

## Адриан Дэвид и Гребля в Румынии

© 2011 Валерий Клешнев

В середине октября я впервые посетил Румынию по приглашению технического директора национальной команды этой страны Адриана Дэвида. Мы знакомы с Адрианом с 1998 г. по работе в Австралии, где он возглавлял команду штата Южная Австралия в Аделаиде, а я приезжал тестировать его спортсменов, работая в центральном Институте Спорта в Канберре. Адриан выделялся среди всех других тренеров своим умением эффективно организовать работу и получить от меня максимум того, что я могу дать со своей аппаратурой. Это было совсем непросто, часто «бросало вызов» (было challenging, как там говорят), но и давало мощный стимул для развития, новые идеи и знания. Помню, один раз в июле мы тестировали пять комбинаций восьмерки и я целый день провел по колено в холодной соленой воде (июль в Австралии – середина зимы и причальных плотов в Аделаиде нет), а потом всю ночь печатал отчеты. В другой раз, в феврале, мы весь день работали под палящим солнцем при жаре 45° С.

Работая в Австралии, Адриан добился больших успехов, одним из которых была победа женской двойки парной на чемпионате мира 2006 г. и серебряная медаль «легковесок» в этом классе. В том году Адриан номинировался на звание лучшего тренера года в мире, но немного уступил Джианни Постиглионе. После Олимпиады-2008 в Пекине, в австралийской гребле наметился поворот к централизации: спортсмены сборной команды были перемещены из штатов в центральный институт спорта в Канберре. Кроме того, на иностранных тренеров стали смотреть немного «косо». Адриан понял, что «не вписывается» в меняющуюся систему и решил вернуться на родину, хотя и получил уже письменное предложение работать старшим тренером в Аделаиде до 2013 г. Вернувшись в Румынию, он решил отойти от гребли и сосредоточился на реставрации своего родового поместья в предгорьях Карпат. Однако, очень скоро руководство федерации гребли обратилось к нему с просьбой помочь в обновлении системы вида спорта.

Большую роль в этом сыграла нынешний президент федерации Элизабета Липа, бывшая подопечная Дэвида. В коллекции этой выдающейся спортсменки - 5 золотых и по одной серебряной и бронзовой Олимпийских медалей, завоеванные на шести Играх с 1984 по 2004 гг. в четырех классах лодок от одиночки до восьмерки. Это делает ее самым титулованным атлетом в нашем виде спорта, оставляя чуть позади британца Стива Редгрейва, у которого на одну серебряную медаль меньше. Элизабета стала основным «двигателем» возвращения Адриана в родную ему румынскую греблю, что было совсем не просто, поскольку закон «нет пророка в своем отечестве» работает всегда и везде. И это несмотря на то, что Адриан совсем не был новичком: до Австралии, он почти 20 лет проработал тренером сборной Румынии и возглавлял ее, когда команда выиграла две золотые Олимпийские медали в женской восьмерке и двойке парной легко веса в Атланта-1996.

Адриан рассказал мне, что основу румынской гребли составляют государственные клубы, но совсем недавно к 24 таким казенным клубам добавились три самодеятельных. Всего в стране в соревнованиях по гребле участвуют около 400 спортсменов и с ними работают около 40 тренеров. Большинство спортсменов – юноши, juniоры и ветераны. На взрослых «отборах», которые проходят в конце апреля в мелких лодках, обычно гоняются около 50 спортсменов, поэтому вопрос стоит не столько о том, чтобы попасть в сборную, а чтобы показать приличное время для поездки на мировую регату.

Если успехи взрослой сборной Румынии в этом году достаточно скромны (17 общекомандное место на чемпионате мира в Блесе, две лодки в финалах А на 4-м и 5-м местах), то juniоры постоянно входят в десятку сильнейших команд (4 лодки в финалах ЧМ в Амстердаме и две серебряные медали), а юношеская команда смогла занять второе место на ЧМ мира в Итоне и завоевать 5 медалей. Причины такого успех юношеской

гребли в Румынии заключаются в эффективной системе подготовки юношей, организованной в четырех национальных центрах в различных частях страны (см. Рис. ниже). Эти центры представляют собой подобие наших УОРов (Училище Олимпийского Резерва, или бывшие школы-интернаты спортивного профиля) и в каждом из этих четырех центров живут, учатся и тренируются по 15-20 юных гребцов. Чтобы попасть в такой центр, юный спортсмен должен выдержать серьезный отбор и уже пройти начальное обучение и подготовку в клубах, коих около 20 по всей стране. Имея такую мощную централизованную систему подготовки резерва и более чем скромные результаты взрослой команды, становится очевидно, что подготовка элиты где-то «пробуксовывает».

- Вернувшись из Австралии в Румынию, я понял, что в элитном спорте мы отстали лет на 30-40. – Рассказал мне Адриан. – Работая в Аделаиде я привык постоянно сверять свои тренерские наблюдения с данными научных исследований, информация от которых не только позволят более точно дозировать тренировочную нагрузку и устранять ошибки в технике, но и постоянно дает тренеру пищу для размышлений и новые идеи. Эта информация просвечивает работу тренера, как рентгеном и тренер уже не может работать в своей закрытой единоличной системе. Другим становится общение между тренерами: более открытым, объективным, подкрепленным реальными данными. Происходит обмен идеями, их обоснованное обсуждение и, в итоге, удается найти наиболее оптимальное решение. Это видят и чувствуют спортсмены, и их отношение к тренировкам тоже меняется в лучшую сторону, становится более осознанным и целеустремленным. Я бы сказал, что наука помогает перейти от ремесленных, кустарных методов работы тренера к индустриальной, более надежной и эффективной системе работы. Неслучайно, одним из главных направлений работы Адриана на посту технического директора стало создание научной бригады для поддержки сборной команды, для чего нужно было «выбить ставки» трех постоянных сотрудников, получить помещения при Национальном тренировочном центре в Снагове и оснастить их оборудованием.

- Очень важно стимулировать поиск тренером новых решений, методов тренировки, мотивации спортсменов. – говорит Адриан. - В Австралии гребцы постоянно спрашивали меня: «Что нового ты принес нам в этом году? За счет чего наша лодка пойдет быстрее в следующем сезоне?» Современные спортсмены не будут тупо, как волю, работать: им нужно быть уверенными в том, что они тренируются правильно и эффективно, что они получают наибольшую отдачу за те усилия и жертвы, которые они приносят спорту. Также, очень важно наладить свободное обсуждение, обмен информацией между тренерами. Это не так просто, поскольку тренеры обычно конкурируют между собой и не очень расположены делиться своими секретами. Часто тренер опасается выглядеть невежей и опасается задавать вопросы и вообще обсуждать свои представления о технике гребли или методике тренировки.

Значительная часть работы Адриана сосредоточена на системе образования и сертификации тренеров, которая в Румынии состоит из пяти уровней. После вступления страны в Евросоюз, эта система волилась в общенациональную школу тренеров, действующую по общеевропейским правилам. Каждый тренер обязан посетить ежегодный 2-4 дневный семинар, где после лекций по различным отраслям тренерской науки проходят занятия в группах и собеседования со старшими тренерами и, в результате, успешно прошедшие получают сертификат определенного уровня.

В этом году такой семинар проводился в Национальном тренировочном центре в г.Снагов, что в 30 км от Бухареста, и я провел два занятия в его программе. Первое было по методикам применения биомеханики в гребле: с помощью только что приобретенной румынами моей системы были протестированы юные гребцы, а всем тренерам был представлен анализ их техники и рекомендации. Второе занятие было организовано в виде «круглого стола» - свободного обсуждения различных моментов современной гребли.

Наш «круглый стол» я начал с анализа трендов результатов в мировой гребле, которые растут в среднем на 0,2% в год. Это значит, что за 5 лет скорость победителей мировых регат возрастает примерно на 3 секунды, за 10 лет – на 6 секунд и т.д. Очевидно, что эти секунды нужно «сбрасывать» каким-то образом, и мы обсудили за счет чего это можно сделать. В техническом плане основными резервами являются: оптимальная координация работы сегментов тела (стиль гребли), акцент на максимальные усилия в начале гребка, мастерство владения веслом, оптимальная настройка лодки и несколько других более частных моментов. Все эти вопросы мы и обсудили в более чем трехчасовом диалоге с тренерами.

До моего отлета оставалось два часа и Жорж Ангел, известный тренер и местный дилер Концепта, любезно предложил мне провести краткую экскурсию по Бухаресту, от которого Снагов находится в 30 км. Жорж известен тем, что работал в Америке и готовил к Олимпиаде-2008 в Пекине мужскую двойку безрульную в составе двух братьев Винкловоссов. А братья эти, в свою очередь, знамениты тем, что стали героями блокбастера «Социальная сеть» о том, как их приятель Цукерберг практически украл у них идею создания сети Facebook. В Америке Жоржу удалось поработать с биомеханической системой WEBA-sport, в которой использовалась моя разработка измерительной уключины, и мы обсуждали опыт той работы и направления развития этой прикладной отрасли.

В Бухаресте основной достопримечательностью оказалось огромное здание парламента, которое построил местный «диктатор» Николае Чаушеску, но так и не успел обжить его. Я спросил об отношении большинства румын к этому их недавнему прошлому и оказалось, что это отношение в основном положительно. «Я был намного свободнее в Румынии при «диктаторе» Чаушеску, чем при современном демократическом правительстве» - сказал мне Жорж. «Да, было сложно выехать из страны, но не было таких проблем с работой, образованием, здравоохранением, можно было свободно гулять по улицам, не опасаясь преступности и полиции». Особенно хорошо жилось в 1970-е годы, но затем Чаушеску захотел проводить независимую политику, а для этого пришлось выплатить государственные долги, что, в свою очередь, вызвало недовольство и извне, и изнутри, поскольку населению пришлось серьезно «затягивать пояса». В последнем румынский лидер несколько перегнул палку, за что и поплатился своей и своих родных головами. Впрочем, это – уже другая тема, а связь с темой данной публикации та, что Румыния сейчас все еще находится в переходном периоде от «социализма» к чему-то другому, хоть и состоит уже членом Евросоюза. В таком же переходном периоде находится и румынская гребля, что делает ее проблемы похожими на те, которые есть в отечественной гребле. Анализ этих проблем и достижений может быть полезен для выбора направления нашего развития и в этом может быть смысл нашего краткого рассказа.



Карта Национальных гребных центров Румынии по подготовке юношей: 1 – Снагов, 2- Новодари, 3- Яссы, 4- Оршова.



Около 60 юных гребцов собрались со всей страны на первый тренировочный сбор в Национальном гребном центре Снагов. Абсолютно все гребут в одиночках, даже распашники – ведь отбираться в юношескую сборную придется именно в мелких лодках. Лодки – местного производства, типа «мельница», неказистые, не блещут современным дизайном, но вполне пригодны для тренировок.



Гоночная дистанция едва уместилась на узком и извилистом озере Снагов, длина которого превышает 10 км. Это - элитное курортное место и местный «бомонд» стремиться обзавестись виллой на берегу: здесь есть и дворец бывшего «диктатора» Чаушеску и вила сына американского президента Джоржа W Буша. Летом обитатели вилл не прочь покататься с ветерком на своих огромных моторках, поэтому гребцам приходится сражаться не только друг с другом, но и с высокими волнами.



Этот Национальный тренировочный центр находится тоже на озере Снагов в другой его части и используются сборными командами страны. Условия идеальные, все в одном месте: эллинги с гоночными лодками, гостиница с питанием, тренировочные залы, а скоро к ним добавиться и лаборатория для научной бригады.



Участники ежегодного тренерского семинара 2011 года в городке Снагов.



В центре – Адриан Дэвид и автор этих строк, по краям – молодые сотрудники только что созданной научной бригады сборной Румынии по гребле.