

## 1.3. Педагогика

Полагаю, что заявление о том, что хороший тренер должен являться прежде всего хорошим педагогом, сомнений ни у кого не вызывает. Об этом до посинения долдонили своим студентам преподаватели институтов физкультуры советских времён. Чему они учат сейчас – не знаю, но роль тренера как педагога, на мой взгляд, слегка изменилась. У нас, как правило, нет ни времени, ни возможности действительно воспитывать спортсменов, не только превращая их в людей с высоким уровнем физической культуры, но и прививая им высокие моральные, культурные и общечеловеческие ценности. Не хочу кривить душой, поэтому скажу, что наша главная задача – обучать спортсменов технике, тактике и всему тому, что приводит к победам в спорте. Всё остальное – это задача родителей, школы и других организаций.

Если нам удастся в процессе подготовки спортсмена привить ему что-то ещё – замечательно. Если нет – не судите себя излишне строго. Многие спортсмены стараются брать пример с тренера буквально во всём. Поэтому, если тренер несёт в себе определённые моральные качества, то и его спортсмены, скорее всего, вырастут неплохими людьми. Так что самое простое решение вопроса воспитания спортсменов для тренера – это работа над самим собой. Тренер, усиленно проводящий воспитательную работу, но в жизни не следующий преподаваемым им принципам, никогда не будет иметь успеха.

Итак, в свете вышесказанного педагогика в большинстве случаев сводится просто к обучению. Тренер-учитель должен быть знаком с принципами обучения и тренировки хотя бы на общем уровне.

### Основные принципы обучения применительно к тренировочному процессу в горных лыжах

Сразу хочу пояснить, что в данной главе вся информация даётся довольно поверхностно. Тонкостям тренировочного процесса, направленного на обучение и совершенствование, а также тренировочного процесса, являющегося частью подготовки и подводки к старту, посвящен специальный раздел в главе 4.

Для общего понимания процесса обучения и совершенствования в горных лыжах рассмотрим несколько простых диаграмм.

На диаграмме рис. 1.3.1 отображён идеальный процесс обучения.

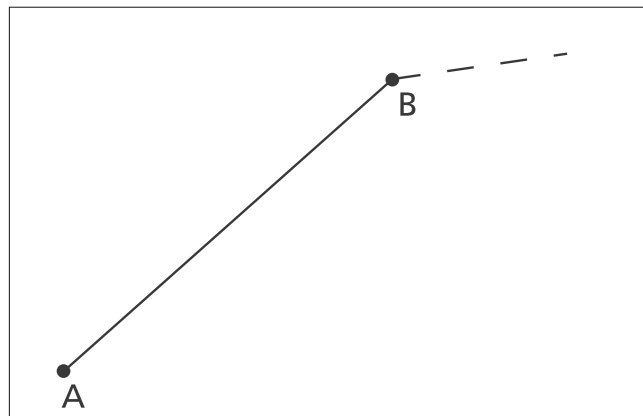


Рис. 1.3.1

Спортсмен начинает процесс обучения в точке А и заканчивает в точке В.

За точку А мы условно примем шестилетнего юниора. Точка В – это двадцатилетний спортсмен, выступающий на Кубке Европы. После точки В процесс обучения не заканчивается, но носит иной характер. Обучение приобретает характер шлифования техники и получение международного соревновательного опыта для продвижения на более высокий уровень выступлений. Как видно из этой элементарной диаграммы, обучение и прогресс спортсмена идут равномерно по нарастающей линии.

Безусловно, это лишь идеальный вариант, о котором тренерам можно только мечтать. Даже при создании идеальных условий для обучения и совершенствования процесс идёт по нарастающей, но не равномерно, а ступенчато, как показано на рис. 1.3.2.

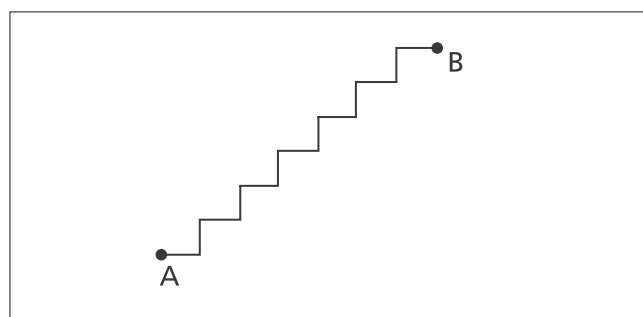


Рис. 1.3.2

Уверен, что многие тренеры слышали об этом и понимают ступенчатость тренировочного процесса в теории. Однако на практике под давлением начальства, а иногда и родителей, об этом забывают даже некоторые опытные тренеры. И спортивные функционеры, и спонсоры, и родители всегда хотят, чтобы процесс развития и, соответственно, результаты подчинялись идеальному графику (рис. 1.3.1). В реальной жизни это никогда не происходит. Развитие навыков требует определённого времени и километража под лыжами в зависимости от возраста и уровня спортсмена. Поэтому тренеру придется потратить немало усилий, прежде чем произойдёт качественный скачок в развитии – переход на следующую ступень. Опытный тренер, конечно, может относительно точно предположить, сколько времени конкретный спортсмен проведёт на каждой ступени развития. На основе этого составляются кратковременные и долгосрочные тренировочные планы. Мой опыт, к сожалению, показывает, что все эти планы выполняются с вероятностью только 50–75%. Реальная картина постепенного ступенчатого развития спортсмена представляет собой нечто похожее на диаграмму рис. 1.3.3.

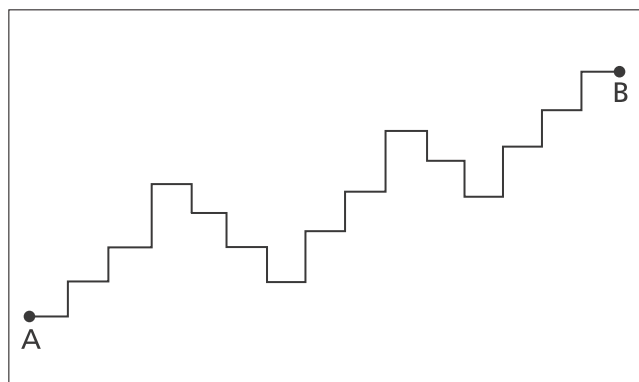


Рис. 1.3.3

Как видно на диаграмме, развитие имеет спады и подъёмы. Причины спадов и подъёмов много, и причины эти могут быть самыми разнообразными. Например, многие юниоры быстро овладевают основами техники и так же быстро теряют их в процессе соревнований или просто постоянных тренировок на трассе. Порой спад происходит в результате чрезмерно быстрого роста (**взросления**). Как правило, при спаде, **вызванном этой причиной, теряется сила и координация**. Такой спад может продлиться от шести месяцев до двух лет. В этой ситуации главной задачей тренера является работа над физической подготовкой и развитием утраченной координации. На склоне только возвращение к **работе над основами техники** может помочь сокращению периода спада. Тренер должен по

мере сил стараться помочь спортсмену не паниковать и спокойно работать, не обращая внимания на результаты. Всё это, конечно, имеет смысл только в том случае, когда спортсмен действительно имеет определённый потенциал. Распространённой ошибкой тренеров младших юниоров является принятие отсутствия фундаментальных основ техники за спад, связанный с быстрым ростом или переходным возрастом.

Поясню, что я имею в виду, на примере физически крупного юниора 11–12 лет. Этот спортсмен на протяжении двух-трёх лет очень успешно выступает, выигрывая у своих сверстников две, а то и три секунды. Особенно сильно его преимущество проявляется в слаломе-гиганте и супергиганте на склонах средней крутизны. Все прочат маленькому спортсмену большое будущее. Тренер с гордостью возит его по всем возможным соревнованиям, и вдруг к 14 годам результаты начинают снижаться, а в 15 его уже нигде и не видно. И тренер, и родители в недоумении. Однако объяснение происходящему может быть весьма простым. Наш физически крупный юниор, превосходящий своих сверстников в весе на 20–25 килограмм, «привозил» им по две-три секунды **на прямых и пологих трассах, не требующих особой техники**. Это весьма распространённый вариант. Трассы для малышей обычно сильно отличаются от трасс для 15-летних, не говоря уже о трассах ФИС. В возрасте 15 лет начинают наиболее ярко проявляться технические недостатки спортсмена. Поэтому тренерам и родителям не стоит обольщаться результатами в младшем возрасте, так как они очень часто бывают обманчивы. Возможно, спортсмен всё же имеет определённые способности, и недостатки в технике были просто упущением неопытного тренера, увлечёвшегося преждевременной погоней за результатами. В этом случае ситуация может быть исправлена возвращением **к работе над основами техники**. Потребуется планомерная отработка недостающих навыков в свободном катании. Многое здесь будет зависеть от тренера. Если он сможет предложить правильную последовательность упражнений и создаст условия, при которых будет обеспечен необходимый качественный километраж, спортсмен сможет остаться в спорте и к 16–17 годам уже начать снова успешно выступать на принципиально ином уровне.

Признаюсь, что обрисовал здесь не совсем реальную ситуацию. Как правило, энтузиазм и тренера, и родителей, и самого юниора довольно быстро иссякает и, если приличных результатов за короткий период времени нет, карьера нашего спортсмена так и заканчивается в 15–16 лет.

Мы теряем десятки и сотни таких вполне способных юниоров каждый год. Возникает вопрос –

как этого избежать и чья вина? Я считаю, что в большей мере это вина только тренера, который вместо работы над основами техники с 10 до 15 лет занимался подготовкой и поездками на соревнования. Тренировки тоже, скорее всего, сводились к езде по трассе на время. Я часто становлюсь свидетелем этого порочного подхода в подготовке юниоров. Результат, за редким исключением, всегда один – плохо поставленная техника, дающая себя знать при переходе на чуть более высокий соревновательный уровень. Возвращаясь вновь к определению тренерской работы, можно с уверенностью сказать, что не были созданы даже близкие к благоприятным условия для обучения и развития спортсмена. Рекомендую всем тренерам, от работающих с малышами и до тренеров 15–16-летних юниоров, не «зацикливаться» на результатах. Хорошая стабильная техника, демонстрируемая в свободном катании, на мой взгляд, говорит гораздо больше о потенциале спортсмена. Считаю технику не менее важным критерием отбора, чем результаты. К сожалению, отбор юниоров во многих **случаях** по-прежнему базируется на результатах. Это дилемма, с которой тренеры сталкиваются каждый день. О том, как найти баланс между развитием техники и результатами, речь пойдёт в главе 4.

Итак, несмотря на приведённый пример, в развитии спортсмена всегда бывают реальные спады и подъёмы. Они неизбежны, но задача тренера заключается в минимизации и сокращении их продолжительности. Иными словами, в большинстве случаев тренер должен создавать условия, при которых реальная диаграмма развития спортсмена (рис. 1.3.3) будет стремиться к идеальной (рис. 1.3.1). Однако и из этого правила есть свои исключения. Так, грамотный тренер иногда считает переход на следующий качественный уровень преждевременным. Такой тренер умышленно как бы удлиняет ступеньку, на которой находится спортсмен. При этом он закрепляет навыки путём добавочного километража. На практике это может выражаться в более продолжительной работе над упражнениями в свободном катании и умышленном откладывании перехода к работе в трассе. Или в выполнении упражнений, направленных на отработку траектории и техники в трассе, вместо работы по трассе на время в приближенном к соревнованиям режиме. Это лишь примеры. Реальных ситуаций, в которых тренер регулирует развитие спортсмена, может быть масса. Более того, и в тренировочном процессе, и в **ходе подготовки** к соревнованиям тренер может делать несколько шагов назад, возвращаясь к основам. Таким образом, опытный тренер умышленно переводит спортсмена на ступеньку ниже. Это может позволить предотвратить надвигающийся спад или создать усло-

вия для более существенного качественного скачка. Переход на ступеньку вниз, как правило, используется после ряда неудачных выступлений. Он также может быть использован и в случае, когда спортсмен застрял на своём уровне и «засиделся» слишком долго на одной ступеньке. Тогда переход на более низкий уровень может форсировать долгожданный качественный скачок.

Очень надеюсь, что приведённые здесь весьма обобщённые принципы обучения заставят многих тренеров глубже задуматься над целями и задачами тренировочного процесса. Однако **главный** компонент тренерской работы – спортсмены. Понимание того, как они сами подходят к процессу тренировки и обучения, также необходимо хорошему тренеру.

## Типы обучаемых и принципы работы с ними

Не секрет, что все люди учатся по-разному. Да и способности к освоению разных вещей у всех тоже различны. Кто-то, например, хорошо воспринимает на слух иностранную речь и быстро овладевает языком. Кто-то учится тому же языку более скрупулёзно – по учебникам и словарям.

Освоение физических навыков проходит тоже различно, особенно у сложившихся людей неюниорского возраста. Американская горнолыжная школа (PSIA) условно разделяет обучаемых на четыре основных типа:

**визуалы**  
**исполнители**  
**чувствованиещики**  
**мыслители**

Остановлюсь более подробно на каждом из них с точки зрения моего понимания и опыта работы с различными типами спортсменов.

**Визуалы**, в моём понимании, это люди, которые могут посмотреть на выполнение какого-либо движения (или последовательности движений) и относительно легко повторить его с определённой степенью приближения. При обучении таких людей инструктор или тренер должен как можно меньше объяснять и как можно больше показывать, демонстрируя как отдельные элементы, так и движение в целом. При правильном подходе ученики этого типа быстро прогрессируют. Если им удаётся уловить движение и сохранить в голове его образ, то **позднее** они могут воспроизвести движение на основе отложившегося в памяти **рисунка или последовательности нескольких рисунков-кадров**.

**Исполнители** – весьма распространённый тип обучаемых. Это люди, которые привыкли учиться всему путём выполнения (делания).

Они нетерпеливы, не любят и не умеют смотреть на демонстрации, невнимательно слушают любые длительные объяснения. Исполнители со временем неплохо реагируют на короткие указания в форме команд. Как правило, не задают вопросов и стремятся скорее сделать ещё пару поворотов или спусков. Обучение подобных людей стандартными методами, как правило, не даёт заметного прогресса и не приносит удовлетворения инструктору или тренеру.

**Чувствовальщики** – весьма интересный и редко встречающийся тип обучаемых. Это люди, для которых любая физическая деятельность основана на чувствах и ощущениях. Наблюдая за демонстрацией, они, как правило, хотят знать, какие ощущения должно вызвать то или иное движение. Инструктор или тренер будет испытывать наибольший прогресс с подобными учениками, объясняя то, что испытывает он сам, выполняя конкретный приём. Самое ценное качество чувствовальщиков заключается в том, что, поймав необходимые ощущения, они могут их со временем повторить и таким образом воспроизвести необходимое движение.

**Мыслители** – весьма часто встречающийся тип обучаемых. Это люди, привыкшие анализировать всё, что бы они ни делали. Они любят подробные объяснения и стремятся получить максимум теоретической информации в процессе обучения. Демонстрации их интересуют, но лишь в комбинации с глубокими объяснениями теории. Ни о каком слепом повторении не может быть и речи. Прогресс у мыслителей идёт, как правило, медленно, но учатся они целенаправленно и фундаментально. Готовы учиться долго, так как получают удовольствие от самого процесса обучения.

Американские инструкторы в горнолыжных школах обычно используют психологический тест, состоящий из ряда вопросов. По данным теста они определяют тип обучаемого с помощью графической диаграммы, приведенной на рис. 1.3.4.

В большинстве случаев ученик принадлежит в определённой степени к двум из четырёх возможных типов.

Далее американская система предписывает инструктору подгонять свой стиль и методы обучения под тип обучаемого. В принципе это логично. Никогда не был инструктором, поэтому не могу с уверенностью сказать, насколько успешно работает данный подход на практике с точки зрения эффективности обучения. Уверен, что в плане обеспечения наиболее приятного сервиса клиентам горнолыжных школ он оправдывает себя на сто процентов. Клиент платит деньги, и его учат теми методами, которые он готов воспринять.

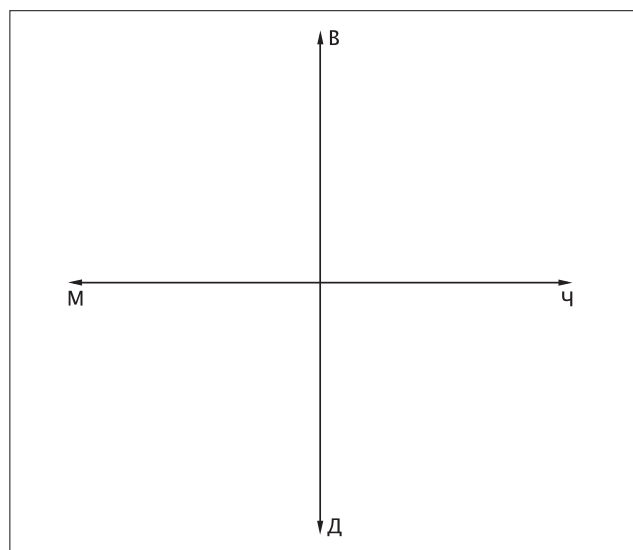


Рис. 1.3.4

Теперь вернёмся к нашим спортсменам-горнолыжникам. Сразу скажу, что описанный выше подход в работе тренера успеха не принесёт. Он, на мой взгляд, в корне ошибочен. Безусловно, спортсмены тоже могут быть отнесены к одному или нескольким из указанных типов обучающихся. Даже среди малышей и юниоров среднего возраста встречаются и мыслители, и исполнители, и чувствовальщики, и визуалы. Опытный тренер может это легко и быстро определить без всяких специальных тестов. На основе своего многолетнего опыта работы со спортсменами различного уровня могу с полной уверенностью сказать, что успехов в горнолыжном спорте добиваются в основном люди, которые принадлежат к двум типам. Это **чувствовальщики** и **визуалы**. Результат их психологического теста в идеале должен попадать в середину затемненного квадрата графической диаграммы рис. 1.3.5.

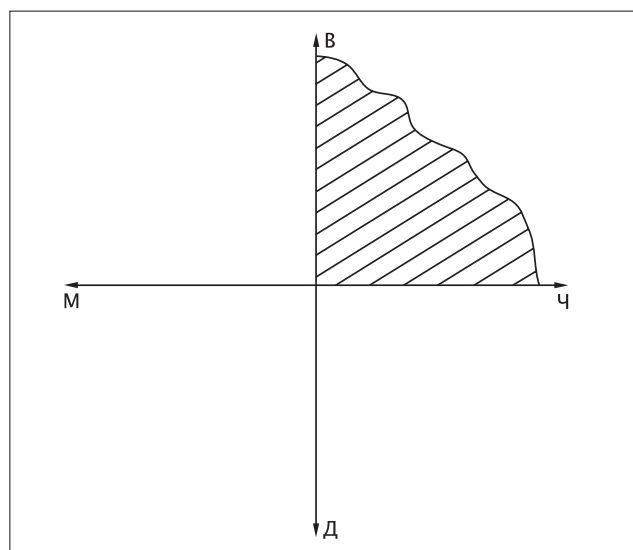


Рис. 1.3.5

Почему же комбинация чувствования и визуала является наиболее благоприятной для обучения? Думаю, ответ напрашивается сам собой.

И визуалы, и чувствования могут успешно воспроизводить движения, базирясь на определённых ощущениях и закрепившейся в воображении картинке. Таким образом, обучающий компонент работы тренера значительно упрощается. Достаточно просто качественно показать движение или элемент и помочь спортсмену уловить необходимые ощущения. Естественно, для этого должны быть созданы наиболее благоприятные условия. Для показа могут быть использованы как демонстрации тренера, так и записи спортсменов с Кубка мира. Здесь в руках тренера масса инструментов, таких как замедленная съёмка, многократная перезапись одного движения или набора движений, чередование обычной и замедленной съёмки и т.д. Для более полного восприятия я рекомендую особенно концентрироваться на записях того из ведущих спортсменов с Кубка мира, который по своему физическому строению наиболее близок к обучаемому. В этом случае спортсмену удастся **сформировать** наиболее подходящий **образ** и с помощью тренера связать его со своими физическими ощущениями. Более подробно мы вернёмся к этому в главе 2.

Итак, работа со спортсменом, который сочетает в себе чувствования и визуала, вполне понятна. Однако спортсмены бывают всех четырёх типов. Мыслители и исполнители, как правило, не встречаются среди спортсменов высокого уровня, однако среди юниоров их много.

Наиболее ярко свойства исполнителей проявляются среди малышей. Весьма типично встретить и мыслителя-аналитика среди 12–14-летних юниоров. Я не предлагаю полностью «ломать» таких спортсменов, но и культивировать их подход к обучению не стоит. Задачей тренера является постепенное и планомерное подведение спортсмена к нужному нам типу, сочетанию визуала и чувствования. Тренер не должен ни при каких обстоятельствах подстраивать свою работу под тип обучающихся.

Для примера возьмём группу шести-восьмилетних малышей. В большинстве случаев они не готовы ни смотреть, ни слушать и уж тем более – ощущать и запоминать свои чувства. Всё, к чему они стремятся, – это нестись вниз по склону наперегонки. Тренер, потворствующий этим малышам, возможно, выиграет конкурс на популярность, но успеха иметь не будет. Его главная задача – научить маленьких горнолыжников смотреть и пытаться повторять (копировать) движения. Постепенно можно начинать обращать их внимание и на то, что они при этом чувствуют. Любой, даже самый юный, горнолыжник

может, например, научиться чувствовать язык и задник ботинка. Тогда к вышеописанной ситуации с «сидением сзади» тренер уже может подойти тоже с точки зрения ощущений. Тренер может, например, попросить ученика чувствовать язык ботинка в начале поворота. Это создаёт очень неплохое условие для улучшения техники и дальнейшего прогресса.

Безусловно, такой подход требует от тренера двух основных компонентов – умения хорошо кататься и демонстрировать. Более того, если тренер недавно пришёл из спорта и по-прежнему великолепно катается, выполняя движения интуитивно, ему нужно проанализировать свои ощущения, чтобы донести их до учеников. Если же тренер давно ушёл из спорта, ему следует уделять время своему катанию. Такой тренер должен постоянно работать над техникой катания и особенно над техникой выполнения упражнений и демонстраций. Естественно, для этого необходимо и современное спортивное снаряжение. Я не заставляю подопечных тренеров гонять на полной скорости по трассе, но выполнение ими техничных поворотов и упражнений в свободном катании считаю необходимым условием работы с юниорами.

Большинство тренеров, как мне кажется, считают, что им кататься уже необязательно. Это в корне не верно, особенно учитывая тот факт, что **современные лыжи и техника меняются каждый год**. Я не могу представить, как тренер может работать, например, со слаломистами высокого уровня, ни разу не попробовав новых слаломных лыж и не освоив новой техники слаломного поворота хотя бы в ограниченном объёме. Мне трудно понять, как можно отбирать лыжи определённых фирм и моделей, не пробуя самому хотя бы некоторые из них.

Несомненно, чем выше уровень спортсменов, тем ниже требования к технике катания тренера. Тренерам, работающим со сборными командами, в большинстве случаев не требуется кататься или что-либо демонстрировать самим. Однако таких тренеров крайне мало. Подавляющее большинство тренеров работает с юниорами, **а в этом случае** умение тренера демонстрировать упражнения и анализировать свои чувства играет немаловажную роль.

## Групповая динамика

Динамика поведения людей, объединённых в коллектив, группу или команду, существенно влияет на процесс обучения. Понимание групповой динамики и осуществление необходимого контроля над ней является важной частью педагогической деятельности любого тренера. Несмотря на то что горные лыжи не **являются** ко-

мандным видом спорта, большинство спортсменов тренируется в группах – клубах или спортшколах, сборных командах. При этом, как правило, члены команды являются соперниками, непосредственно соревнующимися друг с другом. Это зачастую создаёт весьма сложную динамику взаимоотношений. Идеальным вариантом для тренера является такая ситуация, когда спортсмены в команде, несмотря на интенсивное соперничество, поддерживают дружеские отношения вне тренировок и соревнований. Именно к такой динамике отношений должен стремиться каждый тренер. К сожалению, на практике это не всегда достижимо.

Основываясь на собственном опыте работы с мужскими и женскими командами, вынужден признать, что идеальная групповая динамика встречается крайне редко. Порой никакие усилия тренера не могут привести к дружеским отношениям между определёнными спортсменами. Сложные по групповой динамике ситуации часто встречаются в женских командах. Спортсменки, как правило, очень чувствительны и даже ревнивы по отношению к тренеру. Нередко конфликтные ситуации могут возникнуть, если спортсменке кажется, что ей уделяют меньше внимания, чем её подруге по команде. Я рекомендую тренерам никогда не заводить любимчиков и действительно оказывать равную помощь и поддержку всем членам команды. Это в полной мере относится и к работе с мужским коллективом. Именно создание равных условий для членов команды приводит к повышению уровня всех спортсменов вместо лишь одного или двух самых лучших. Порой именно те спортсмены, которые казались менее перспективными, могут преподнести тренеру приятный сюрприз. В любом случае тонкое понимание динамики взаимоотношений членов команды может сильно помочь тренеру в достижении намеченных целей. Тренер, который по-настоящему контролирует динамику группы, может целенаправленно повышать и понижать уровень соперничества между спортсменами в зависимости от обстоятельств. Например, имеет смысл уменьшать уровень соперничества спортсменов при работе на трассе в подготовительный период, когда главной целью является не столько скорость, сколько техника и стабильность. Повышение интенсивности соперничества может очень помочь в ходе тренировок по специальной физической подготовке. В этом случае постоянное соперничество и правильно направленная агрессивность повышают уровень физической подготовки всех участников.

Нельзя забывать, что динамика группы может оказывать негативное влияние на отдельных спортсменов. Структура взаимоотношений спорт-

смена с группой и группы с отдельным спортсменом является очень важной составляющей в развитии каждого члена группы как спортсмена и как личности. Педагогической задачей тренера является извлечение максимума положительных моментов из динамики группы и нейтрализация отрицательных. Тренер должен по возможности стремиться к тому, чтобы внутри команды не образовывались небольшие «враждебные» друг другу подгруппы и не велись тайные или явные «войны». Для этого я рекомендую периодически разговаривать с каждым из спортсменов индивидуально. Иногда бывает полезно поговорить и со всей группой в прямой и открытой форме. Спортсмены, месяцами путешествующие в тесных микроавтобусах, тренирующиеся и выступающие, питающиеся и даже отдыхающие почти всё время вместе, могут порой «заикнуться» на мелких деталях своих взаимоотношений. Тренер должен чувствовать **накопившееся** в коллективе напряжение и вовремя находить возможности разрядки, пока взаимоотношения не переросли в конфликт, который нанесёт ущерб всем членам команды. Просто сердечного разговора и призывов «вспомнить и разобраться, зачем мы все здесь» бывает недостаточно. Иногда нужна разрядка и отдых друг от друга. Со старшими спортсменами это может быть поездка в город на пару дней, где все живут в разных отелях, отдельно питаются и отдыхают. В течение летних тренировок также хорошо воспринимается поездка на пляж. Через пару дней все встречаются морально отдохнувшими и посвежевшими. Такой выходной идёт, как правило, на пользу и тренерам. Так что даже если пара незапланированных дней и были взяты за счёт тренировок, не стоит об этом жалеть. Отдохнувшие и воспрявшие духом спортсмены легко наверстают упущенное.

А вот к младшим юниорам нужен особый подход. Им тоже нужен перерыв, но в иной форме. На мой взгляд, наиболее успешно работает любое занятие или игра, которая может позволить «выяснить отношения». Я особенно рекомендую футбол или хоккей на роликах. Изрядно набегавшись и потолкавшись, юниоры, как правило, снова готовы быть если и не друзьями, то мирными соотарищами по группе. Появившийся в последнее время пейнтбол показался мне неплохим средством. Здесь в ходе игры дети с остервенением стреляют друг в друга красящимися шариками. Кто-то может возразить, что это, мол, нехорошо для воспитания. Однако, по-моему, играть в пейнтбол не намного хуже, чем смотреть стрельбу и насилие по телевизору, а это делают почти все юниоры. В ходе игр очень часто происходит и ещё один интересный процесс. Те из юных спортсменов, кто пока не отличается на склоне и пото-

му не пользуется особым уважением в группе более сильных лыжников, зачастую могут хорошо играть в хоккей или футбол или метко стрелять. Это может очень быстро изменить положение этих ребят или девочек в группе, положительно меняя динамику группы в целом. Наши замечательные дети могут порой быть крайне жестоки-

ми по отношению к новичку или более слабому лыжнику. И в этом случае роль тренера особенно важна. Конечно, он или она не сможет сразу изменить отношение юниоров к новому члену команды, но тренер может и должен создать условия, при которых новому спортсмену будет максимально легко влиться в уже сложившийся коллектив.

## 1.4. Психологическая подготовка

**П**сихологическая подготовка в рамках основного определения работы тренера – это прежде всего создание условий для поддержания и повышения необходимого уровня морального и психологического состояния спортсмена. Создание необходимых условий может включать в себя абсолютно все аспекты работы тренера: от обычных тренировок до выступлений на соревнованиях. Буквально всё, что происходит со спортсменом ежедневно и ежедневно, оказывает влияние на его психологическое состояние и подготовку.

В последнее время спортсмены в различных видах спорта стали активно пользоваться услугами профессиональных психологов. Горные лыжи не являются исключением. Почти во всех сборных командах есть штатный психолог. Команды юниоров периодически используют психологов для консультаций. Ничего плохого в этом, конечно, нет, однако не могу сказать, что я полностью уверен в реальной пользе спортивных психологов применительно к горным лыжам. Дело даже не в том, что спортивные психологи, как правило, плохо знакомы со спецификой горнолыжного спорта. На мой взгляд, причина их недостаточной эффективности кроется в самом принципе их работы. Что в основном делают психологи? Они разговаривают и «уговаривают». Должен признать, что я видел результаты работы психолога при налаживании отношений между спортсменами внутри команды – здесь его помощь была ощутима. Горные лыжи не командный вид спорта, поэтому объединение соперничающих между собой спортсменов порой приводит к кризисным ситуациям. Однако под психологической подготовкой я понимаю гораздо больше, чем просто налаживание отношений. Я видел и примеры того, как, наладив отношения и поумерив спортивную злость, спортсмены переставали «рубиться» на тренировках, вследствие чего их ре-

зультаты резко снижались. Настоящая психологическая подготовка должна не просто предоставлять всем возможность испытывать приятное чувство покоя и умиротворения. Она скорее должна регулировать уверенность, настойчивость, смелость, жажду риска и победы. Порой именно избыток этих качеств не позволяет спортсмену в своих выступлениях перейти на более высокий уровень.

Вернёмся к работе спортивного психолога. В большинстве случаев уговоры имеют примерно тот же эффект, что и методы работы описанного ранее тренера, пытающегося уговорить малыша не сидеть сзади. Пока тренер не создал определённых условий для обучения, у его маленького спортсмена не было ни малейшего прогресса. Я убеждён, что это относится и к психологической подготовке спортсменов.

Пока не будут созданы определённые условия, ни улучшить, ни даже поддержать психологический уровень спортсмена вряд ли удастся даже самому замечательному психологу. Даже те опытные психологи, которые стремятся плотно работать с тренерами и вникать в специфику горнолыжного спорта, не в состоянии оказать достаточного влияния на создание благоприятных условий для улучшения психологической обстановки. Создание наиболее благоприятных условий целиком и полностью зависит от тренера. Именно тренер, на мой взгляд, является главным психологом для спортсмена. Только тренер знает, когда нужно начать разминку перед стартом, когда лучше позавтракать, что сказать в своём рапорте с трассы, как построить тренировку, чтобы вселить уверенность, и как поставить трассу, чтобы поумерить ненужный пыл. Только тренер может оценить тридцатое или пятидесятое место юниора как победу и в то же время расценить третье место как поражение.