

Тренерская конференция ФИСА 2012 г. в Лимерике

© 2012 Валерий Клешнеv

Очередная ежегодная тренерская конференция ФИСА прошла в Лимерике на юго-западе Ирландии. Этот небольшой город находится в устье реки Шеннон неподалеку от одноименного аэропорта, который является самым западным в Европе и был популярным местом для дозаправки транс-атлантических лайнеров, когда те еще не могли перелететь океан «на одном баке». Подобная конференция уже проходила здесь почти четверть века назад – в 1988 г. и запомнилось продуктивной дискуссией на тему техники гребли, в которой приняли участие ведущие специалисты мира в этой области, и которая послужила основой учебных пособий ФИСА, выпущенных в начале 1990-х годов. Подобного обсуждения не произошло на этой конференции, хотя тема «основы техники гребли» и была обозначена в ее предварительной программе. Присутствуя почти ежегодно на подобных конференциях на протяжении последних 17 лет, приходится замечать, что они все больше превращаются в собрания менеджеров команд и работников ФИСА. В этом году, в списке участников конференции было 113 фамилий, почти половина из них – тренеры из Ирландии, которым участие субсидировала местная федерация гребли – организатор конференции. Не приехало ни одного тренера из таких ведущих гребных держав, как Германия, США, Новая Зеландия, Чехия, а страны Восточной Европы не прислали вообще никого, за исключением трех представителей Эстонии.

1. Первый день

1.1. *Марио Вольдт, Германия*

Как обычно первый день конференции начался с докладов представителей наиболее успешных в этом году команд: Великобритании, Германии и Дании. Первым выступил Марио Вольдт - директор Национальной команды Германии, которая выиграла на Олимпиаде в Лондоне-2012 мужские восьмерку и четверку парные. Согласно предварительной программе, выступать должен был тренер восьмерки Ральф Хольтмайер, но ни он, ни тренер четверки Маркус Шварцрок, на конференции не появились, а менеджер объяснил, что, мол, «они слишком застенчивые, чтобы выступать на конференциях». Интересно, что сам Марио не был ни гребцом, ни тренером, а был рекрутирован в Германский Гребной Союз в 2009 г., как эффективный управленец из сталелитейной компании Тиссен. Сначала, он остановился на традициях немецкой гребли и обозначил основные линии наследования: Адам – Хольтмайер в восьмерках, Кольбе – Ланге – Хакер в парной гребле, но почему то, совсем «забыл» о гребле в ГДР, которая доминировала в мире в 1970-80 годы. Затем, Марио обозначил структуру Национальной команды и философию работы в виде давно знакомых концентрических окружностей со спортсменом/тренером в центре. В характеристике подготовки обеих команд-чемпионов был выделен акцент на подготовку и отбор в мелких лодках, совершенствование техники, развитие аэробной мощности на эргометре, психологическую силу и стабильность. Было отмечено, что стили работы двух тренеров очень различны: «артист» Хольтмайер больше полагается на свое инстинкт, а «ученый» Шварцрок – на анализ и знание. В заключение, Марио опять вернулся к структуре федерации и источникам ее финансирования.

1.2. *Томас Поулсен, Дания*

Второй доклад утренней программы представил Томас Поулсен, главный тренер сборной Дании и тренер мужской двойки парной легкого веса – Олимпийских чемпионов Лондона-2012. Я уже писал об этом тренере и его команде (см. статью «Дуэль») и могу быть субъективен в высокой оценке доклада Томаса. Однако, по мнению всех участников конференции, с которыми я общался, это выступление было, действительно, лучшим - наиболее информативным, открытым и содержательным. Томас рассказал о системе

подготовки сборной Дании, которая, по его словам, является чем-то вроде центрального гребного клуба этой небольшой стране. Первые три тезиса были следующие:

1. The rowers are not performing better than the management

«Гребцы не показывают результаты лучше, чем руководство команды».

2. Крайне важны хорошие отношения между тренерами и спортивным директором.
3. Гребцы в высокой степени подвержены влиянию решений руководства.

Затем Томас изложил свои «10 золотых правил», которые они выработали в начале 1990-х в своей «золотой четверке» с загребным Эскильдом Эббесеном. Вот эти правила в дословном переводе:

1. Выявление и постановка общих персональных целей,
2. Способность сказать «нет» (вечеринкам с друзьями и т.п.),
3. Необходимо учитывать индивидуальные различия,
4. Мы верим в себя и сообщаем о своих собственных амбициях,
5. Мы знаем, что мы делаем и, когда мы делаем это лучше всего,
6. Наши амбиции основаны на вещах, которые мы можем изменить,
7. Мы должны обновлять себя,
8. Сотрудничество основано на доверии и уважении,
9. Наивысший результат можно достичь по расписанию,
10. Все «держатели акций» должны быть уведомлены.

Интересной особенностью планирования нагрузки в команде Дании является система подсчета очков в зависимости от интенсивности и продолжительности упражнений, своего рода «стресс-фактор», который учитывается для дозирования нагрузки и восстановления. Томас очень открыто рассказывал о планировании и оценке тренировочных нагрузок, о сотрудничестве со спортивной наукой (схемы и результаты физиологических и биомеханических тестирований) и показал много интересной информации, которую обычно тренеры стараются держать в секрете. Для этого он показывал свои программы планирования прямо в электронных таблицах, поэтому эта информация не вошла в материалы, доступные в электронном виде на сайте конференции.

1.3. Пол Томпсон, Робин Уильямс и Пол Риди, Великобритания

Завершило утреннюю программу первого дня выступление британских тренеров Пола Томпсона, Робина Уильямса и Пола Риди, которые привели к золотым Олимпийским медалям в Лондоне-2012 три женские двойки: W2x, LW2x и W2-, соответственно. Начал главный тренер женско-лековой части британской команды Пол Томпсон, который и занял большую часть из отведенных для доклада полутора часов. Пол проиллюстрировал структуру команды и основные черты подготовки, не вдаваясь, особенно, в подробности. Многие из показанных слайдов мы уже видели в 2007 г., когда Пол был признан лучшим тренером года и делал доклад на подобной конференции. Выступление Робина было коротким, но чуть более содержательным: он показал интересное видео с техническими упражнениями, которые его команда выполняет на воде. Выступление Пола Риди, как и его «босса», не произвело яркого впечатления.

1.4. Групповая дискуссия и вопросы ФИСА

После перерыва на ланч, в заключительной сессии первого дня участники конференции разбились на группы и пытались найти решения для обеспечения равенства возможностей показать результат при неравных погодных условиях. Выступления и дискуссия были достаточно неформальными и никаких решений принято не было. Мое впечатление – этот вопрос невозможно разрешить, если не иметь точных данных в реальном времени о скорости и направлении ветра на каждой дорожке и на всем протяжении дистанции.

1.5. Официальный банкет и награждение лауреатов ФИСА 2012 г.

Вечер первого дня был занят официальным банкетом конференции, который прошел в средневековом замке Наппог примерно в часе езды от Лимерика. Этот замок оказался хорошо подготовлен для приема подобных корпоративов: нас встретили прекрасно подготовленные сотрудницы, одетые в средневековые костюмы, которые угощали гостей традиционным медовым напитком в глиняных кружках, играли на арфах, скрипках и пели средневековые ирландские песни. Руководство ФИСА посадили за специальный стол во главе залы, а президент Деннис Освальд и завсегдаятай - распорядитель бала Джон Болтби были одеты в короны и мантии.

Между вторым блюдом и десертом прошло награждение лауреатов ФИСА за 2012 год. Лучшим тренером года был признан новозеландец Дик Тонкс, который подготовил мужские одиночку и двойку безрульную к золотым Олимпийским медалям в Лондоне. Дик приехать не смог и собравшимся пришлось удовлетвориться созерцанием его портрета на экране. Лучшей мужской командой стала четверка легковесов из Южной Африки, выигравшая золотые Олимпийские медали впервые в истории этого континента. Команда приехала в полном составе и получила заслуженные награды. Среди женщин лауреатами были признаны Катерина Грейнджер и Анна Уаткинс, победившие на Олимпиаде в двойке парной. Анна получила награды за всю команду, поскольку Катерина предпочла присутствовать в тот же день на вручении диплома в своем Эдинбургском университете в Шотландии. Среди адаптивников лучшим был признан китайский одиночник, который также не приехал и его медаль была вручена коллегам из Гонконга. Медаль ФИСА за заслуги в развитии гребли была вручена Дай Эллис, которая с 1986 г. является бессменным президентом Британской федерации гребли и много сделала для ее вывода на ведущие позиции в мире.

В конце бала собравшихся снова порадовали музыкой, пением и зажигательным ирландским танцем в исполнении мощной ирландки, которая оглушила зрителей грохотом своих каблучков по деревянному помосту. Однако, гостям ни потанцевать, ни подражаться не удалось, а пришлось быстро грузиться в автобусы и ехать обратно в отель.

2. Второй день конференции

2.1. «Панельная» дискуссия ведущих тренеров

Утром второго дня конференции все пять докладчиков утренней сессии первого дня были посажены в президиум и отвечали на вопросы аудитории вместе с модераторами – членами соревновательной комиссии ФИСА Джииани Постиглионе, главным тренером сборной Греции и Премыслом Панушкой, техническим директором сборной Чехии.

Несколько вопросов было задано по методам и правилам отбора. Суть ответов заключается в следующем: во всех странах для отбора в крупные лодки используют результаты в мелких лодках. Результаты на эргометре обычно используются при комплектовании «ударных» экипажей. Реже используются «гонки за места» между различными комбинациями крупных лодок. В крупных странах отбор более формален и часто спортсмены имеют возможность оспаривать принятые решения. В таких небольших странах, как Дания, большую роль играет мнение тренера команды.

Затем, обсуждались методики подготовки и планирование нагрузок. В одном из ответов Томас Поулсен упомянул общий тренировочный объем сборной Дании – 700 часов в Олимпийские годы и 600 часов – между ними. Тогда я попросил и других участников дискуссии дать такую информацию. Представитель Германии ответил, что не знает точных цифр, поскольку не является тренером. Пол Томпсон назвал 850-900 часов в год для команды Великобритании. Панушка сообщил, что Олимпийская чемпионка Мирка Кнапкова тренируется около 800 часов в год, а серебряный призер Ондрей Синек – всего 700. Тогда Джииани Постиглионе со смехом заметил, что понял теперь причины своей Олимпийской неудачи – «всего лишь» бронзовой медали в LW2x: «Мы тренируемся слишком много», поскольку его тренировочные планы для сборной Греции рассчитаны на 1000 часов в год.

Также, участники дискуссии достаточно откровенно ответили на вопросы по результатам на эргометрах в своих командах. Привожу эти данные в среднем для команд-чемпионов: M8+ GER 5:56, M4x GER 5:53, LM2x DEN 6:08, LM4- 6:10, W2x GBR 6:32, W2-GBR 6:49, LW2x GBR 7:05.

2.2. Психология с Аннелин Колац

Специалистка по психологии из Германии Аннелин Колац рассказала о своем опыте работы с немецкой мужской восьмеркой – бессменными чемпионами мировых регат за последние четыре года. Начав с самых базовых понятий, типов личности и т.п., Аннелин перешла к деталям своей работы, сутью которых является следующее:

- Особенности личности спортсмена НЕ должны быть решающим критерием при отборе, но их следует учитывать при формировании экипажей.
- Необходимо работать с психологией не только спортсменов, но и тренеров, особенно при формировании тренерских групп.
- Тренер не должен быть вовлечен в личные проблемы спортсменов, поскольку он принимает решения по спортивной карьере и это может вызвать конфликт.
- Психолог, конечно, должен быть частью мульти-дисциплинарной научной группы. Психология часто недооценивается, хотя и является одним из решающих факторов, определяющих успех или неудачу команды.

2.3. Социология с Джеродом Тоуи

Тема следующего доклада была очень интересная и актуальная – жизнь после спорта, т.е. проблемы связанные с завершением спортивной карьеры, которые остро переживает каждый, кто проходит этот жизненный этап. Выступил Джерод Тоуи, который провел более 15 лет в сборной Ирландии, участвовал в трех Олимпиадах, 12 чемпионатах мира, один из которых он выиграл в одиночке легкого веса. Для начала, Джерод ошеломил аудиторию впечатляющим списком бывших спортсменов, совершивших самоубийство или ставших преступниками после завершения спортивной карьеры. Затем докладчик выделил четыре этапа этого переходного периода: шок, отрицание, злорадия, и, наконец, принятие – адаптация. Рассматривая биологические факторы, Джерод отметил, что высокоинтенсивные упражнения вызывают привыкание не меньшее, чем героин.

Безусловно, такие серьезные проблемы требуют самых энергичных действий для их решения. В 1980-90х годах во всех ведущих спортивных странах были созданы и развиваются специальные программы по социальной адаптации спортсменов: в Австралии это называется ACE (карьера и образование спортсменов), в Великобритании и Ирландии – Performance Lifestyle (соревновательный стиль жизни). Эти программы функционируют в структурах институтов спорта на равных правах с другими научными дисциплинами (физиология, биомеханика, психология и т.п.), по ним проводятся исследования, пишутся публикации, издаются журналы и проводятся конференции. В этих программах задействовано значительное количество сотрудников, более двух десятков в Английском Институте Спорта и их финансирование прописано красной строкой: во время кризиса 2008 г. лишь бюджет этой программы не пострадал. Не менее важно и то, что забота о социальном статусе элитных спортсменов благотворно влияет и на их результаты: исследованиями установлено, что работающие или учащиеся спортсмены испытывают меньшую тревожность и стресс по сравнению с занимающимися лишь спортом, они более оптимистично настроены и уверены в своих силах. Разработаны методы адаптации спортсменов и их семей к меняющимся жизненным условиям (смена места учебы, работы, вступление в брак, рождение детей), которые позволяют продлить спортивное долголетие и выступать на высочайшем уровне по 15-20 лет. Экономически, это намного выгоднее, чем тратить 5-8 лет и большие средства на подготовку молодых спортсменов, а затем терять их после 3-4 лет выступлений по жизненным обстоятельствам. Неслучайно, современный Олимпийский спорт сейчас очень «постарел» и мы видим спортсменом успешно выступающих вплоть до 40-летнего возраста.

2.4. Управление с Мартином Мак-Элрой

После ланча прошла небольшая презентация по истории Олимпийской гребли, которую представил корифей этого дела, директор Музея Гребли в Хенли, Великобритания, Крис Додд.

Затем выступил Мартин Мак-Элрой, который подготовил британскую восьмерку к золотым медалям на Олимпиаде-2000 в Сиднее, работал до недавнего времени главным тренером сборной Ирландии, а сейчас подписал контракт с канадской федерацией и собирается заменить легендарного тренера Майка Спраклена в Западном гребном центре этой страны. Сначала докладчик затронул основы организации и функционирования спортивных федераций, которые являются некоммерческими организациями и управляют развитием вида спорта в данной стране. Среди характеристик таких организаций Мартин выявил следующие:

- Второстепенность финансовых мотивов, не всегда ясные цели, трудность определения результативности,
- Ответственность перед многими «держателями акций»: спортсменами, тренерами, правительством, спонсорами, штатным персоналом и волонтерами,
- Сложность организационной структуры и сильная зависимость от волонтеров,
- Сложности взаимоотношений между советом директоров (общественным президиумом) и работниками «на зарплате», непонятно кто контролирует организацию и управляет ею.

Последний пункт связан с централизацией федерации: сначала она возрастает при использовании платной рабочей силы, а затем снижается, когда профессионалы начинают работать «на местах». Отмечу, что все это имеет смысл для западной системы организации спорта, которая основана на волонтерах. Отечественная система «профессиональна» уже «на местах». Много внимания Мартин уделил морально этическим вопросам деятельности федерации и выделил следующие основные принципы: ответственность и прозрачность, справедливость и баланс интересов, честность и достоинство, легальность и добрая воля. Были обозначены следующие 4 основные качества лидера организации: взгляд в будущее, оперативность, работа с людьми, культура. Трудно пересказать обширное выступление Мартина дословно, а тех, кто хочет подробностей, отошлем к первоисточнику в материалах конференции. По характеру доклада, похожего на научную публикацию (полтора десятка источников в списке литературы!), можно предположить, что Мартин всерьез решил сменить свою работу тренера на менее престижную роль спортивного менеджера-администратора.

2.5. Заключительная сессия – вопросы ФИСА

В начале заключительной сессии конференции, генсек ФИСА Мэтт Смит озвучил основные вопросы для обсуждения, сразу предупредив, что окончательные решения по ним будут приняты на экстраординарном конгрессе ФИСА в Копенгагене в феврале 2013 г., а здесь и сейчас желательно лишь получить мнения тренерского актива. Основными вопросами были:

1. Изменения в правилах для легковесов: весовой лимит предполагается установить одинаковым для всех членов команды 72,5 кг для мужчин и 59 кг для женщин (без различных лимитов для среднего веса команды и индивидуального).
2. Изменения в программе чемпионатов мира: добавить W4- и убрать M2+.
3. Изменение в правилах гонок 62 – устранение субъективности в распределении команд по полуфиналам, чтобы сильнейшие команды не попадали в один полуфинал.
4. Отмена правила допустимости поломки в 100 м стартовой зоне.

Участники разбились на группы, где обсудили предложения руководства, а затем модераторы сообщили преобладающее мнение в группах. По первым трем вопросам единства мнений не наблюдалось и конкретных решений принято не было. По последнему вопросу большинство высказалось «за»: 100 м стартовой зоны со следующего года не будет.

На этом конференция закончила свою официальную работу и перешла к неофициальной части: к дружескому обеду, а затем к пивной сессии в местном гребном клубе «Шеннон», где за кружкой знаменитого ирландского Гиннеса продолжилось неформальное общение участников конференции.

3. Ссылки

Материалы конференции можно найти здесь: <http://www.iaru.ie/?q=content/fisa-conference>



«Король бала» - президент ФИСА Деннис Освальд.



«Принц» - распорядитель банкета Джон Болтби.



Награждение лучшей мужской команды – четверки легковесов из Южной Африки.



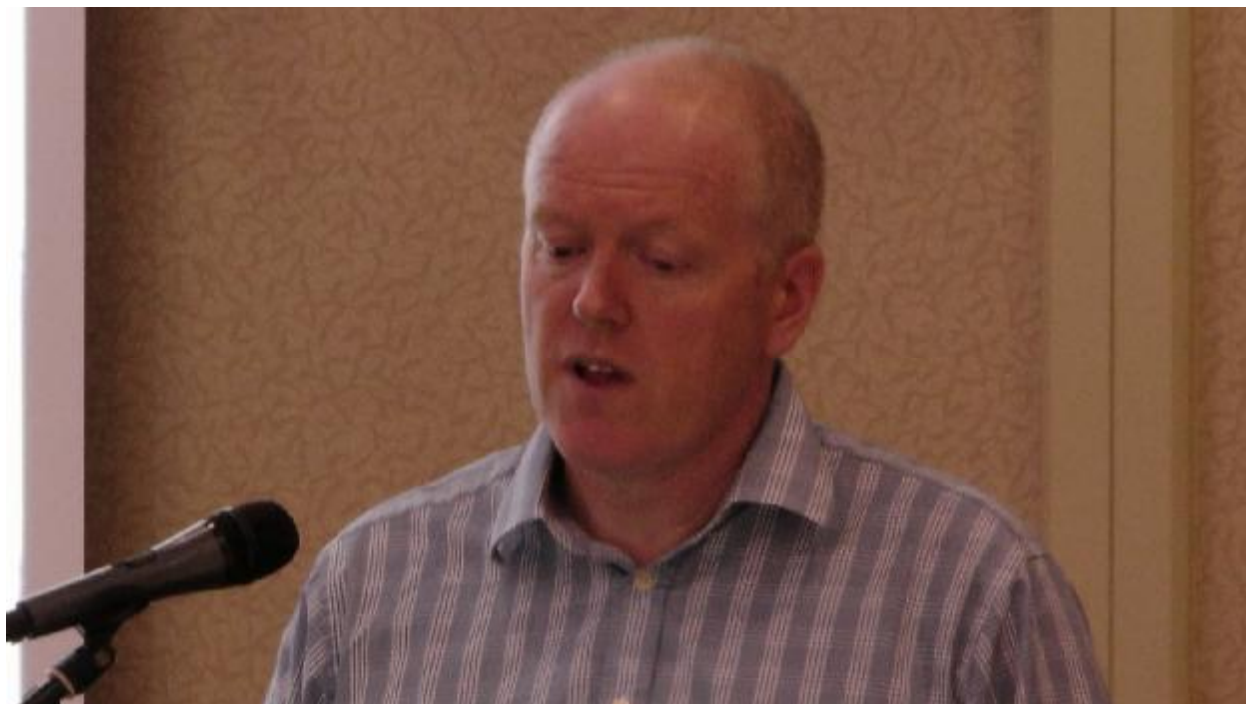
Анне Бебингтон пришлось немного «покраснеть» за неявку своей напарницы Кэтрин Грейнджер.



Президент ФИСА Деннис Освальд награждает президента британской гребли Дай Эллис. В красном свете софитов все это похоже на сцену из фильма Коппола «Дракула».



«Ответчики» в «панельной» дискуссии второго дня конференции.
Слева направо: Марио Вольдт, Томас Поулсен, Пол Риди, Робин Уильямс, Пол Томпсон, Джанни Постиглионе, Мортен Эсперсен, Премысл Панушка.



Выступает Мартин Мак-Элрой.



Дружная германско-британско-русская компания во с бокалами Гиннеса. Слева направо: Хельмут Эмпахер, Юрген Гроблер, Аннелин Колац, Марк Клагес, Брюс Грейнджер, Валерий Клешнев.