучший стартовый номер на соревнованиях высокого уровня, где или подтверждает, или улучшает свои очки. Это процесс, который занимает длительное время. Тем не менее без грамотного всестороннего анализа результатов выступлений спортсмен и тренер могут так и не достичь прогресса. Автор видел многих спортсменов, великолепно выступавших в стране или регионе, но никогда не достигавших результатов на более высоком международном уровне именно по причине неумения анализировать результаты и извлекать необходимую информацию как из побед, так и из посредственных выступлений. Грамотный анализ выступлений спортсменов необходим и для правильного отбора спортсменов в различные сборные от юниорских, региональных и до первой сборной страны.

Отбор спортсменов

Говоря об отборе спортсменов, нужно отметить, что это очень сложный процесс, который очень часто не обходится без споров, личных обид, а в западных странах бывает причиной и серьёзных судебных разбирательств. Федерации всех стран решают вопрос отбора спортсменов в сборные по-разному. Не могу сказать, что федерация ка-

кой-либо из стран достигла идеального варианта отбора спортсменов. Даже в федерации Австрии, самой обеспеченной и самой организованной в мире, система отбора спортсменов далека от совершенства. Проблема австрийских тренеров заключается в том, что буквально на всех уровнях у них в распоряжении есть спортсмены, каждый из которых готов показать высокий результат на своём уровне. Во избежание споров и разногласий, вызванных сделанным на основе тренерских симпатий или антипатий отбором, в Австрии уже многие годы практикуется система выявления и **отбора сильнейших на данный момент** спортсменов. При этом ни опыт, ни старые заслуги в счёт не берутся. Примером может быть Эберхартер, потерявший место в основном составе сборной спустя меньше года после убедительных побед на Чемпионате мира в начале 90-х. Ему потребовалось более двух лет для того, чтобы вернуться в основной состав сборной. Великому Херману Майеру тоже пришлось не один год бороться за место в сборной. Несмотря на то что все австрийские тренеры видели высокий технический потенциал данных спортсменов, они не могли просто отдать перспективным спортсменам места в сборной, занимаемые более возрастными спортсменами, – эти места необходимо было завоевывать. Система отбора, используемая австрийцами, весьма проста. Буквально на всех уровнях перед юниорским Чемпионатом, Кубком Европы, Чемпионатом или этапом Кубка мира проводятся контрольные старты, по результатам которых выбираются спортсмены в рамках квоты на соревнования в данной дисциплине. В скоростном спуске это может доходить до абсурда: вместо знакомства с трассой и работы над траекторией спортсмены буквально с первого заезда борются за место для участия в самих соревнованиях. Естественно, недостатком такой системы является тот факт, что спортсмены могут подойти к старту измотанными и утомлёнными. Особенно это сказывается на международных юниорских соревнованиях и на чемпионатах мира среди юниоров, где австрийцы обычно выступают не столь успешно. Довольно часто молодые спортсмены просто перегорают в ходе интенсивного отбора. Преимущество системы отбора лучших на текущий момент спортсменов заключается в своей прозрачности и минимизации субъективных факторов, таких как личные отношения, симпатии или антипатии тренера.

Другим распространённым методом отбора являются результаты, показанные на соревнованиях, и очки ФИС. Такой подход практикуется практически повсеместно и тоже в принципе основывается на объективных факторах.

Однако при таком принципе отбора тренер далеко не всегда может выставить на соревнования сильнейших на данный момент спортсменов, учитывая, что официальные списки ФИС очков выходят в течение сезона с периодом в полтора месяца. При системе отбора, основанной только на очках, спортсмен не получает своего рода «немедленного поощрения» за показанный результат. Иными словами, ему или ей потребуется чуть больше времени на то, чтобы пробиться на следующий уровень. Самой удобной и гибкой, на мой взгляд, является система, в которой так называемый жёсткий критерий отбора по результатам и очкам совмещается с решением тренерского совета. Именно по этому принципу работает система отбора в сборной США. В этой системе 70% спортсменов отбираются чисто на основе жёсткого критерия, а еще 30% привлекаются в сборные по голосованию тренеров. Благодаря данной системе многие спортсмены получили уникальный шанс проявить себя на высоком уровне. Наиболее ярким продуктом американской системы является Бодэ Миллер, который имел возможность, не финишировав в более чем 20 этапах по слалому, по-прежнему стартовать в этой дисциплине и со временем достигнуть успехов. Даже в самом успешном сезоне 2005 года, Миллер не пришёл к финишу подряд на семи этапах Кубка мира по слалому, не теряя при этом права стартовать в этой дисциплине. Автор убеждён, что в рамках австрийской системы отбора Миллер имел бы существенно меньше шансов на успех. Именно поэтому можно сказать, что в мире до сих пор нет идеально подходящей всем системы отбора спортсменов.

Наибольшая проблема с отбором спортсменов существует в отборе юниоров. Эта проблема, учитывая ограниченность финансовых средств, очень остро проявляется в России. Так, если спортсмен в 15–16 лет не был отобран в какую-то сборную – городскую, региональную или юношескую, – то он или она практически не имеет шансов на дальнейший отбор. Это обусловлено тем, что сборников так или иначе куда-то возят. Они получают лучшее обмундирование и большие возможности для тренировок и соревнований. В этом случае шансы и возможности отобранных и неотобранных спортсменов отличаются очень и очень существенно. В России практически невозможно попасть в сборную, например, в 25 лет. А ведь именно в этом возрасте в сборную Австрии попал Херман Майер, ставший одним из самых успешных спортсменов за всю историю спорта. В связи с этим напрашивается вопрос, каким же должен быть принцип отбора

юниоров в России, чтобы не оставить за бортом массы талантливых спортсменов? Кем и по каким принципам должен такой отбор осуществляться? Как избежать роковых ошибок или свести их до минимума?

К сожалению, у автора нет конкретных ответов на приведённые здесь весьма непростые вопросы. Тем не менее я постараюсь поделиться своими размышлениями на этот счёт и осмелюсь дать несколько рекомендаций. Прежде всего я хотел бы сказать, что в принципе не верю в правильность отбора юниоров в возрасте 15–16 лет, учитывая, что на Кубке мира у мужчин практически никто не достигает значительных результатов в возрасте до 25–26 лет. У женщин ситуация несколько иная, но успешные выступления в возрасте младше 20–22 тоже являются большой редкостью. В связи с этим, отбирая спортсменов в юношескую или молодёжную сборную за 8–10 лет до их предполагаемого развития до международного уровня, крайне сложно даже с минимальной точностью предсказать, что произойдёт с конкретным спортсменом или спортсменкой. Ситуация усугубляется ещё и тем, что отбор юниоров в российские сборные по-прежнему осуществляется в основном по результатам. Насколько мне известно, чётких критериев отбора нет или они просто нигде не публикуются. Это, конечно, неприципиально, отбираются спортсмены по очкам ФИС или по российским очкам, или же отбор осуществляется на основе выступлений в соревнованиях, таких как, например, недавно возрождённый лично-командный Чемпионат России. Важно, что подобный отбор юниоров не гарантирует никаких результатов в будущем. Поясню, что я имею в виду. Базируясь на своем опыте и анализе результатов, показанных спортсменами на главных международных детских и юношеских соревнованиях, таких как Тополино Трофи, Вистлер Кап, а также на чемпионатах мира среди юниоров за последние 15 лет, я могу с полной уверенностью сказать, что в подавляющем большинстве самые выдающиеся результаты, показанные спортсменами на детском и юниорском уровне, не переродились со временем в результаты на взрослом уровне – на Чемпионате или Кубке мира. Более того, такие великие чемпионы, как Херман Майер, Майкл фон Грюниген и Бодэ Миллер, не имели практически никаких заметных успехов ни на детском, ни на юниорском уровне. В то же время можно назвать массу имён, включая и российских спортсменов, блиставших на юниорском уровне и не достигших практически никаких успехов во взрослом спорте. На этот счёт существует масса теорий в федерациях разных стран.

Приведу здесь свои чисто практические наблюдения. На выступления юниоров в возрасте от 14 до 18 лет оказывает влияние ряд факторов, которые постепенно теряют свою значимость по мере взросления спортсменов. Такими факторами, например, может быть вес и размер юниора. Для большей ясности в качестве примера обратимся к гипотетической ситуации. Возьмём двух юниоров в возрасте 15 лет. Один из них рослый, тяжёлый и не слишком техничный. Другой – маленький, имеющий очень неплохую технику и отличную координацию. На трассе слалома-гиганта средней крутизны, поставленной довольно прямо, неоспоримое преимущество будет иметь более рослый и тяжёлый спортсмен, выступающий в силу этого и на более длинных лыжах. Как правило, техничному, но легковесному спортсмену не грозит место даже в десятке на таких соревнованиях. Этот спортсмен наверняка не будет никуда отобран даже в 16 или 17 лет. Отобранный же более рослый спортсмен, как выяснится позднее, не обладая по-настоящему поставленной в детстве техникой и координацией, через несколько лет уже абсолютно ничего не показывает на более сложных крутых трассах. Однако парадокс заключается в том, что этого спортсмена несколько лет обеспечивали хорошими лыжами и возили на различные соревнования, где он набрал неплохие по российским меркам очки, и поэтому он по праву продолжает занимать место в сборной. Маленький и техничный спортсмен так и просидел в местном клубе, где его никто и никуда не возил. Он подрос и даже стал иногда выигрывать на местных соревнованиях. Предположим, что этот спортсмен к 20 годам каким-то чудом не ушел из спорта и приехал на Чемпионат России. Там он, не имея очков и стартуя 80-м по далеко не идеальной трассе, снова проиграл несколько секунд своему бывшему сопернику, стартовавшему в первой группе – благодаря набранным за границей очкам. Несмотря на то что оба спортсмена сравнялись уже по росту и весу, на «сидящего» в середине протокола когда-то техничного талантливого юниора никто опять не посмотрел. Кому он теперь нужен, в 20 лет, если он не выигрывает даже здесь – на Чемпионате России. Какой тренер сборной осмелится даже заикнуться об этом спортсмене, если он проигрывает несколько секунд лидерам, которые, в свою очередь, проигрывают на Чемпионате мира по 5–6 секунд. Всё на первый взгляд логично. Получается, что если российского юниора не отобрали в 15–17 лет, то каким бы талантливым он ни был, ему уже никогда не угнаться за «отобранными». На их стороне отличный «накат», хорошие лыжи, опыт международных стартов. Можно предположить,

что если бы ситуация развивалась по противоположному сценарию, то мелкий, но техничный и координированный юниор мог бы к 20 годам развиваться как минимум в такого же спортсмена, как его более удачливый товарищ. Не берусь утверждать, что из него получился бы спортсмен высокого класса, но то, что, имея такие же возможности, как и другие отобранные в команду ровесники, у этого спортсмена были бы по меньшей мере равные, а возможно – и большие шансы на успех. Вопрос о том, какого юниора следовало выбрать, остаётся открытым. Говоря об отборе юниоров на основе результатов, показанных, например, на соревнованиях типа «Олимпийские Надежды», проходящих на не слишком сложных юниорских трассах, нужно отметить и ещё ряд факторов, положительно влияющих на результат. В число таких факторов могут входить смелость, агрессивность, «накат» дающий уверенность, оборудование, продолжительность занятий горнолыжным спортом и т.д. В ряд этих факторов не входят такие, как поставленные основы техники, сбалансированность и координация, и, наконец, «чувство кантов». Я глубоко убеждён, что при недостаточном развитии или отсутствии этих составляющих, все хорошие результаты на определённом уровне сойдут на нет. Убеждён, что это лишь вопрос времени. Можно ли развить координацию, улучшить технику и сбалансированность у отобранных 15–16-летних спортсменов? Конечно можно, но сделать это весьма сложно, учитывая специфику российского горнолыжного спорта. Отобранные в сборную города, региона или страны спортсмены должны показывать результаты, чтобы оправдывать и правильность работы тренера, и необходимость выделяемых средств. При отсутствии каких-либо результатов средства могут быть сокращены или не выделены вообще. Тогда страдают и тренеры, и спортсмены. Эта ситуация отнюдь не уникальна для России. Просто, учитывая и без того крайне низкие бюджеты российских команд, требования к тренерам и спортсменам сборной города или района, не говоря уже о юношеской сборной страны, чрезвычайно высоки. Проблема «производства» результатов, хотя бы не на самом высоком уровне, стоит в России очень остро. В связи с этим тренерам зачастую не до кропотливой планомерной работы по постановке и развитию техники. Тренировки направлены на достижение сиюминутных результатов без прицела на будущее. Спортсменам, как правило, обеспечивают «накат» за счёт большого километража в трассе на время. О серьёзных недостатках такого подхода уже не раз говорилось на страницах этой книги. Справедливости ради нужно отметить, что за по-

следние 10–12 лет в двух случаях определённые результаты были достигнуты. Это произошло на чемпионатах мира среди юниоров, где три российских спортсмена с разницей примерно в 10 лет завоевали серебряные медали. Однако, как уже отмечалось выше, несмотря на несомненный талант некоторых из этих спортсменов, настоящих результатов на взрослом уровне достигнуто не было. На мой взгляд, это отчасти подтверждает несостоятельность системы раннего отбора юниоров, в основном базируясь на результатах. Не вдаваясь в подробности, могу лишь сказать, что в последнее время очень многие специалисты во всём мире отошли от практики делания каких-либо ставок на юниоров. Вместо этого, например, в Канаде и США на протяжении ряда лет не проводится отбор 16–17 летних юниоров в сборную. В США юношеской сборной как таковой не существует. Лучших спортсменов периодически приглашают на сборы и тренировки со сборной командой. Обычно такие сборы проводятся летом. Тренеры смотрят на приглашённых спортсменов в свободном катании и в упражнениях в трассе. Целью этих занятий является именно определение технико-функциональных возможностей спортсменов. Получив рекомендации, спортсмены возвращаются в свои клубы и спортшколы, где продолжают работать над техникой.

Таким образом, спортсмен может быть приглашён в третью сборную лишь в возрасте 19–20 лет. Тренеры при этом имеют возможность просмотра массы кандидатов и отбора спортсменов, обладающих необходимым техническим потенциалом, но пока не показывающих выдающихся результатов. Принимая во внимание колоссальный подъём горнолыжного спорта в Северной Америке, произошедший с 2000 по 2005 год, можно с определённой уверенностью сказать, что он обусловлен изменениями в системе и принципах отбора спортсменов, которые были введены задолго до этого, в середине 90-х.

Автор отдаёт себе отчёт в том, что система подготовки и отбора спортсменов в России не может быть коренным образом изменена в короткие сроки. Чемпионат мира 2005 года, на мой взгляд, наглядно продемонстрировал именно несостоятельность технической подготовки российских спортсменов на фоне явной талантливости многих из них.

В заключение этого раздела хотел бы выразить надежду, что и тренеры и руководство Федерации будут со временем по-другому подходить к отбору спортсменов, используя как жёсткие критерии в отношении взрослых спортсменов, так и отбор части молодых спортсменов, базируясь в определённой мере именно на их технической подготовке.

4.5. Допинг в горнолыжном спорте

Допинговые скандалы стали если не нормой, то весьма частым явлением в одном из популярнейших зимних видов спорта, беге на лыжах. К сожалению, в последнее время в центре ряда таких скандалов оказались и российские спортсмены и тренеры. Не берусь судить, чья это вина и рассуждать, как добиться того, чтобы лыжный спорт стал абсолютно «чистым» от допинга.

Решение проблемы может быть весьма простым – спортсменам необходимо неукоснительно следовать всем правилам, установленным ФИС – международной лыжной федерации, контролирующей все лыжные виды спорта. Правила, касающиеся анализов, как и списки запрещённых фармакологических средств, секретом не являются. Вся эта информация есть и в соответствующих национальных федерациях, и

в олимпийских комитетах стран. Однако с бегом на лыжах дело обстоит гораздо сложнее. Фармакология была и остаётся важным элементом подготовки и выступлений спортсменов. Бег на лыжах требует от спортсмена интенсивной работы в аэробном и, я бы даже сказал, супераэробном режиме. Важной частью подготовки является тренировка сердечно-сосудистой системы, приводящая к повышению уровня гемоглобина в крови. Это может быть достигнуто тренировками в высокогорье. В последнее время стали также весьма популярны специальные барокамеры – «высотные дома». Не секрет, что использование определённых препаратов существенно помогает повысить уровень гемоглобина в крови спортсмена. Естественно, что подавляющее большинство подобных препаратов, витаминов и пищевых добавок входит в список