

«Гонки за места» и отбор команды

«Гонки за места» - довольно популярный метод отбора экипажей в крупных лодках. Насколько он объективен? Этот вопрос очень важен, поскольку это может определить карьеру и судьбу спортсменов. Постараемся дать рекомендации и обозначим типичные ошибки.

Пример. Тренер окончательно отобрал шесть гребцов для клубной восьмерки, а 4 других гребца претендуют на два оставшиеся места. Были проведены 4 гонки по 2000м, в которых 4 гребца сменялись на двух номерах и ранжирование было сделано по среднему времени. Лодка была оборудована системой **BioRowTel**, которая измеряла усилия на рукоятке, углы весла и другие переменные, и рассчитывалась мощность гребли (Табл.1)

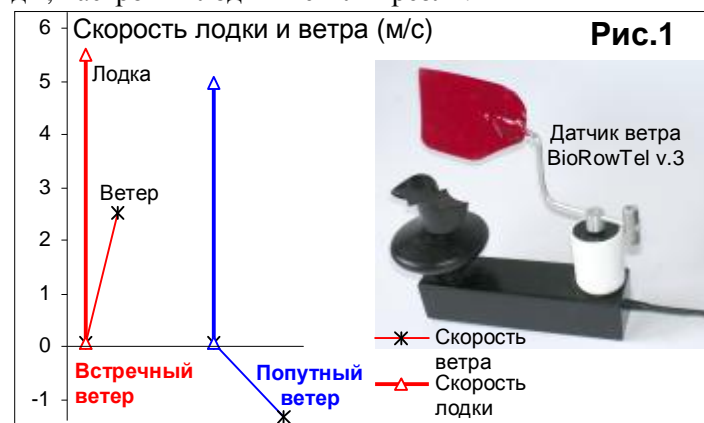
Табл. 1 Гонка N	Время	Гребцы A-F	Гребец G	Гребец H	Гребец I	Гребец J
1	6:33.0	267.4	267.3	272.5		
2	6:33.7	253.1		259.1	284.8	
3	6:43.0	247.3			277.1	271.2
4	6:39.8	244.5	259.2			279.5
Среднее время	6:36.4	6:36.4	6:33.3	6:38.3	6:41.4	
Средняя мощн.	253.1	263.3	265.8	280.9	275.4	

Было обнаружено, что от первой гонки к последней, средняя мощность шести постоянных гребцов постепенно снизилась на 22,9 Вт или на 8,6%, что должно снизить скорость лодки на 2,7% или ~10 с при указанных временах. Причина достаточно очевидна: спортсмены устали и к концу гонок не могли прикладывать ту же мощность, что и в начале. Поэтому, гребец H, участвовавший в первых двух гонках, показал лучшее среднее время 6:33,3, а гребец J, участвовавший в двух последних гонках, имел самое худшее среднее время 6:41,4, несмотря на то, что его средняя мощность была выше (275,4 Вт), чем у гребца H (265,8 Вт). Без биомеханики, гребец H был бы отобран несправедливо. **Объективные «гонки за места» невозможны лишь в одной лодке. Они должны выполняться между двумя или большим количеством лодок:** восьмеркой и двойкой или между двумя четверками в этом примере, тогда утомление будет влиять одинаково на всех гребцов.

Другим важным фактором, который следует учитывать при «гонках за места», является погода: скорость и направление ветра. Очень вероятно, что они изменятся за несколько минут между гонками, что сильно повлияет на результаты. Это усиливает вывод выше: **крайне важно измерять результаты в относительных отставаниях между двумя или более лодками в совместной гонке, а не абсолютные времена одной лодки в последовательных гонках.** Также, всегда лучше гоняться по попутному ветру, вариация которого значительно меньше влияет на скорость лодки, чем вариация встречного ветра (НБГ 2009/12). Гонки в этом примере были выполнены по встречному ветру, что увеличило неопределенность результатов.

С датчиком, расположенным непосредственно на деке лодки, система BioRowTel позволяет очень точное измерение скорости и направления ветра (Рис.1). Это позволяет определить абсолютную скорость, которая могла быть показана этой лодкой в безветрие. Сравнение абсо-

лютных скоростей помогает точнее оценить технику гребли и определить влияние вариаций состава команды, настройки лодки и стиля гребли.



Несмотря на то, что биомеханические измерения дают очень полезную информацию, мы НЕ рекомендуем их использование для отбора по двум причинам:

1. Даже при имеющемся наборе измеряемых наиболее информативных характеристик, мы не можем измерить абсолютно все в лодке. Существуют другие известные и неизвестные переменные и эффекты, влияющие на измерения и результат: напр., эффект переноса мощности от одного гребца к другому через корпус лодки (НБГ 2012/04). Также, бывают случайные ошибки.

2. Мы можем измерить биомеханику и, частично, физиологию гребцов. Однако, существует психологический фактор, который может играть решающую роль в соревнованиях. Некоторые спортсмены хороши в тренировках и тестах, но бледнеют на регатах. Другие выступают лучше и лучше, когда психологическое давление возрастает вместе со значением соревнования.

Между прочим, психологический фактор, также, может влиять в «гонках за места»: уже отобранные гребцы, сознательно или подсознательно, могут грести лучше или хуже в зависимости от предпочтения к гребцу, еще отбирающемуся. Это делает «гонки за места» разновидностью непрямого голосования за новых членов команды. Если это нежелательно, окончательный отбор должен объявляться для всех гребцов одновременно, тогда все они должны гоняться в полную силу.

Объективный отбор в крупных лодках должен проводиться на основании результатов в гонках с общего старта на 2км в мелких лодках (одиночках и двойках безрульных). Мощность на эргометре может приниматься во внимание, затем можно использовать «гонки за места», если результаты двух или более гребцов близки, или гребец явно выбивается из команды. После отбора, обязанность тренера – настроить индивидуальную технику каждого гребца для наилучших результатов в команде. Задача биомеханики - помочь в этом процессе, но она не должна заменять отборочных гонок. Факторы, влияющие на результативность команды: синхронизация движений гребцов и ритм гребка (НБГ 2011/02), координация приложения усилий к рукоятке и подножке (2006/02, 2009/11), баланс лодки и асимметрия в парной гребле (2011/07).