

Тренерские семинары в декабре 2009

Валерий Клешнев

13/12/2009

Осень и начало зимы – пора тренерских семинаров и конференций, на которых подводятся итоги года, намечаются планы на будущий сезон и тренеры получают новые знания в различных областях гребной науки. В начале декабря Валерий Клешнев провел два семинара по технике и биомеханике гребли: 3-4 в Минске и 12-13 декабря – в Афинах.

Семинар в Минске был организован Высшей Школой Тренеров при белорусском государственном институте физкультуры. В нем участвовали слушатели годичных курсов повышения квалификации тренеров, поэтому слушателей было немного, 8-9 человек. Программа семинара была следующей:

1. Введение, краткая история и основные принципы эффективной техники,
2. Мифы и реалии биомеханики гребли,
3. Цикл гребка, стили гребли, технические упражнения,
4. Настройка лодки, гребля на эргометрах
5. Измерения, аппаратура, обратная связь,
6. Модельные времена, гоночная стратегия, скорость, темп и прокат.

Атмосфера на семинаре была очень непринужденная и творческая. Тренеры активно участвовали в дискуссии, сразу задавали вопросы по ходу лекций. Нужно сказать, что сначала не все слушатели разделяли точку зрения докладчика на технику гребли и структуру гребка. В ходе оживленной дискуссии удалось найти объяснение спорным моментам и прийти к согласию по всем основным вопросам.



Семинар в ВШТ в Минске.

Семинар в Афинах проходил на Олимпийском гребном канале Скиниас, что около городка Марафон в 40 км от центра Афин и был организован национальной федерацией гребли. Собралось более 50 тренеров – практически все действующие тренеры Греции, некоторые из которых прибыли с небольших островов вдоль турецкого побережья Эгейского моря. Главный тренер сборной Греции итальянец Жианни Постиглионе сам обозначил основную тематику семинара, которая состояла из трех частей:

1. Основные биомеханические предпосылки эффективной передачи энергии,
2. Цикл гребка и стили гребли,
3. Настройка лодок и биомеханика гребли в крупных и мелких лодках.

Как всегда бывает при чтении лекций на неродном для слушателей языке, половина времени приходилось затрачивать на последовательный перевод с английского на греческий. В данном случае все было организовано наилучшим образом. Слайды лекций были заранее переведены и размножены для всех участников, которые оказались очень активными слушателями и задавали много вопросов по сути. В конце семинара слушатели смогли проверить свой глазомер и понимание биомеханики гребли в ходе своеобразной игры, когда нужно было угадать связь видео с биомеханической информацией.

Кроме Валерия Клешнева доклад сделал французский мануальный терапевт Рене Дижон, который занимается сейчас частной практикой в Риме и помогает греческим гребцам предупреждать и лечить травмы позвоночника.

В воскресенье 13 декабря для докладчиков была организована экскурсия по Афинам, в ходе которой они посетили гребной клуб в Пирее и основную достопримечательность этого древнего города – Акрополь и Парфенон.

Можно отметить по-настоящему спартанские условия в гребном клубе, где тренируются не только начинающие гребцы, но и несколько членов сборной страны, в том числе и чемпионы Европы этого года. Небольшой эллинг используется еще и как зал штанги, и для работы на эргометрах. Эллинг почему-то сообщается трубами с морем так, что морская вода плещется в углах. На акватории, прямо скажем, не разгуляешься: после лавирования между яхтенными стоянками, гребцы могут тренироваться или в открытом море, если позволяет погода, или в узком бетонном канале длиной всего 600 м.

На втором этаже клуба находится ресторан, сдача которого в аренду дает средства на зарплату тренерам клуба. Кроме того, клуб существует на средства от членских взносов его 180 членов, каждый из которых платит около 40 евро в месяц.

Трудности с инфраструктурой местным гребцам компенсирует прекрасная погода: в начале декабря в Афинах было 22-25 градусов, к нашему приезду пошел дождь, но в последний день погода порадовала солнцем и 15 градусами тепла.

У нас откуда-то появилась такая поговорка: «В Греции все есть». До недавнего времени здесь не было хороших гребцов, но сейчас есть и они.



Во время проведения семинара в Афинах



Акватория гребного клуба в Пирее, части Афин



Условия в пирейском клубе по-настоящему спартанские: зал штанги находится прямо в эллинге, здесь же стоят эргометры, а морская вода свободно переливается по полу.



Участники семинара на фоне Парфенона.