

1.6. Общая подготовка

Большинство тренеров условно подразделяют подготовку на **техническую** и **физическую**. Ничего неверного в таком разделении нет. Однако не стоит забывать о том, что подготовка спортсмена не ограничивается лишь этими видами подготовки. В этой главе я хотел бы коснуться различных аспектов **общей** подготовки. Под общей подготовкой я понимаю все виды подготовки, которые напрямую не относятся к технике и физподготовке, но косвенно оказывают на них и, в конечном итоге, на результаты спортсменов существенное влияние.

Документация

Важным аспектом успешной подготовки является умение тренера и спортсмена вести грамотную документацию. Тренер должен ежедневно вести журнал, в котором необходимо указывать вид и объем тренировок, их условия и достигнутые результаты. Далее, по окончании тренировочного микроцикла или серии стартов, тренер должен подводить краткие итоги, сверяя свои цели и цели спортсменов с тем, что было реально выполнено. На основе этих данных тренер может скорректировать как цели спортсменов, так и тренировочные и соревновательные планы.

В задачи тренера также входит обучение подопечных грамотному ведению тренировочных дневников. Прежде всего спортсмены должны понимать, что ведение дневника – это не очередная формальность, а реальное средство, которое при правильном использовании может принести существенную пользу при анализе тренировок и выступлений.

Я не буду предлагать здесь конкретную форму дневника, так как считаю, что каждый тренер должен сам разработать наиболее удобную для себя форму и предложить её спортсменам. Важно, чтобы формат исходил от тренера и все спортсмены придерживались единой формы ведения дневников. Тогда проверка и анализ данных не займут у тренера много времени. Спортсмены должны ежедневно вносить в дневник всё – от тренировок на снегу до соревнований, физической и психологической подготовки. Рекомендуется фиксировать в дневнике краткосрочные цели и анализировать степень их выполнения. При правильном ведении дневника спортсмены должны быть в состоянии определять свои сильные стороны и

недостатки на данный тренировочный микроцикл или серию стартов. На основе этого краткосрочные цели корректируются таким образом, чтобы развитие строилось на сильных сторонах спортсменов и вело к устранению недостатков. При периодической проверке дневников тренер должен обращать внимание на правильность анализов и выводов, сделанных спортсменом. Без постоянного участия тренера ведение дневников может не дать положительных результатов. Тренер должен приучать спортсменов фокусироваться на конкретных специфических деталях, как в отношении техники, так и в отношении испытываемых ощущений. Краткосрочные цели должны быть предельно детальными и конкретными. Я считаю, что такие требования в ведении дневников нужно предъявлять даже к младшим юниорам. И спортсмены, и тренер должны понимать, что польза от ведения дневников может быть не очевидна на примере короткого периода времени. Как правило, спортсмену требуется около 6 месяцев для того, чтобы втянуться и грамотно вести дневник, извлекая из этого реальную пользу.

Один из методов, который удобно использовать при ведении дневников, – это установка целей и анализ их достижения с помощью «паутиной диаграммы» (рис. 1.6.1).

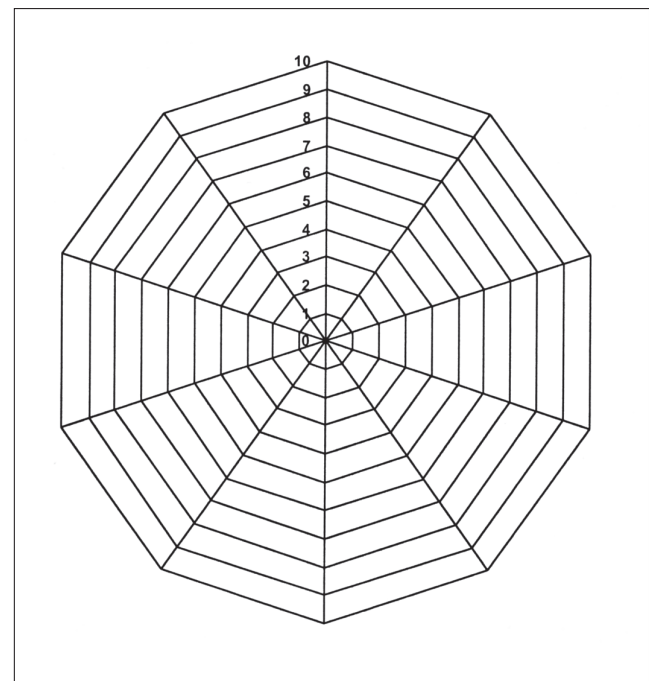


Рис. 1.6.1

Тренер просит спортсменов выбрать 10 наиболее важных аспектов, необходимых для достижения индивидуальных целей, и написать их снаружи на каждой из сторон паутины, как показано на рис 1.6.2.

Далее нужно попросить спортсменов оценить по шкале от 0 до 10 уровень, которого они в идеале хотели бы достичь в каждом из выбранных аспектов, и отметить его жирной линией. Поскольку спортсмены определили данные аспекты как наиболее важные, большинство «идеальных» линий будет находиться в районе 9–10 уровня. Если это не так, то у тренера должен возникнуть вопрос о важности данного аспекта для достижения спортсменом поставленных целей. Далее тренер просит спортсменов реально оценить ситуацию и провести линию там, где они видят свой уровень по каждому из аспектов на данный момент. Для большей ясности можно закрасить сегмент под каждой из этих линий. Тогда, глядя на «паутину», спортсмен может наглядно увидеть разницу между идеальным уровнем и тем, на котором он или она находится, и ежедневно напоминать себе о том, над чем ему или ей нужно работать в каждой конкретной области. Тренер тоже может извлечь определённую пользу, рассматривая паутиновую диаграмму. В первую очередь тренер может определить, насколько верно спортсмен оценивает себя, и при этом сравнить это со своими наблюдениями. Со временем в процессе тренировок паутиновая диаграмма меняется. Области, в которых не происходит должных изменений, становятся очевидны при сравнении диаграмм, составленных спортсменом в разные периоды времени.

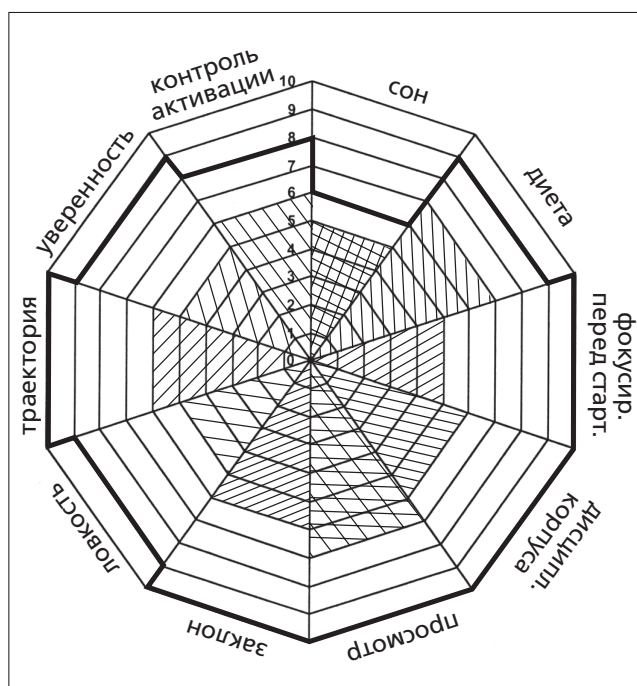


Рис. 1.6.2

Я отдаю себе отчёт в примитивности данного подхода, однако при работе с юниорами не стоит и излишне усложнять процесс анализа целей и определения уровня подготовки в различных областях. Более того, интересен тот факт, что, сравнивая «паутину» конкретного спортсмена с той, что он заполнил год или 6 месяцев назад, можно заметить изменения и в наборе аспектов. Это говорит о том, как меняется понимание и восприятие горных лыж данным спортсменом и образуются новые приоритеты в подготовке.

Чем выше уровень спортсменов, тем более детально они должны анализировать результаты каждой тренировки или соревнований. Спортсмены должны записывать дату и место занятий или стартов. Тип тренировки, например 20% – свободное катание, 30% – упражнения, 50% – трасса, дисциплина, крутизна склона, состояние снега. Далее важно записать ощущения и то, как спортсмен оценивает своё катание в этот момент. В отношении соревнований стоит обратить внимание на план и установку на старт и на то, как это было выполнено. Подвести общий итог выступления с точки зрения техники, тактики и выполнения целей. Постоянный анализ этих данных со временем даёт положительные результаты.

Наиболее распространённые аспекты, используемые спортсменами в паутиновой диаграмме, включают в себя следующие:

- * **положительный настрой;**
- * **уважение и поддержка членов команды;**
- * **эффективное использование времени;**
- * **концентрация;**
- * **взаимоотношения с тренерами и товарищами по команде;**
- * **техника;**
- * **тактика;**
- * **физическое состояние;**
- * **правильный отдых;**
- * **питание;**
- * **организованность на тренировке;**
- * **ответственность в поведении;**
- * **мотивация и желание добиться улучшения;**
- * **приспособляемость к ситуации (тип трассы, уклон, характер поверхности склона);**
- * **соответствующий уровень активации;**
- * **применение воображения;**
- * **использование ключевых слов;**
- * **психологическая готовность;**
- * **физическая готовность;**
- * **уверенность;**
- * **разминка на лыжах;**
- * **просмотр трассы;**
- * **подготовка на старте;**
- * **моральная готовность к старту.**

Я привел здесь лишь те аспекты, которые сам считаю наиболее важными. В дневниках спортсменов можно увидеть большее разнообразие аспектов, в которых они стремятся достичь улучшения. Некоторые из приведённых выше аспектов заслуживают особого внимания. Поэтому я постараюсь остановиться на них подробнее.

Контроль уровня активации

Под **активацией** я понимаю уровень физиологической активности или вовлечённости спортсмена. Активация – это комплексное понятие, включающее в себя такие физические компоненты, как частота пульса, интенсивность дыхания, напряжённость мышц, уровень адреналина и т.д. Помимо этого, активация является и функцией морального состояния.

Для общего понимания активации можно сказать, что низкий уровень активации, как правило, характеризуется сонливостью и общей утомлённостью, в то время как высокий уровень активации проявляется в повышенной энергичности и напряжённости. У каждого спортсмена существует **зона оптимальной активации**, при которой он выступает и тренируется наилучшим образом. При низком уровне активации спортсмены теряют мотивацию и целеустремлённость. При излишне высоком уровне активации у них проявляется нервозность и напряжённость. Излишне возбужденное состояние вызывает напряжённость во всех мышцах тела, вместо лишь определённых групп, задействованных в выполнении поворотов. Это, в свою очередь, нарушает координацию и сбивает синхронизацию движений.

Для создания наиболее благоприятных условий для успешного выступления или продуктивной тренировочной деятельности, спортсмены с помощью тренера должны научиться определять свой оптимальный уровень активации для тренировок и выступлений. Особенно важно, чтобы тренер был в состоянии помочь спортсмену учиться контролировать уровень активации в зависимости от конкретных условий. Мне кажется, что многие тренеры не уделяют активации достаточного внимания, в результате чего юниоры не только не умеют контролировать уровень активации, но и просто не имеют об этом достаточных знаний. Наиболее распространённой ошибкой, на мой взгляд, является излишне высокий уровень активации перед стартом и недостаточно высокий – в процессе подводящих тренировок.

Итак, для успешных выступлений спортсмен должен чётко знать свой оптимальный уровень активации. Этот уровень можно со временем установить, анализируя результаты выступлений и соответствующую информацию в дневниках и тренерском журнале. Далее спортсмен должен

чётко понимать, как повысить уровень активации в случае, когда он недостаточно высок, и как при необходимости его понизить.

Понижение уровня активации

В большинстве случаев юниоры перед стартом испытывают слишком высокий уровень активации. Тренер на старте должен обращать на это пристальное внимание и знать методы понижения уровня активации. Они весьма просты. Тем не менее спортсмены должны постоянно тренировать их применение. Такие тренировки желательно проводить в спокойной обстановке в тихом месте. Когда приведённые ниже методы полностью освоены, их можно применять на старте в сокращённой форме.

Первым и наиболее распространённым методом понижения уровня активации является **дыхание нижней частью живота**. Под действием стресса спортсмены обычно испытывают учащённое дыхание, при котором выполняются очень короткие и неполные вдохи и выдохи. При таком дыхании определённое количество «старого» воздуха застаивается в лёгких, что приводит к неполному обогащению мышечных тканей кислородом. В свою очередь, это приводит к напряжённости мышц. Таким образом, правильное дыхание уменьшает напряжённость мышц и приводит их в более функциональное состояние. Именно поэтому для тренера чрезвычайно важно научить своих подопечных правильно дышать. Этому рекомендуется уделять внимание в помещении перед выходом на тренировку на склоне. Занимает данное упражнение всего несколько минут. Когда спортсмены овладеют дыханием, они могут применять это упражнение на склоне в ходе тренировок. Тренер должен постоянно напоминать спортсменам о дыхании при первых же признаках появления закрепощения и мышечного напряжения. Порой достаточно буквально пары глубоких вдохов для понижения напряжённости.

Для обучения правильному «дыханию от живота» спортсмены садятся, держа спину совершенно ровно. Они очень медленно выдыхают, выпячивая при этом низ живота. Это сдвигает диафрагму вниз и заполняет воздухом нижнюю часть лёгких. После нескольких подобных вдохов спортсмены начинают расправлять грудь, что вовлекает в процесс дыхания среднюю часть лёгких. После нескольких вдохов спортсмены слегка поднимают ключицы и плечи. Это движение заполняет воздухом верхнюю часть лёгких. На данном этапе рекомендуется на мгновение задерживать дыхание и затем медленно выдыхать,

при этом втягивая живот и опуская ключицы и плечи. Необходимо почувствовать, что лёгкие опустошаются сверху и до самого низа. При выдохе спортсмены должны представлять что-нибудь расслабляющее – к примеру, тёплую ванну или воду в бассейне.

Другим весьма эффективным методом понижения уровня активации является **прогрессивная мышечная релаксация** (расслабление).

Данный метод основан на простом принципе – расслабленная мышца не может быть напряжённой и закреплённой. Этот простой и даже примитивный принцип отнюдь не прост в обучении, особенно в условиях постоянной тренировки и определённой «забитости» мышц. Тренер должен добиться того, чтобы спортсмены прочувствовали разницу между ощущением напряжённой и расслабленной мышцы. У многих юниоров это занимает довольно много времени. Только после того как спортсмены научились чувствовать мышцы, можно с помощью тренировок научиться регулировать уровни напряжённости.

Для тренировки прогрессивной мышечной релаксации я предлагаю следующий набор инструкций – сценарий. Он может быть записан на плёнку или CD и использоваться индивидуально каждым спортсменом при помощи плеера и наушников. При записи сценария тренер должен делать 10–20-секундные паузы между инструкциями, чтобы дать спортсмену возможность полностью прочувствовать напряжение и расслабление мышц.

Итак, спортсмену предлагается выполнить следующие упражнения:

- * **На полу или твёрдом покрытии лечь на спину в удобном положении. Руки вдоль тела, ноги слегка разведены.**
- * **Закрывать глаза и сконцентрироваться на дыхании. Не нужно контролировать дыхание, нужно просто почувствовать, как оно происходит. С каждым выдохом стремиться выдохнуть напряжённость из тела.**
- * **Сжать кулак правой руки. Почувствовать напряжение, идущее от руки до локтя. Разжать кулак и почувствовать расслабление. Обратит внимание на ощущение напряжения и расслабления. Понять, что вы контролируете это ощущение. Повторить. Сделать то же самое другой рукой.**
- * **Согнуть правую руку и напрячь бицепс. Расслабить. Повторить. Снова осознать, что это вы сами контролируете напряжение и расслабление в мышцах. Повторить с другой рукой.**
- * **Прижать затылок к полу. Почувствовать напряжение шеи. Расслабиться. Повторить.**

- * **Втянуть голову в плечи. Расслабиться. Повторить.**
- * **Напрячь мышцы живота. Расслабить. Повторить.**
- * **Напрячь мышцы ягодиц. Расслабить. Повторить.**
- * **Напрячь мышцы бедер прижиманием пятки к полу. Расслабить. Повторить.**
- * **Вытянуть носки и почувствовать напряжение в икроножных мышцах. Расслабить. Повторить. Теперь подтянуть носки к коленям и почувствовать напряжение в мышцах голени. Расслабить. Повторить.**
- * **Пройтись по всему телу и проверить, не осталось ли областей напряжения. Если остались, повторить цикл напряжения–расслабления для мышц в этих областях. Попытаться выдохнуть оставшееся в теле напряжение.**
- * **Возвратиться к фокусированию на дыхании. Попытаться получить удовольствие от полного расслабления.**
- * **Открыть глаза, потянуться и медленно встать.**

После выполнения набора этих простых упражнений спортсмен должен испытывать прилив энергии, не сопровождающийся напряжённостью и скованностью мышц. Конечно, данный набор упражнений используется в основном в ходе тренировок по физической подготовке. Выполнение этого комплекса полностью занимает определённое время и может снизить активацию до нежелательно низкого уровня. Поэтому в соревновательный период используется лишь часть комплекса упражнений, направленная на расслабление мышц, задействованных непосредственно в выполнении поворотов. В основном это мышцы ног и низа живота. Опытные спортсмены, владеющие методом прогрессивной релаксации, могут применять его лёжа на снегу, за несколько минут до старта. Безусловно, данный сценарий может быть изменён в соответствии с видом тренировки и уровнем спортсменов.

Тренеры должны уделять должное внимание обучению основным методам понижения уровня активации.

Повышение уровня активации

Как уже отмечалось выше, спортсмены-юниоры обычно нуждаются в понижении уровня активации перед стартом. Однако довольно часто возникают ситуации, когда старт спортсмена задерживается и его или её по несколько раз просят

отойти назад из стартовых ворот. Особенно часто это происходит в скоростных дисциплинах. В этой ситуации спортсменам бывает необходимо поднимать уровень активации перед стартом. Я предлагаю тренерам на старте использовать следующие простые упражнения.

Интенсивное дыхание. Так же как дыхание от живота понижает уровень активации, так интенсивное дыхание служит для повышения уровня активации. Под интенсивным дыханием я имею в виду медленный длительный вдох и резкий выдох: вдох на счёт от 1 до 8 и выдох на счёт от 1 до 4.

Резкие движения. Для повышения активации я рекомендую выполнять серии прыжков с подтягиванием коленей к груди, короткие спринты 10–15 метров вверх по склону, имитации, выполняемые в скоростном режиме. Не стоит путать эти действия с разминкой. Разминка должна быть более длительной и постепенной.

Ключевые слова. На соревнованиях высокого уровня можно всегда видеть спортсменов, выкрикивающих либо быстро произносящих определённые слова или фразы за несколько секунд до старта. Определённые, заранее подготовленные ключевые слова могут поднять уровень активации на старте соревнований или в ходе тренировки. Иногда необходимый эффект дают и ключевые слова или фразы, исходящие от тренера.

Музыка. Прослушивание громкой ритмичной музыки также может повысить уровень активации. Мой опыт показывает, что это работает не со всеми спортсменами. В ряде случаев музыка может и понижать уровень активации.

Использование воображения

На протяжении ряда лет активной тренерской деятельности я неоднократно сталкивался с коллегами-тренерами, которые крайне мало знали о тренировке воображения. Более того, многие тренеры считают, что при работе с юниорами главное – поставить «технику и физику», а такие тонкости, как воображение, понадобятся только на очень высоком уровне. Я никак не могу согласиться с подобным подходом. На мой взгляд, чем раньше тренер начинает учить спортсмена использовать и тренировать воображение, тем быстрее и легче будет поставить технику и развить необходимые физические качества.

Итак, начнём с того, что понимается под воображением. Я считаю, что это весьма широкое понятие, включающее в себя создание или воспроизведение в сознании спортсмена определённой последовательности физических действий. При этом нас интересует не просто визуаль-

ный образ или последовательность образов, а весь комплекс ощущений, испытываемых при выполнении данных физических движений. Поэтому спортсмен должен учиться работать с воображением, используя все органы чувств. Человек с тренированным воображением может воссоздать в своём сознании и образы, и звуки, и запахи, и физические ощущения. Конечно, такие способности даны далеко не всем, и воображение требует развития и постоянной тренировки. Воображение используется наиболее эффективно в том случае, когда воссоздаваемые образы и ощущения достаточно ясны и находятся под контролем воображающего. В определённых случаях важно, чтобы воображение включало в себя и эмоции. Например, при работе над мотивацией полезно создавать в воображении ситуации, в которых спортсмен испытывает чувство гордости или удовлетворения от достигнутого результата.

Я выделяю два вида воображения – внутреннее и внешнее. Тренеры должны чётко представлять себе различия и сферы применения каждого из видов воображения. Внутреннее воображение заключается в воспроизведении того, что спортсмен видит своими глазами как бы изнутри, при этом он или она использует своё тело. Иными словами, визуальный образ интерпретируется в физические действия и ощущения. На мой взгляд, обучение этому способу занимает значительно больше времени. Внешнее воображение заключается в воспроизведении зрительных образов. При этом спортсмен смотрит на образы как бы со стороны, так же как мы просматриваем видеозапись.

Несмотря на то что оба вида воображения могут играть полезную роль, я склоняюсь к тому, что более важная роль принадлежит внутреннему воображению, так как оно сильнее влияет на развитие двигательных функций.

Остановимся на практическом применении воображения в процессе тренировок и соревнований.

Первое, что приходит в голову, – применение воображения при просмотре трассы. При грамотном подходе к просмотру и запоминанию трассы, спортсмен должен быть в состоянии полностью представить себе прохождение трассы со всеми возможными физическими ощущениями. Далее спортсмен вместе с тренером может провести ряд «тренировок» по этой трассе. Тренер может давать различные установки. Например, стабильно пройти трассу со скоростью 80% от максимальной. Затем постепенно увеличивать скорость, доводя её до 110%. Естественно, задача по прохождению трассы зависит от уровня соревнований и поставленных целей.

Воображение используется также для планирования выступления и отработки траектории. Это особенно важно в скоростных дисциплинах. Наверняка все видели спортсменов на старте Кубка мира, стоящих с закрытыми глазами и делающих руками движения, имитирующие траекторию прохождения трассы.

В процессе тренировок очень важно представлять себе выполнение технически правильных движений. Это делается и на подъёмнике, и в ожидании очереди наверху у трассы. Очевидно, что даже старшие юниоры в большинстве случаев сами этого не делают. Тренер должен постоянно уделять внимание использованию воображения. Зачастую, когда спортсмен не может выполнить определённый элемент, он просто не может и ясно представить себе его выполнение. В этом случае очень важную роль приобретают демонстрации тренера или просмотр видеозаписей. При этом акцент делается не только на визуальный образ, но и на испытываемые при этом ощущения.

Практика прохождения воображаемых ворот трассы очень полезна в свободном катании. Марк Жирарделли, один из величайших горнолыжников недавнего времени, поделился своими находками при использовании воображения: **«Я стал более осознанно выполнять повороты, контролируя все малейшие движения в свободном катании, после того, как установил перед собой воображаемую трассу. Я стремился прочувствовать в свободном катании буквально все движения».**

В моральном плане воображение может повышать общую уверенность, придавать веру в свои силы и создавать положительный настрой. Воображение также может помочь расслабиться и снять стресс.

Прежде чем начинать тренировку воображения, рекомендуется определить области, в которых необходимо наибольшее развитие. Для этого спортсмену с помощью тренера необходимо ответить на два вопроса: какие чувства и ощущения ему наиболее трудно представить и какие ощущения не удаётся представить вообще. Когда это определено, можно начинать ежедневную тренировку воображения.

Хотелось бы поделиться некоторыми из упражнений, направленных на развитие навыков воображения.

Упражнение 1

Представление идеального катания с великолепным выполнением всех технических элементов. Спортсмен может представлять как свободный спуск, так и спуск по трассе. При этом в основном используется внешнее воображение.

Тренер задаёт следующие условия: он будто только что записал на видеокамеру спуск спортсмена. Тренер утверждает, что это был лучший спуск данного спортсмена в жизни и теперь он должен «просмотреть» эту запись в своём воображении. Тренер просит спортсмена представить спуск как можно более ясно, используя все свои чувства. Спортсмен должен представить себя выполняющим повороты на той скорости, на которой он или она делали бы это обычно. Тренеру очень важно при этом понять, как представляют спортсмены своё наилучшее катание. Иногда, задавая следующие вопросы, тренер может лучше понять, что представляют спортсмены:

Каковы звуки, производимые лыжами?

Как движутся части тела в повороте?

Что чувствует спортсмен, выполняя столь совершенные повороты?

Спортсмену очень важно попытаться понять и осознать разницу между воображаемым и реальным катанием. Скорее всего, реальное катание отстает от воображаемого в ряде технических аспектов. Желательно уяснить, что конкретно необходимо выполнить при реальном катании, чтобы достичь уровня воображаемого катания.

Если спортсмены испытывают некоторые трудности с этим упражнением, рекомендуется показать им видеозапись их реального катания. После просмотра необходимо сразу же вернуться к воображению, желательно исправить ошибки, увиденные при просмотре видеозаписи. Если и после этого воображаемое катание в ряде аспектов расплывчато, то нужно повторить просмотр видеозаписи. При необходимости можно повторить весь процесс несколько раз. В результате спортсмен может чётко представить своё катание. Более того, он или она могут вообразить и идеальный вариант катания с исправленными ошибками.

Упражнение 2

Это вариант воображения идеального катания, но с акцентом на внутреннее воображение. Наиболее эффективно использовать данное упражнение на старте трассы непосредственно перед спуском. Спортсмены закрывают глаза и представляют, как они проходят трассу. Тренер обязательно напоминает, что спортсмены должны использовать внутреннее воображение – представлять, что они видят во время спуска по трассе своими глазами **изнутри**, а не со стороны, как в упражнении 1. Спортсмены фокусируются на том, что они видят, слышат и чувствуют при прохождении трассы. Тренер должен обращать внимание спортсменов на движение частей тела

и вызываемые при этом ощущения. Как и в первом упражнении, скорость воображаемого спуска должна быть реальной, а не замедленной.

Упражнение 3

В этом упражнении, как и в упражнении 1, делается упор на контроль воображения и исправление ошибок. Довольно часто юниоры сталкиваются с тем, что когда они представляют своё катание, то совершают ошибки и в воображаемом катании. В данном упражнении задачей является остановка воображения при первой же ошибке и «отматывание» воображаемой записи назад. Далее спортсмен начинает воображать снова и уже корректирует ошибку. Часто для исправления ошибки спортсмену требуется замедлить воображение. При воображении на более низкой скорости, как и при реальном катании, порой легче пройти трассу без ошибок. По мере того как спортсмен улучшает контроль над воображением, он или она могут увеличивать скорость, доводя её до реальной.

Если спортсмену никак не удаётся исправить определённые ошибки в воображении, или просто у него или у неё нет ясной картины того, как выглядит правильное катание, имеет смысл вернуться на пару шагов назад. Для этого рекомендуется несколько раз медленно и затем с обычной скоростью просмотреть запись спуска того спортсмена с Кубка мира, которого юниор выбрал в качестве своего идеала. Далее юниор старается в своем воображении повторить просмотренную видеозапись катания с правильной техникой. После того как юниору удаётся это сделать в помещении, он пытается это сделать и на склоне. И лишь после успешного выполнения упражнения на склоне он возвращается к воображению собственного технически правильного катания. Этот процесс может проходить постепенно и занимать достаточно много времени.

Упражнение 4

Это более простое упражнение. Оно выполняется в помещении. Особенно хорошо использовать его в летний период, когда это не отнимает времени от работы на снегу. Данное упражнение направлено на развитие навыка запоминания трассы и траектории спуска. На большом листе бумаги тренер рисует трассу. Это может быть как слалом, так и скоростной спуск. Спортсмены «просматривают» трассу. На начальном этапе они могут проводить пальцем по траектории

прохождения трассы. После пары минут просмотра тренер просит спортсменов закрыть глаза и «пройти» трассу фломастером.

Я нахожу это упражнение весьма полезным. Уделяя работе над этим упражнением достаточно времени, можно сэкономить время в дальнейшем – при обучении запоминанию трасс на снегу.

Упражнение 5

Это упражнение просто является логическим продолжением упражнения 4 и тоже используется в ходе летней подготовки. Тренер с помощью пластиковых конусов ставит трассу на пологом склоне. Желательно использовать конусы двух цветов и ставить различные комбинации ворот. Спортсменам даётся время на просмотр трассы, после чего они проходят её с закрытыми глазами. На начальном этапе юниоры просто медленно шагают по трассе. По мере улучшения памяти они должны это делать бегом, на максимальной скорости, не открывая глаз. Со временем тренер удлиняет трассу и усложняет комбинации ворот.

Упражнение 6

Просмотр реальной тренировочной трассы на снегу. Спортсмены сначала запоминают и проигрывают в своём воображении прохождение отдельных участков трассы, а затем соединяют участки в единое целое. Тренировка запоминания трассы с помощью воображения прохождения отдельных участков, на мой взгляд, является наиболее эффективным методом обучения просмотру и запоминанию трассы.

Воображение должно стать второй натурой спортсмена. Безусловно, развитие воображения происходит не сразу, и роль тренера в процессе обучения правильному воображению не менее важна, чем в развитии у спортсмена других навыков.

Полагаю, важность работы над приведёнными здесь элементами общей подготовки не вызывает сомнений. Остаётся только не забывать об этом в процессе тренировок и соревнований. Я считаю, что общая подготовка должна использоваться при работе и с младшими юниорами, и со спортсменами самого высокого уровня. Тренеры, не уделяющие ей достаточного внимания, заведомо ограничивают себя в средствах, необходимых для достижения успеха на любом уровне.