

Тренер и Биомеханика: Юрген Грёблер

Юрген Грёблер – один из наиболее успешных тренеров мира не только в гребле, но и во всех Олимпийских видах спорта. Его команды выиграли золото на восьми последних Олимпиадах с 1976 до 2008! Всего он насчитывает в свое коллекции 9 золотых Олимпийских медалей и 2 бронзовых, кроме того, спортсмены, которых он тренировал, внесли свой вклад

еще в 7 Олимпийских побед.

Юрген родился вскоре после Второй Мировой войны в маленьком городке Бург недалеко от Магдебурга в Восточной Германии в семье успешного архитектора. В школе ему нравилось заниматься различными видами спорта: гандболом и другими играми, плаванием и водным поло, рыбалкой и др. Он открыл для себя греблю в 16 лет и попробовал почти все виды лодок от одиночки до восьмерки, одержав несколько побед на Национальных студенческих чемпионатах. В 1965 Юрген поступил на факультет физического воспитания Лейпцигского университета. Там он изучал все виды спортивных наук: физиологию и биомеханику, психологию и биохимию, теорию тренировки, а также коммунистическую философию, которая была совсем не интересна для будущего тренера по гребле. Темой его дипломной работы была биомеханика гребли на байдарках. Были установлены датчики на весле и израсходованы километры осциллографической бумаги для записи сигналов. В течение последнего года учебы Юрген проходил тренерскую практику в гребном клубе Дрездена. Его наставником там был доктор Хайнц Экстайн, который подготовил Олимпийских чемпионов в М4- в Мехико-68 и Мюнхене-72. Другим ментором был руководитель Национальной команды проф. Кёрнер. Они оба дали Юргену очень много в плане внутреннего понимания гребли.

После выпуска из университета в 1970 г. Юрген стал тренером парного весла в Магдебургском центре высшего мастерства. Он был очень изобретателен и стал пробовать различные «сумасшедшие» варианты тренировки. Весной 1972 его двойка парная проиграла на Московской регате лишь Тимошину/Коршикову, которые стали Олимпийскими чемпионами пару месяцев спустя. Гребец из этой двойки, Гюльденпфеннинг, выиграл затем чемпионат страны в одиночке и отобрался на Олимпиаду в Мюнхене, где занял третье место после нашего Малышева и аргентинца Демидди. Это был большой успех для молодого 26-летнего тренера. Гюльденпфеннинг повторил тот же результат на следующий год на чемпионате Европы в Москве, проиграв Буткусу и Кольбе. После этого Юрген стал ведущим тренером сборной команды и достиг фантастического успеха на Олимпиаде-76 в Монреале: две его команды выиграли золото в М2+ и М4х.

В то время спортивная наука стремительно развивалась в ГДР и эволюционировала в централизованную систему, которая была доступна для региональных центров в Лейпциге, Дрездене, Магдебурге и Ростке. Такие известные ученые, как профессора Кёрнер, Бурманн, Швайниц, Альтенбург и др. работали с греблей из университета Гумбольдта в Берлине. Были разработаны Национальные модели по технике, планированию и другим областям спортивной подготовки, которые стали обязательными для тренеров по всей стране. Биомеханические тестирования обеспечивались регулярно 2-4 раза в год институтом FIS в Берлине, который имел большую команду ученых и техников. Они разработали различные виды датчиков и использовали специальные лодки для тестирования, которые имели цельную раму, соединяющую подножку и уключину (подобие подвижных кронштейнов), так что можно было измерять продвигающее усилие каждого гребца. Сначала информация

записывалась на магнитную ленту, а затем использовался радиоканал. Я видел такую лодку осенью 1980 во время регаты в Грюнау. Когда я спросил одного из тренеров: «Что это за странная рама?», лодка исчезла со стеллажей, а тренер сделал вид, что не понимает вопроса. Было ясно, что спортивная наука использовалась нашими восточно-германскими «друзьями» как секретное оружие.

На Московской Олимпиаде-80 рульная двойка Юргена Ярлинг/Ульрих опять выиграла золото, но следующая Олимпиада в Лос-Анджелесе была пропущена из-за политического бойкота. В Сеуле-88 Юрген переключился на женщин, но сохранил обычный успех: двойка парная Петер/Шрётер победила с большим отрывом.

После падения Берлинской стены в 1989 и объединения Германии, ее спортивная система на Востоке рухнула и была поглощена «старшим братом». Это сопровождалось рядом допинговых скандалов. Однако, последующие успехи Юргена подтвердили, что он знает чистые рецепты побед. В 1990 он принял новый вызов и переехал в Британию по приглашению клуба Лиандер. Очень скоро он стал тренером сборной команды и работал со знаменитой двойкой безрульной Редгрейв/Пинсент, которые выиграли золото на Олимпиадах в Барселоне -1992 и Атланте в 1996. В 2000 знаменитые гребцы сели в четверку и в Сиднее Юрген помог Стиву Редгрейву выиграть его пятую золотую Олимпийскую медаль. Затем его четверка была непобедима еще на двух Олимпиадах: в Афинах Мэтт Пинсент получил свою четвертую золотую медаль, а в Пекине комбинация Джеймс/Виллиамс/Рид/Ходж выиграла фантастическим финишным спуртом.

Юрген верит, что комбинация научного и практического подходов является ключом его феноменальных успехов. Он говорит: «Тренер должен много знать, но также и иметь «чувство» того, что он делает. Прежде всего, тренер должен мотивировать спортсменов делать необычные вещи». Он всегда старается совместить биомеханику и физиологию, тренировочную и соревновательную технику гребли. Юрген считает, что работа ног является ключом эффективной проводки. Следующее по важности - туловище, так что ускорение массы гребца является главной целью. Вот некоторые из выражений Юргена: «Берегите подножку, как хрупкое яйцо при подготовке, затем резко раздавите его как можно позднее на захвате. Позвольте рукам уйти в захвате, затем «подхватите маховик» через рукоятку». Он считает, что захват должен быть жестким и чем более быстрая лодка, тем более смещается к захвату пик усилий. Масса гребца должна все время двигаться относительно лодки. Конец проводки должен быть динамичным: гребец должен полностью использовать изгиб весла, держать колени в упоре и возвращать туловище за рукоятку, чтобы сохранить энергию и избежать «задавливания» лодки.

Грёблер уделяет внимание длинной работе весла, но говорит, что она должна быть оптимальной для данного гребца. Мы наблюдали очень широкие хват у его четверки Олимпийских чемпионов Пекина. Комментарий Юргена: «Оптимальный хват в распашном весле – две ширины ладони между кистями рук, но мои гребцы нашли широкий хват более удобным и я не настаивал. Внутренняя рука управляет рукояткой, а наружная тянет ее. На самом деле, их внешняя рука достаточно сильна, чтобы «подвесить» массу на рукоятке. Поэтому, внутренняя рука оказалась согнута в захвате, чтобы избежать разворота плеч. Более важно держать ноги прямее, без вихляний и упираться обеими ступнями в подножку. Я бы не сказал, что у нас был идеальный хват, но он сработал для нас удачно»

Этот пример – хорошая иллюстрация подхода Юргена: «Есть некоторые правила, которым нужно следовать, но тренер должен быть изобретателен и находить новые пути. **Очень важно уметь учиться у спортсменов**». Его успехи выглядят сверхъестественными, однако все кто работал с Юргеном, видели, что это лишь комбинация научного и практического подходов, много тяжелой работы и немножко удачи.

Пишите нам:

✉ ©2009 Валерий Клешинев, к.п.н., с.н.с.

www.biorow.com e-mail: kleva@btinternet.com