

# Ежегодная тренерская конференция ФИСА в Варезе, Италия 10-13 ноября 2011 г.

© 2011 Валерий Клешнев

Конференция началась во второй половине четверга 10 ноября с секции по роли женщин в спорте и менеджменте, на которую мне не удалось попасть. Вечером на скромном приеме произошло открытие конференции, на котором с краткими приветственными речами выступили мэр провинции Варезе, президент итальянской федерации гребли Энрике Гондола и генсек ФИСА Мэтт Смит.

Утреннее заседание в пятницу 11 ноября открыл коротким приветствием председатель соревновательной комиссии ФИСА Джон Болтби, который передал слово «тренеру в фокусе внимания» этого года Джиианни Постиглионе. Невозможно передать в короткой заметке все подробности полуторачасового доклада знаменитого маэстро гребли, возможно, мы сделаем это в отдельной публикации, а пока приведем лишь некоторые моменты, которые показались наиболее интересными.

Джиианни начал со своей краткой автобиографии в гребле, которая началась в 1973 г. с работы учителем физкультуры и тренером по гребле в его родном Неаполе, имела 20-летний период работы в итальянской сборной, где его учителями были два выдающихся методиста гребли Тор Нильсен и Тео Кернер, а последний этап продолжается в 2005 г. на посту технического директора федерации гребли Греции. К тому времени в этой стране был лишь один сильный экипаж: мужская двойка парная легкого веса, которая завоевала бронзовые медали годом раньше на Олимпиаде в Афинах. Вместе с тогдашним президентом греческой федерации было решено, что необходимо создать сильную команду. Были найдены пути решения основных проблем греческой гребли, основными из которых являются малое количество клубов в стране (менее 30) и гребцов (менее 800 включая новичков и ветеранов), низкий профессиональный уровень тренеров, отсутствие своего «дома» у сборной команды.

Основу образовательной программы для тренеров составили ежегодные семинары и курсы при университетах Салоник и Иоанины. Свой дом, постоянная база подготовки появился у сборной команды на Олимпийском гребном канале недалеко от Афин. Календарь соревнований пришлось строить вокруг графика учебы спортсменов в школе или университете.

Джиианни высказал очень интересную мысль: все тренеры и организаторы работающие в гребле – профессионалы, т.е. посвятили ей всю свою жизнь, но спортсмены совсем не обязательно «профессионалы», т.е. для них занятия спортом – это лишь часть, определенный период их жизни. Это должны учитывать тренеры и соответствующем образом относиться к спортсменам: те ничем не обязаны тренерам, не обязаны тренироваться, работать для тренеров, а могут это делать лишь по своему желанию. Я думаю все это очень перекликается с теми проблемами, которые есть в российской гребле.

Затем итальянский физиолог Клара Маури рассказала об особенностях работы с командой, суть которого заключалась в том, что они заменили стандартный австралийский ступенчатый тест для определения ПАНО 7x4 мин через 1 мин, на тест 5x3мин.

Британский физиолог Кен Ван-Сомерен, мой бывший коллега по работе в Английском Институте Спорта, рассказал о тех изменениях, которые произошли в подготовке байдарочников с изменением длины спринтерской дистанции с 500 м на 200 м: доля источников энергообеспечения изменилась с 62% аэробные / 38% анаэробные, в первом случае, на обратную пропорцию – во втором. В результате: спринтерские гонки стали практически другим видом спорта с иной методикой подготовки и требованиями к физическим качествам спортсменов. Вероятно, данный доклад был задуман, как информация для размышления по введению спринтерских дистанций и в академической гребле.

Перед ланчем с коротким 15-минутным докладом об истории федерации гребли Италии с 1882 г. до наших дней выступила член президиума этой федерации молодая, высокая и симпатичная действующая спортсменка Габриэлла Бачелли.

Сессия после ланча началась с получасового информационного доклада руководства ФИСА. Было рассказано о проекте амстердамского университета по мониторингу погоды во время гонок (12 станций измеряют скорость и направление ветра во время проведения гонок). Затем, обсуждался вопрос: проводить ли юношеские чемпионаты мира в четыре или в пять дней, чтобы устранить возможность двух гонок в день. Конкретное решение по этому вопросу принято не было и об этом будет информация в очередном циркуляре ФИСА.

Итальянский специалист по работе с тяжелоатлетами Карло Варалда рассказал о том, какие упражнения можно использовать для выработки правильной осанки и рабочей позы у гребцов: например, приседания с грифом на груди, вместо обычных с грифом на спине.

Затем, тренеры разделились на группы и сформулировали вопросы к докладчикам, которые были заданы в течение часовой сессии. Наиболее интересным мне показался вопрос к Постиглионе о распределении тренировочных нагрузок в течение недели, на который он ответил следующим образом:

- ПН – Аэробная подготовки и техника,
- ВТ – Работа на пороге анаэробного обмена,
- СР – Аэробная тренировка
- ЧТ - Скорость
- ПТ - Работа на пороге анаэробного обмена,
- СБ – Интенсивная тренировка (ВК: обычно контрольные прохождения 500-2000м),
- ВС – Аэробная тренировка.

Закончился этот день конференции традиционным банкетом, на котором были отмечены лучший тренер года (Джианни Постиглионе) и команды: женская двойка парная Греции, мужская двойка безрульная из Новой Зеландии (не приехали и озвучили свою реакцию по видео) и украинская адаптивная одиночница Алла Лысенко.

Сессия в пятницу 12 ноября началась с часового доклада «Как интерпретировать и использовать биомеханику» немецкого профессора из Берлина Клауса Маттеса, который работает сейчас в Гамбурге. Клаус является наследником передовой в свое время спортивной науки ГДР, где первая телеметрическая система для гребли была создана в 1969 г и поддерживалась мощной государственной структурой FES (спортивно-технический институт). Впечатляюще выглядит система для восьмерки с дисплеями обратной связи на каждом номере, как и метод синхронизации биомеханических данных с видео. Однако, представленные методы анализа, как и стиль доклада с чтением текста с бумаги выглядит немного архаичными сегодня.

Автору этих строк для доклада «Биомеханика для эффективной техники гребли» было выделено 45 минут, в которые я постарался уложить обобщенную информацию об основных направлениях работы: развитие оборудования для биомеханических измерений в гребле, целевые параметры гребли, анализ кривой усилий, работы сегментов тела гребца и весла в воде, программа для расчета параметров настройки лодки и др.

Джон Уолкер из Лос-Анджелеса, США потратил отведенные ему 45 мин для демонстрации своей довольно примитивной программы для видео-анализа стоимостью 500 долл. за одну установку.

Перед ланчем выступил мой давний бизнес-партнер Милан Бачанович из Сербии, который живет в Вене и руководит фирмой WEBA-Sport. Милан рассказал об истории разработки своей измерительной системы RowX Outdoor, в которой использованы измерительные включения мой конструкции, и о новом проекте по созданию эргометра для парной гребли.

После ланча, Клаус Маттес потратил еще полчаса для представления технических деталей своей телеметрической системы.

Затем полчаса занял доклад представителей австралийской фирмы – производителя весел Крокер, которые показали свое измерительное весло Arondight (по легенде так назывался волшебный меч короля Артура). Пара таких весел стоит 5 тыс. долл. пара и неплохо записывает усилия, но остаются нерешенными проблемы измерения угла и точной синхронизации данных с двух и более весел.

Воспитанница профессора Маттеса, свежезащищенный доктор наук Нина Шафферт из того же Гамбургского университета представила получасовой доклад на тему «сонификации» гребли. Идея заключается с конвертации данных об ускорении и скорости лодки в звуки определенной высоты тона и генерации этих звуков прямо во время гребли. В итоге, гребцы постоянно слышат из установленных в лодке динамиков страшные завывания, напоминающие вой голодных вурдалаков на ночном кладбище. По данным автора, этот метод позволяет значительно улучшить технику гребли, но, как мы пошутили в перерыве, вероятно, может пострадать качество сна спортсменов, которых после таких тренировок будут мучить ночные кошмары.

После небольшого перерыва, представители фирмы Феррари показали свои технологии измерений и анализа данных в гонках Формулы-1. Закончился доклад рекламой последней модели автомобиля этой фирмы: почему-то докладчики решили, что среди тренеров по гребле много состоятельных людей, которые могут позволить себе такие машины.

Закончилась конференция полуторачасовой сессий ФИСА, которую вели члены исполнительного совета: президент Денис Освальд, генсек Мэтт Смит, Майк Таннер (глава комиссии по проведению соревнований из Гонконга, был введен в совет во время этой конференции вместо француза Кристофа Роллана) и неутомимый шутник Джон Болтби. Мэтт рассказал об итогах большого проекта по стратегической переоценке имиджа гребли, который начался в 2009 г. Основными причинами, инициировавшими этот проект были:

- Уменьшение поддержки небольших видов спорта,
- Влияние экономического кризиса на спонсорство,
- Уменьшение доходов от продажи телевизионных прав и опасения в этом плане в долгосрочной перспективе,
- Изменение мира средств массовой информации,
- Забота о стабильном будущем гребли, как вида спорта.

В итоге, был выработан новый имидж гребли, как вида спорта, который был воплощен в новом лого в виде восточного каллиграфического символа суми-ё (разорванный круг) и воплощает:

- Ментальную силу,
- Цельность,
- Глобальность,
- Элегантность,
- Вовлеченность,
- Простоту,
- Гармонию.

Кроме этого были озвучена информация по следующим вопросам:

- Проведение первого этапа кубка мира в марте 2013 г. в Сиднее, Австралия. Выступил председатель оргкомитета этой регаты Мэтт Дрэпер.
- Даты следующей тренерской конференции (ноябрь следующего года или январь 2013, пока не решили),
- Биологический паспорт спортсмена (участие ФИСА в этом проекте WADA).
- Пищевые добавки (их использование на свой страх и риск),

- Инновации в гребле (должны быть заявлены в ФИСА до 1 января года первого использования).
  - Создание рабочих групп по разработке Олимпийской программы в гребле, которая будет утверждаться на экстраординарном конгрессе в январе 2013 г.
- На этом конференция мирно завершила свою работу.



Джианни Постиглионе и Клара Маури отвечают на вопросы тренеров.



За счет своей многонациональности этот стол занял почетное второе место в традиционной шуточной викторине по гребле. Слева направо: Дэвид Филлиппи (Италия), Самвел Аракелян (Россия), Валерий Гайдук (Белоруссия), Валерий Клешнев (Россия и Австралия) и Брюс Грейнджер (Великобритания).



Докладчики в перерыве после сессии по биомеханике гребли (слева направо): Клаус Маттес, Нина Шафферт, Валерий Клешнев и Брюс Грейнджер.



Заключительное заседание конференции (слева направо): Джон Болтби, Мэтт Смит, Денис Освальд, Майк Таннер.