

*Мы открываем новый раздел этого проекта, который будет показывать краткие портреты ведущих тренеров. Акцент будет сделан на отношении тренера к спортивной науке и биомеханике.*

### **Биомеханика и Тренер: Пол Томпсон**



Пол Томпсон (кличка Томмо) открывает этот раздел не только потому, что я знаю его на протяжении долгого времени, но также потому, что он – один из тренеров, больше других ориентированных на спортивную науку.

Гребная карьера Пола началась в школе Телопеа в Канберре (столица Австралии) в 1978 г., когда ему было 14 лет. Затем он перешел в колледж Нарабанда, где тренировался у известного тренера Питера Шекспира. Наверное, тренировки были эффективны, поскольку Пол выиграл первенство страны по юношам, попал в сборную и занял четверное место в двойке безрульной на чемпионате ФИСА в 1982 г. в Пьедилуко, Италия.

В 1985 г. Пол сидел в восьмерке штата Виктория, которая выиграла престижный Кубок Королей под руководством знаменитого Брайана Ричардсона, который тренировал множество команд-медалистов в Австралии и Канаде. В том же 1985 Австралийский Институт Спорта (АИС) открыл свое отделение гребли и Пол был туда зачислен. Тренируясь под руководством Райнхольда Батчи, знаменитого своим суровым нравом, Пол выиграл серебро в восьмерке на чемпионате мира до 23 лет (тогда неофициальном). Тогда же Томмо впервые почувствовал на себе, что такое спортивная наука, которая была представлена физиологами. Они проводили тестирования на эргометрах Гессинга с использованием огромных мешков Дугласа для измерения потребления кислорода. Не обошлось без курьеза: во время одного из тестирований, кто-то вставил клапаны в маску наоборот, так что Томмо не мог ни вдохнуть, ни выдохнуть.

После травмы кисти в автомобильной аварии Пол закончил свою карьеру спортсмена и обратил свое внимание на завершение обучения в Канберрском университете по специальности прикладная наука. В 1988 он получил должность тренера-стажера в АИС и Батчи теперь был его ментором. Тогда Пол работал вместе с известным физиологом Аланом Ханом в только что открытой программе поиска талантов и «откопал» Меган Стилл, которую затем довел до вершин чемпионки мира и Олимпийских Игр.

В 1990 г. Пол стал старшим тренером женской команды АИСа. Это было время, когда спортивная наука в институте бурно прогрессировала. Было построено новое здание с лабораториями и мастерскими, в котором работали ученые с мировым именем в областях физиологии, биомеханики, психологии и спортивной медицины. Биомеханические измерения на воде впервые провел проф. Ричард Смит из Сиднейского университета. Он использовал телеметрическую систему измеряющую усилия на весле и его угол, конструкция которой была позаимствована у немцев. Другой известный биомеханик Марио Лафонтен делал снимки с моста для определения углов весла. В 1992 г. АИС разработал свою собственную телеметрическую систему, а также систему для эргометра. Первым постоянным биомехаником по гребле стала Пегги Макбрайд. С того времени биомеханические тестирования на воде и эргометре стали постоянно применяться в тренировочном процессе гребцов. Это были части

той системы, которая дала очень впечатляющие результаты: на Олимпиаде-1996 в Атланте австралийцы стали лучшей нацией в гребле, выиграв 6 медалей, две из которых золотые. Один из золотых экипажей, женскую двойку безрульную Слэтер/Стилл тренировал Томмо. Это был величайший успех для молодого 32-х летнего тренера.

Я встретился с Полом в 1998, когда приехал работать в АИС. Предыдущий биомеханик Конни Лошнер/Дрепер представила Томмо, как «солдафона», но я обнаружил, что работать с ним интересно, хотя и непросто. Он был тренером, который использовал биомеханику больше других. С помощью изобретенных тогда мной «виртуальных очков» (Система визуальной обратной связи) мы пытались улучшить технику новой комбинации двойки безрульной Слэтер/Тэйлор, который затем выиграла серебро на Сиднейской Олимпиаде.

В конце 2000 г. Пол решил испытать себя на новом месте и получил работу женского тренера в Британии. Он смог довольно быстро добиться успеха, когда в 2003 пара Грейнджер/Бишоп выиграла Мир в двойке безрульной. Затем было довольно успешное выступление в Афинах-2004: два серебра и одна бронза. В конце 2004 Пола повысили до главного тренера, ответственного за женщин и легковесов. За прошедшее четырехлетие под его руководством завоевано 16 медалей на Чемпионатах Мира и Олимпиаде в Пекине. В 2007, после победы его четверки парной, ФИСА назвало Пола лучшим тренером года. На последней Олимпийской регате эскадра Томмо была представлена шестью лодками в финале, которые завоевали золото (LM2x), серебро (Ж4x) и бронзу (Ж2x).

Пол продолжает использовать спортивную науку, как ключевой компонент в своей программе, для чего привлекаются специалисты Английского Института Спорта, Олимпийского медицинского центра и лондонского университета Империял Колледж, где Алисон, жена Пола, руководит лабораторией биодинамики.

Томмо использует биомеханику для отработки длины гребка и настройки лодки в соответствии с антропометрией гребцов (НБГ 2001/11). Он использует кривые усилий для выработки оптимального стиля гребли (НБГ 2001/07). Траектория весла в воде также крайне важна для него для уменьшения сплывания лопасти и увеличения КПД весла (НБГ 2001/04, 2007/07). Когда я приехал в Англию в 2005 г., то был приятно удивлен увидев, что Пол продолжает использовать мои нормативные таблицы скорости и проката при различном темпе гребли (НБГ 2004/03, 2005/10). Также, он часто использует «виртуальные очки» в технических тренировках, обычно 2-3 раза в неделю.

Тренерская философия Томмо включает спортивную науку, как инструмент для лучшего понимания процессов, происходящих со спортсменами во время тренировок и соревнований. Он высоко ценит возможность работать с выдающимися тренерами и спортивными учеными, которые оказывают значительное влияние на него самого, его тренировочные программы и результаты. Томмо, безусловно, «материалист» и использует спортивную науку везде, где это возможно. Однако, он все же верит в некоторую долю идеального в человеческой натуре и считает, что тренерская работа никогда не сможет быть заменена поточным производством. «Гребля – это не только движение лодки, но также и человека в ней. За каждым успешным спортсменом стоит тренер, а за ними – команда поддержки» - говорит Пол.

### **Пишите нам:**

✉ ©2008 Валерий Клешинев, к.п.н., с.н.с.

[www.biorow.com](http://www.biorow.com) e-mail: [kleva@btinternet.com](mailto:kleva@btinternet.com)