

Тренерская конференция ФИСА 2010 в Копенгагене

© 2010 Валерий Клешнев

24/01/2010

22-23 января 2010 г. в Копенгагене прошла очередная ежегодная тренерская конференция ФИСА. На октябрь прошлого года планировался большой конгресс в Филадельфии, США, подобный проводившемуся в 2005 г. в Стамбуле. Однако средств для большого мероприятия не нашлось в связи с кризисом. Выручила Датская федерация гребли и ее президент Мортен Эсперсен, которые вызвались провести конференцию в обычном ежегодном формате. Тема конференции была обозначена, как «Продолжительность и оптимизация выступлений и тренировки в гребле».

Конференция началась 21 января вечером приемом и презентацией по истории датской гребли, однако мне не удалось этого увидеть, поскольку я лишь прилетел поздно в этот день.

22 января заседания открыл председатель соревновательной комиссии и член исполнительного совета ФИСА Джон Болтби, который огласил тему первого дня: «Тренеры, успешно выступающие на мировых регатах». Затем выступали два руководителя Национальных сборных команд: Премысл Пануска из Чехии и Хартмут Бушбахер, который возглавляет сейчас сборную Германии. У меня не получилось услышать их доклады будучи занятым на выставке биомеханической аппаратуры, но удалось получить их в электронном виде и коротко поговорить с тренерами. Ниже краткое содержание докладов, а оригинальные материалы конференции можно скачать на http://www.biorow.com/Ru_Papers_files/2010_01_FISA_Copenhagen.zip.

Премысл Пануска стал главным тренером сборной после Сиднейской Олимпиады-2000, на которой от Чехии участвовала всего одна команда, одиночник Вацлав Халупа, да и тот заболел. Пануске удалось организовать четкую структуру сборной, научно-медицинскую поддержку, повышение квалификации тренеров, многолетнее планирование подготовки. Результаты не замедли сказаться: в Олимпиаде-2004 в Афинах участвовало уже семь команд, четыре из них были в первых финалах, а мужская четверка парная выиграла серебряную медаль, причем тренировал ее наш соотечественник Сергей Крутяков, который работает сейчас в Чехии. На Олимпиаде-2008 в Пекине участвовало шесть чешских команд, четыре из них были в финале, а одиночник Ондрей Синек стал серебряным медалистом. Премысл привел очень интересные данные по методике подготовки, тренировочным объемам. Он рекомендовал повышать объемы очень плавно, по 10-15% в год, начинать с 400 часов в 15-16-летнем возрасте и выходить на максимальные объемы в 800 часов в год в 23-24 года. Все спортсмены сборной Чехии проходят тестирование каждые два месяца, где определяется их мощность ПАНУ и в других зонах энергообеспечения. Очень понравилась открытость доклада и его наполненность информацией: например, были представлены уникальные данные по многолетней динамике подготовленности двух ведущих чешских одиночников: Мирки Напковой и Синека. Ниже приведены некоторые слайды из доклада Пануски с нашим переводом.



Слайды из доклада Премысла Пануски

Хартмут Бушбахер – тренер с международным именем, в 1990-е годы работал в США, где в Национальной команде отвечал за женщин. Его главными тренерскими успехами были победы женской восьмерки США на чемпионатах мира 1995 и 2002 гг. Я встретил его в первый раз в 1995 г., на такой же тренерской конференции в Севилье, где он также делал доклад и показал рекламно-мотивирующий фильм, с музыкой и крупными планами, о подготовке своей команды. В 2007-8 гг. Хартмут работал в Китае, а после Пекинской Олимпиады получил должность главного тренера Германии. Как и тогда, в 1995, так и сейчас его доклад больше походил не рекламу его самого, как хорошего организатора. Сначала Хартмут остановился на причинах снижения результатов немецкой

команды в последние годы, среди которых были названы: отсутствие четкой и справедливой системы отбора, разобщенность региональных центров, отсутствие единой методики подготовки и тестирования. Основные принципы тренерской философии Бушбахера:

- Качество работы на воде (соревновательность, разнообразие, стандарты, дозирование),
- Качество силовой подготовки, особенно неспецифической, атлетизм,
- Индивидуализация тренировочных планов,
- Стандартизация тестов (6км – 6км – 2км – степ тест – макс. мощность),
- Отбор только по спортивным результатам (две длинные дистанции и два по 2км).

В заключение своего доклада Хартмут привел информацию по результатам тестирования ведущих гребцов и гоночной стратегии, но без глубокого анализа этих данных.

После этих двух докладов тренеры были разделены на четыре рабочие группы, которые готовили вопросы докладчикам. Эти вопросы были заданы и обсуждены в ходе круглого стола, который мне также не удалось увидеть из-за работы на выставке.

Во второй половине первого дня выступили два норвежца: Торе Овребо, бывший главный тренер сборной и тренер двукратного Олимпийского чемпиона в одиночке Олафа Туфте, а также Эспен Тоннесен – руководитель методического отдела «норвежской элитной спортивной программы», что является подобием Института Спорта.

Торе Овребо получил повышение после успешной для него Пекинской Олимпиады и отвечает сейчас за подготовку всех видов на выносливость норвежской сборной к зимней Олимпиаде в Ванкувере. В своем докладе Торе в основном коснулся динамики выступлений норвежской сборной на зимних Олимпиадах, которая стала резко набирать обороты после основания в 1988 г «Института Спорта», а также на организационной структуре этого института. Следует отметить четкое выделение в докладе основного философского принципа подготовки: «Фокус на спортсмена», что перекликается с нашим «принципом приоритета интересов спортсмена» (http://www.biorow.com/Ru_Papers_files/2009%2009%20RowRu%20Dev%20Program.pdf).

Ниже приведен соответствующий слайд из доклада Торе с нашим переводом:



Слайд из доклада Торе Овребо

Эспен Тоннесен восполнил недостаток фактического материала в докладе Торе и привел много данных по методике подготовки и тренировочным объемам. Эспен привел тренировочные объемы ведущих спортсменов мира в видах на выносливость, которые по его данным варьируются от 550 часов в год у мировой рекордсменки в беге на 5, 10 км и в марафоне Ингрид Кристиансен до 1300 часов в год у пловца Майкла Фелпса. По приведенным данным, Олаф Туфте выполнил 1100 часов в 2004 году, когда впервые завоевал Олимпийское золото, а сейчас его объемы составляют около 800 часов в год, что перекликается с докладом Пануски. Тоннесен сказал, что 80% объема должны быть посвящены тренировке на выносливость в аэробном режиме. В этом – основная причина повышения результатов по сравнению с 1970-ми годами, когда доля интенсивных упражнений была намного выше. Только такая методика обеспечивает многолетний рост индивидуальных результатов спортсмена. Была подчеркнута важность планирования, учета и нормирования нагрузок и показано соотношение ЧСС и лактата в различных зонах интенсивности:

Intensityscale for endurance sports:



Шкала интенсивности для видов на выносливость

I-level Уровень	% of max HR % от макс ЧСС	Lactate Лактат
5	95% – 100%	6.0-10.0
4	90% – 95%	3.5-6.0
3	85% – 90%	2.0-3.5
2	75% – 85%	1.5-2.0
1	55 - 75%	< 1.5

•NB: The more unfit you are, the lower the %-value will be.

Чем ниже подготовленность, тем ниже % в каждой зоне



Слайд из доклада Эспена Тоннесена

Третий день конференции с докладом «Мастерство в гребле – оптимизация и тренировка» открыл датчанин Курт Дженсен, который много лет работает со сборной Дании по гребле, а также с другими видами на выносливость. Курт привел много фактического материала, относящегося к областям физиологии, биомеханики и силовой подготовки в гребле: потребление кислорода в различных видах спорта, зависимость продолжительности от интенсивности нагрузки и данные тестов в различных зонах, динамика прохождения гоночной дистанции, кривые усилий и т.п. Мне показалось, в этом в целом неплохом и добросовестном докладе не хватает «фокуса», он перегружен методологией, фактами, а каких-то практически значимых выводов в нем не прозвучало. Это может быть связано с попытками автора работать сразу в нескольких областях спортивной науки, что очень трудно при современном уровне ее развития.

Второй доклад норвежца американского происхождения Стива Сейлера назывался «150 лет гребли быстрее: Можем ли мы предсказать будущее из прошлого?». К сожалению, не удалось получить электронной копии этого доклада, поэтому говорю о нем по памяти. Стив начал доклад с представления данных за 156 лет о росте результатов в Гонке Лодок между командами университетов Оксфорда и Кембриджа. Интересно, что я делал доклад на этом же фактическом материале в 2005 году на конгрессе ФИСА в

Стамбуле. Однако, я аппроксимировал данные полиномом четвертого порядка, а Стив – прямой линией. Поэтому выводы были различные: я определил несколько этапов, различающихся скоростью прироста результатов и нашел, что этот рост замедляется в настоящее время, а в некоторых видах спорта результаты даже снижаются, по видимому, из-за усиления допинг-контроля. Стив же определил постоянный линейный прирост результатов. Затем он попытался определить факторы, за счет которых результаты росли, растут и, возможно, будут расти. Среди них были определены:

- Увеличение среднего роста и веса спортсменов, соответственно параметрам всего населения,
- Увеличение качества тренировки,
- Специфические для гребли факторы: повышение КПД весла, пресловутое снижение колебаний скорости лодки.

Стив определил маловероятным дальнейшее повышение результатов за счет увеличения потребления кислорода, поскольку оно параболически возрастает с ростом скорости. Однако, было странно то, что докладчик принял эффективность техники гребли и КПД гребца за константу, что по нашему мнению является основным резервом повышения скорости. В целом доклад показался мне имеющим интересный фокус, но достаточно наивным.

Поскольку оба автора ссылались на меня в своих докладах, ведущий заседания Тор Нильсен пригласил нас троих в президиум, где мы отвечали на вопросы аудитории.

Интересно, что на этой конференции я впервые встретил легендарного Эйнара Гессинга, норвежского хирурга и бывшего гребца, который изобрел один из самых интересных и популярных в свое время гребных эргометров, ласково прозванных в народе «дрюческопом». Кроме этого, Эйнар разработал оригинальную биомеханическую модель гребли, поэтому мне было очень интересно встретиться и пообщаться с ним.

Во второй половине дня прозвучал доклад датского физиотерапевта Андерса Винтера «Компрессионные переломы ребер у элитных гребцов». Новизна доклада заключалась в том, что Андерс впервые определил причину переломов - пиковые усилия на проводке и компрессия грудной клетки мощными мышцами спины, а не работу брюшных мышц в момент конца проводки и возврата, как считалось ранее.

Последним прозвучало сообщение генерального секретаря ФИСА Мэтта Смита об изменениях в регламенте проведения чемпионатов мира и Олимпийских игр. Основной причиной этих изменений стали требования телевидения уложить дневную программу соревнований в один час. Поэтому, финалы будут проводиться в четыре дня и заканчиваться наиболее престижными классами «голубой ленты» - одиночками и восьмерками. Были предложены изменения и в форматах проведения юниорского и «до 23» чемпионатов мира, которые предлагается проводить с четверга по воскресенье с финалами в два дня. Информация по новым форматам будет разослана в национальные федерации для обсуждения.

На этом рабочая часть конференции была закончена и участники были доставлены на автобусах в один из старейших гребных клубов Копенгагена, где прошел банкет и награждение лучших тренеров и спортсменов года. Ими были признаны:

- Лучшая мужская команда года – Махи Драйсдейл, Новая Зеландия,
- Лучшая женская команда – Эрин Кафаро и Сюзан Франсиа, Ж2-, США,
- Лучший тренер года – Том Техаар, США (Ж2- и Ж8+),
- Лучшая адаптивная команда – Том Аггар, Великобритания,
- Награда за заслуги в службе международной гребле – Дон Роуландс, Новая Зеландия.

Из всех лауреатов лишь американская двойка и Том Аггар прибыли на конференцию, а остальные прислали видео-обращения. В заключении банкета, как обычно, прошла викторина на знание истории гребли, которую, как обычно, вел неуязвимый Джон Болтби со свойственным ему специфическим чувством юмора. В одной

из своих острот он заметил, что Том Аггар спекулятивно продал американской женской двойке руководителя британской сборной Дэвида Тэннера за два бокала вина. Победу в викторине одержала команда, возглавляемая Джиани Постиглионе, но впечатление от банкета осталось немного унылое, то ли из-за полного отсутствия музыки и присутствия плоского юмора, то ли просто по причине ненастной копенгагенской погоды.



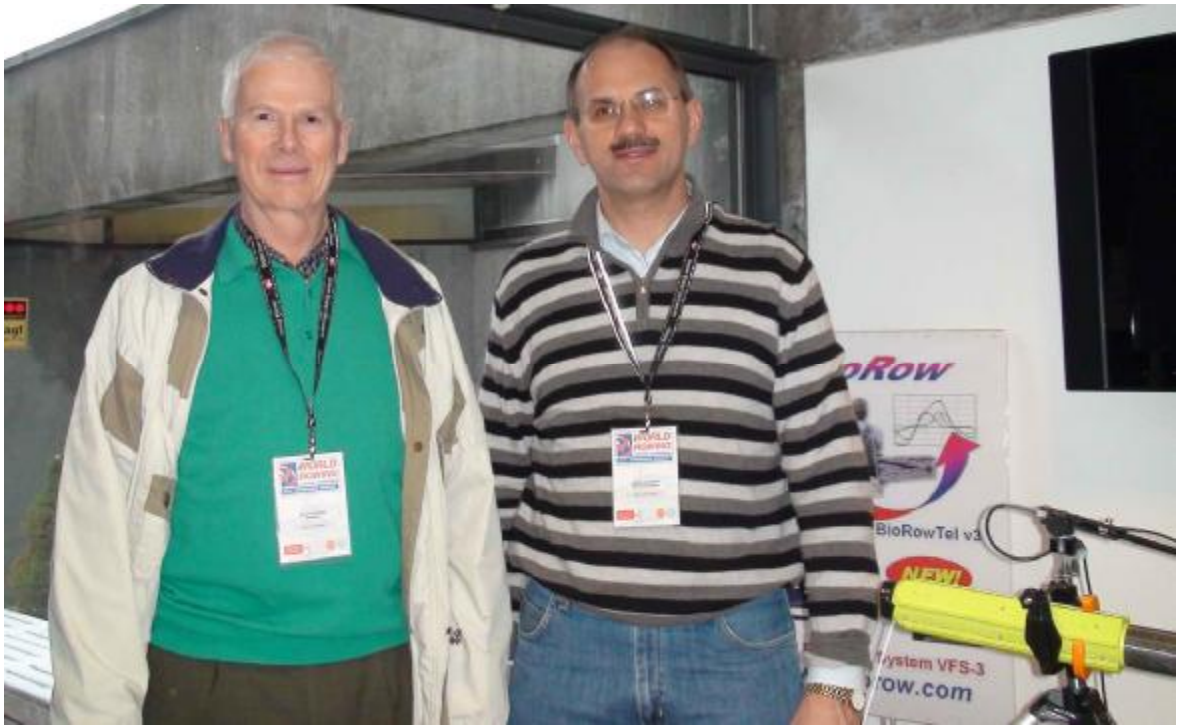
Лауреаты мировой гребли - 2010



Джон Болтби награждает лауреатов



Главный тренер сборной Италии Беппе Де Капуа испытывает системы визуальной обратной связи («виртуальные очки»). На заднем плане – Михаил Иванов, чемпион мира в четверке парной 1986-87, 91 гг.



С легендарным Эйнарсом Гессингом на выставке гребной аппаратуры.