

Методика подготовки молодых гребцов возраст до 18 лет.

Сергей Майдачевский

Материал лекции для юношеских тренеров провинции Джан-Су, Китай.

http://rowingnews.ru/news/sergej_majdachevskij_metodika_podgotovki_molodykh_grebcov_vozrast_do_18 лет/2012-12-12-723

О том, что физической подготовке детей и подростков придавалось серьезное значение, известно из истории – «спартанские условия», это выражение известно каждому. А старшее поколение гребцов со спартанскими условиями подготовки познакомилось на сборах в Поти. Впрочем, есть основания полагать, что спартанские дети не знали себе равных в физической и психологической подготовке – достаточно вспомнить легендарного мальчика, прятавшем за пазухой лисенка. Из истории Спарты мы знаем и о методах селекции в этом древнегреческом государстве. Слабых младенцев бросали в пропасть, полагая, что новорожденный с ограниченными возможностями как его не тренируй, не станет одним из трехсот спартанцев.

Нам такие методы, разумеется отвратительны, и мы спартанцев уважаем за битву при Фермопилах, а не за детоубийство. Но интересно, что скажут про нашу современную систему подготовки юных спортсменов через две с половиной тысячи лет.

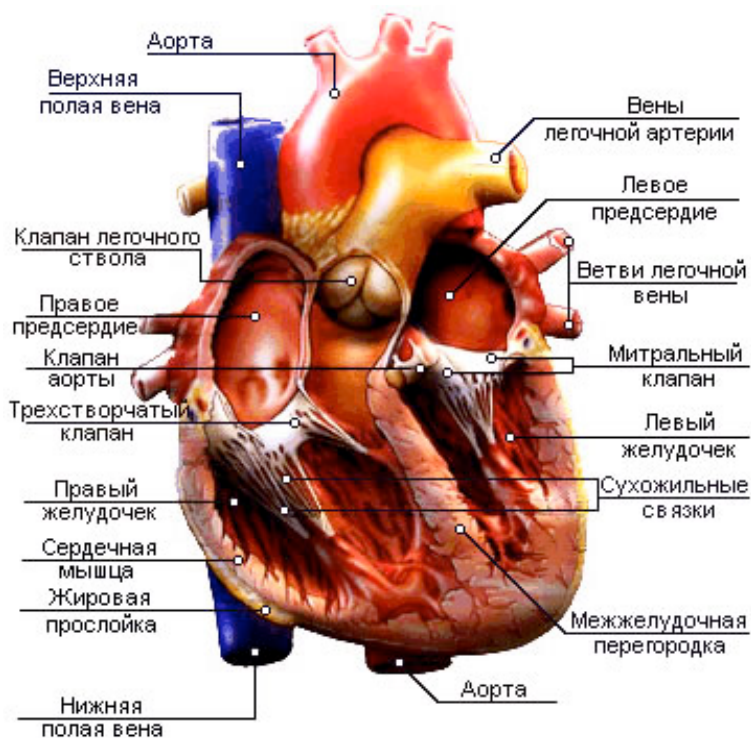
Нет, все это конечно здорово - международные юношеские регаты, Чемпионаты Мира и Европы, и даже (мама миа!) Олимпийские Игры Юных, но даже если начисто исключить применение запрещенной фармакологии в юношеской гребле, разумно ли ставить перед 18-летним спортсменом задачу пройти гонку в М 2- за 6.35? А ведь именно это время сейчас требуется для победы на U-18. Чтоб так ездить на лодке, на концепте придется «двушку» крутить не медленнее чем 6.08, а шестерку за 19.36. И ведь крутят! - Тренеры внушают подросткам что так надо, что это правильно... И у меня так крутили, я и внушал, зная, что такова цена победы. Но 18 лет это еще куда не шло. А в 16 лет «двушку» за 6.12 – это вам как? Тренер, который участвовал в той программе, поясняет – на подростка авторитетное слово тренера и пример старших гребцов действует как допинг – легко внушаемого подростка вводят в состояние экзальтации, причем делают это совершенно сознательно и начинают обработку сознания спортсменов уже с самого раннего возраста категорий. Что ж - медали с юношеских чемпионатов сербы привозят практически каждый год. Эффективность налицо.

И если без медалей жизнь не мила, то тогда вперед - за медалями. Но при этом нужно хотя бы отдавать себе отчет в том, что в 18 не заканчивается ни жизнь, ни спортивная карьера. И в Англии это, похоже, понимают. До 17 лет англичанам предписано тренироваться 1 раз в день, а до 15 не больше 3х раз в неделю. В Сербии, где я проработал 6 лет, таких правил никто не придерживается. Там производство юношеских медалей, поставлено на конвейер, правда, с олимпийскими пока проблемы – не в ранней ли специализации дело? Жизнь покажет...

Говоря о юношах гребцах следует помнить, что тренируемость, как таковая у разных людей значительно отличается. Даже в пределах одной и той же возрастно-половой группы имеются очень большие индивидуальные вариации в тренируемости: одна и та же тренировка вызывает неодинаковые эффекты. Значит и универсальной системы подготовки быть не может? Или все-таки она есть – Тайная Система великих тренеров? Так или иначе тренируемость специфична, как и специфичны тренировочные эффекты. Нет нужды распространяться о том, что уже с детства кто-то проявляет высокую степень тренируемости при силовой тренировке, а кто-то обладают повышенной восприимчивостью к тренировке выносливости, но – вот беда! - не имеет значительного прироста мышечной силы в ответ на силовую тренировку.

Следовательно, применение одинаковой тренировки может в разной степени выявлять тренируемость к данному виду физической деятельности у разных людей.

Какие же наследственные факторы способствуют успеху в академической гребле?



Насыщенность миокарда венами и капиллярами, сократительная способность левого желудочка, мышечная композиция и кислородная емкость крови – хорошо бы чтоб во всем этом не было сомнений еще в самом начале – не будет потом и разочарований.

А вот число, размеры митохондрий, мало зависят от генотипа и весьма чувствительны к тренировке. Максимальная аэробная мощность в наибольшей степени наследственно обусловлена. Высокие показатели максимального потребления кислорода (МПК, VO_2max) регистрируются не только у высокотренированных представителей видов спорта на выносливость, но, бывает, и у людей, не занимающихся серьезно спортом.

Генетическая обусловленность высокого МПК, определяющая повышенные аэробные возможности организма, предопределяет достижение высоких результатов в гребле. Наследственность влияет и на общий уровень физической активности человека. Так, у физически активных родителей дети с высокой подвижностью наблюдаются примерно в 20% случаях, а у детей «обычных» родителей в 5 раз реже. Отношение к спорту отличается среди монозиготных близнецов лишь в 6% случаев, а среди дизиготных близнецов – в 85% случаев. Полное совпадение в выборе спортивной специализации, и достигнутых результатов наблюдалось у 70% пар монозиготных близнецов и лишь у 22% пар дизиготных близнецов. Гены? – Гены. Разумеется, «в пропасть» никого кидать не надо, но минимум вменяемости при работе с детьми все-таки нужен. Или не нужен?.. Может быть тренер и должен быть эдаким... ну, вообще альтернативно одаренным волевым дятлом. Я знал

таких и немало. Как-то рассказывал своему первому тренеру Анатолию Ивановичу Завгороднему о системе подготовки юношей в Сербии. Тот послушал и спросил: «И что – ни реанимации, ни смертных случаев? Странно...» Как в воду смотрел – в этом году в Сербии на тренировке умер гребец Неманя Нешич – остановилось сердце. Без причины. Или все-таки была причина? В 17 в жесткой конкуренции отобрался на юношеский мир, в 18 лет уже гонялся на U23 по легковесам, призер Кубка Мира. В общем, был человек и нет - даже до реанимации не довезли...

Ну, а что же сердце? Как на него действует тренировка? Оказывается, по-разному и что немцу хорошо, то немцу... эх, не хочется о грустном. Итак – два вида спортивного сердца:

- 1) работоспособное, адаптированное к высоким физическим нагрузкам
- 2) патологически измененное в результате тренировочных нагрузок

Правильные механизмы адаптации, сформировавшиеся в ответ на интенсивную физическую нагрузку характеризуются:

- **Улучшением капиллярного кровообращения** в сердечной мышце, как за счет расширения существующих капилляров, так и вследствие открытия и развития новых.
- **Физиологическое увеличение массы сердца.** При этом повышаются энергетические возможности клеток миокарда, его сократительная способность (сила и скорость сердечных сокращений).
- **Физиологическое увеличение полостей сердца,** приводящее к увеличению его емкости. При физической нагрузке это позволяет увеличить количество крови, которое сердце выбрасывает за одно сокращение, экономизация.
- **При максимальных нагрузках** число сердечных сокращений может достигать 200-230 ударов, количество крови, которое перекачивает сердце за минуту доходит до 30-40 литров.

При срыве адаптации, постепенно развиваются патологические изменения в сердце.

Это происходит если:

- Занятия спортом не имеют системы или сопровождаются запредельными нагрузками.

- Физические нагрузки даются на фоне инфекционных заболеваний.
- Имеются генетические предпосылки к развитию патологии.

Как проявляются патологические изменения

Особенности строения сердца человека во многом обусловлены генетически. В особенности это касается насыщенности миокарда капиллярами и сосудами. Неблагоприятным явлением следует считать утолщение стенок сердца.

Вот так! Казалось бы, это-то и надо – мышечное волокно увеличилось в диаметре, стало сильнее. Но увеличение массы миокарда имеет ряд неблагоприятных моментов.

- рост артерий и капилляров при этом почему-то отстает от увеличения размеров кардиомиоцитов (мышечных клеток), в результате ухудшение кровоснабжения миокарда.

- утрачивается способность к полному расслаблению миокарда, снижается его эластичность, нарушается его сократительная способность.

- увеличивается объем предсердий, что является фактором развития аритмий. В общем повышенная утомляемость, необъяснимые «залеты» и дальше полный список спортивных разочарований.

Но, допустим, что и ребенок у нас занимается именно такой какой должен быть – а мы-то все делаем правильно? Ну, или хотя бы в самых общих чертах представляем все те процессы, которые мы запускаем нашими тренировочными программами? В полной мере ли мы осознаем разницу между утомлением и усталостью, и не в этих ли двух сходных по смыслу словах скрыты резервы методически обоснованного роста результата юных гребцов?

Утомление и усталость в спорте. Важно не принять усталость за утомление.

Оказывается, утомление мышцы не является следствием расхода энергетических веществ. Эксперименты показали, что значительное утомление мышцы наступает раньше, чем исчерпываются в ней запасы углеводов. Так может дело в нарастающей недостаточности притока кислорода? Что ж, утомление мышцы в бескислородной среде действительно наступает значительно быстрее, но работу и при этих условиях мышца может выполнять достаточно долго. И даже усиленный распад энергетических

веществ не главная причина утомления - ведь известно, что индивидуальная переносимость лактата у людей очень разная.

Все перечисленные причины затрагивают только отдельные звенья сложного процесса утомления. Утомление организма есть результат сдвигов в функциональном состоянии центральной нервной системы.

Мышечная работа — это целостная деятельность всего организма. Интенсивная мышечная деятельность является в то же время и интенсивной деятельностью нервных центров. Изменение нормального взаимоотношения процессов возбуждения и торможения, приводит к тому что тормозной процесс начинает преобладать. Нервная система наиболее чувствительна к изменениям внутренней среды. Накопление в крови продуктов работы клеток, уменьшение углеводных запасов в мышцах, недостаток кислорода в крови, понижают работоспособность организма не прямо, а главным образом опосредовано - через центральную нервную систему.

Николае Джога (Румыния): "Усталость — это хорошо, это замечательно. Измени свое отношение к усталости и ты добьешься успеха."

Интересны опыты с гипнотическим словесным внушением различных двигательных представлений при выполнении работы. Испытуемый в состоянии гипноза поднимал легкий или тяжелый груз, причем при поднимании легкого груза ему внушалось, что он поднимает тяжелый, а при поднимании тяжелого -- внушалось, что он поднимает легкий.

В первом случае -- при совершении легкой работы под внушенным представлением о тяжелой работе -- физиологические сдвиги были выше и утомление наступало значительно быстрее, чем в контрольных опытах с выполнением той же работы вне гипноза. А при совершении тяжелой работы на фоне внушенного представления о легкой работе - наблюдалось противоположное явление.

Джон Робинсон (Новая Зеландия): ” Стоит одному в группе улучшить результат на Концепте и сразу несколько вслед за ними делают значительный шаг вперед. Найди лидера и поддержи его”.

Опыты с выполнением работы на фоне внушенных двигательных представлений убедительно поясняют, как утомление и усталость зависят от состояния центральной нервной систем, которой может изменяться через посредство речи.

Нужно различать утомление и усталость. Утомление - состояние организма, возникающее вследствие работы и объективно характеризующееся снижением работоспособности, усталость - это субъективная сторона проявления утомления, психическое переживание, связанное с утомлением.

Нередки случаи, когда усталость и другие признаки утомления по своей выраженности друг другу не соответствуют. Например, бывает, что чувствуется большая усталость, а объективных данных для резкого снижения работоспособности нет, так как работа проделана незначительная. Это наблюдается, если работа совершается без интереса и желания, без ясного представления цели данной работы или ближайших ее результатов. Могут быть другие случаи, когда налицо все данные для выраженного утомления, так как работа произведена большая, а усталость тем не менее не чувствуется. Это бывает тогда, когда выполнение работы сопровождается эмоциональным подъемом, заинтересованностью в работе, сознанием высокой цели и т. п.

Влияния различных эмоциональных факторов на работоспособность организма очень велико. Среди условных раздражителей для человека огромное значение имеет словесный раздражитель. Различные речевые воздействия (словесные поощрения, призывы и т. д.) могут существенно влиять на течение явлений утомления. Злоупотребление этими методами воздействия на подростка сходно действию допинга. Словесными методами воздействие на спортсменов не исчерпывается. Правильное моделирование и организация тренировочного процесса позволяет формировать соответствующую эмоциональную обстановку в группе. Такой подход хорошо поясняется высказыванием лучшим тренером по гребле олимпийского цикла 2008-2012.

Новозеландец Дик Тонкс о своих принципах коммуникации со спортсменами сказал: " Neither speeches, neither jokes nor conversations " (ни речей, ни шуток, ни бесед). Правильно поставленная задача, и эффективный контроль за ее выполнением - по мнению Дика это главное. При просмотре новозеландских программ понимаешь, что успехи новозеландцев не объясняются одной лишь немногословностью их хэд коуча. Новозеландская система тренировки разговор отдельный, а тем, кто хочет ознакомиться с нашими таблицами тренировочных скоростей я их вышлю на мейл. Пока же привожу некоторые данные, которые мы с женой собрали за время работы в Сербии.

Физические данные новичков, рост которых в 18 лет был 196-197, вес 90-96кг и данные концепта приведены в таблицах ниже.

НОВИЧКИ	КАК ТОЛЬКО ПРИШЛИ				ВЕСНА	
	РОСТ	БЕГ 800m	ОТЖИМАНИЯ	ПОДТЯГИВ.	ТЯГА ЛЕЖА	ЖИМ ЛЕЖА
Мальчики 12 лет	172	8.30.	7.	1.	0.5	0.5
Мальчики 13 лет	179	8.00.0	10.	2.	0.5	0.5
Мальчики 14 лет	185	7.00.0	20.	7.	0.7	0.6

НОВИЧКИ	КАК ТОЛЬКО ПРИШЛИ				ОСЕНЬ	
	РОСТ	БЕГ 800m	ОТЖИМАНИЯ	ПОДТЯГИВ.	ТЯГА ЛЕЖА	ЖИМ ЛЕЖА
Мальчики 12 лет	175	8.30.	7.	1.	0.5	0.5
Мальчики 13 лет	182	7.30.0	15.	4.	0.6	0.5
Мальчики 14 лет	188	6.30.0	25.	10.	0.8	0.7

КОЭФФИЦИЕНТ

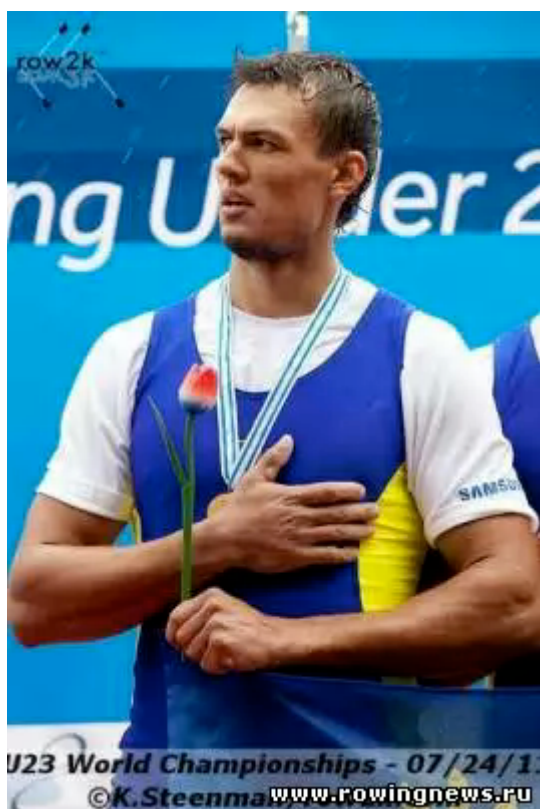
ВОЗРАСТ	14	15	16	17	18
ТЯГА ЛЕЖА	1	1.1	1.2	1.3	1.4
ЖИМ ЛЕЖА	0.8	1	1.1	1.2	1.3

CONCEPT 2000m(6000m)

	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Dejan Jovicic, 1993	14 6.44(85kg)	15 6.38(85kg)	16 6.26(88kg)	17 6.17(93kg) 6k 1.41	18 6.08(96kg) 6k 1.38.4	
Alex Marinkovski, 1994	13 7.36(70kg)	14 6.56(76kg)	15 6.45(77kg)	16 6.32(80kg)	17 6.20(87) 6k 1.41	18 6.08(90kg) 6k 1.38

"Большой спортсмен — это большой талант и, к сожалению, большая редкость". (Андрей Крохмальский, старейший тренер Украины)

Не следует переоценивать возможности тренировочного процесса - пределы роста МПК лимитированы индивидуальным генотипом, так что никакая тренировка не в состоянии преодолеть этот барьер.



Потомственные гребцы-олимпийцы Иван и Наталья Довгодько. Иван чемпион Мира U23, Наталья олимпийская чемпионка. Яркий пример генетической одаренности.

Б) Особенности организация и управление подготовкой молодых спортсменов в гребле.

1) Скаутинг (Набор). Личность скаутера. Антропометрия, анкетирование, здоровье, характер, телесно-кинестетический интеллект, общий интеллект, общительность.

2) Новички - 12-14 лет. Тренировка направлена в основном на улучшение скорости двигательных реакций. В этом возрасте преимущество тренирующихся детей перед не занимающимися спортом особенно велико. Если в это время не развивать быстроту, то в последующие годы, возникшее отставание трудно ликвидировать. Взаимосвязь в развитии силы и быстроты достаточно полно проявляется в скоростно-силовых упражнениях, например, в прыжках в длину и в высоту. Наибольший прирост результатов в прыжках наблюдается от 12 до 13 лет. Увеличение анаэробной мощности отмечается с 12 до 13-14 лет. Ловкость несколько ухудшена, необходимы меры по профилактике травм опорно-двигательного аппарата.

С 14 лет можно приступать к развитию работоспособности. Пешие, лыжные и лодочные походы оптимальный вариант – потом пульс не будет зашкаливать + фактор преодоления и чувство коллективизма. Очень рекомендую.

3) Кадеты. 15-16 лет. Начинается увеличение аэробной мощности, наибольший прирост которой наблюдается от 16 до 18 лет. Планируя нагрузку для кадетов следует помнить, что несмотря на возросшие возможности, восстановительные процессы у них протекают медленнее чем у взрослых. Продолжительность восстановления после одинаковой со взрослыми тренировки вдвое длиннее. Наиболее интенсивный прирост силы приходится на период от 14 до 17 лет. В последующие годы темпы ее роста замедляются. К 16-17 годам завершается формирование композиция мышц, характерной для взрослых. Ловкость все еще отстает от взрослых.

4) Юниоры. 17-18 лет. Подростка в этом возрасте отличает повышенная эмоциональность поведения, сопровождающаяся подчас психической неустойчивость, быстрыми переходами от угнетения к радости и наоборот. Возможна смена жизненных приоритетов. Подобные изменения носят временный характер и являются следствием нейро-гормональных сдвигов, присущих данному возрастному периоду. По показателям силы, ловкости и выносливости приближаются к взрослым. В общении уместен метод наводящих открытых вопросов, (См. Дж. Уитмор. Коучинг эффективности) как способ активизации сознательности и активности спортсмена.

Два направления в юношеской гребле:

- 1) Форсирование подготовки юношей по принципу сербской национальной команды
- 2) Работа с долговременной перспективой.

Не вызывает сомнений то, что деструктивные альтернативы окружающий мир предоставляет человеку в изобилии. Юношеский спорт, несмотря на все его издержки, далеко не худший их путей для молодого человека. Академическая гребля традиционно студенческий вид спорта и для успешных молодых гребцов открываются двери лучших университетов мира. Интересно, что греблей с одинаковым интересом занимаются как дети миллионеров, так и дети из малообеспеченных слоев общества – для кого-то гребля играет роль социального лифта, для кого-то является фактором

социальной вовлеченности и принадлежности. Не каждый находит себя в этом суровом виде спорта.

Тренеру, работающему с детьми нужно отдавать себе отчет в том, что процесс селекции и отбора в команду для некоторых подростков может оказаться весьма болезненным. Следует сочетать тренерскую принципиальность с максимальной деликатностью, не ставить перед ребенком заведомо невыполнимых целей и задач, ориентируя его на самосовершенствование как на сверхзадачу, за решением которой следуют спортивные достижения и победы.

3) Личность тренера в юношеской гребле, его цели и задачи.

Личность тренера работающего с молодыми гребцами во многом отличается от тренеров готовящих элитных гребцов. Принцип Дика Тонкса "Neither speeches, neither jokes nor conversations" - по отношению к юным гребцам следует применять избирательно. Воспитывая у них активность, сознательность и осознанность целесообразно комбинировать самые разнообразные средства и методы, максимально проявляя свой творческий потенциал.

Хочется привести пример с тренировкой по штанге, которую проводил по моей просьбе с моими спортсменами заслуженный тренер Украины Вячеслав Ивановский. Вокруг элементарного упражнения тяги лежа. Слава соорудил целый мини-спектакль и за одну тренировку добился прибавки в 7 кг, за счет «накачивания» атмосферы радостного ажиотажа. Приведу также высказывание гремевшего в свое время тренера по плавания Дж. Каунсилмена:

"Тренер! Во время тренировки всем своим видом подчеркивай, что в мире нет ничего важнее того, чем ты сейчас занимаешься вместе со своими спортсменами".

Применительно к юношеским тренерам данное высказывание справедливо вдвойне и втройне. Будем откровенны – нередко бывает, что тренер, дав юному гребцу задание «улетает» мыслями в астрал, увлеченно общается с «товарищем по несчастью». Время, когда практически любой, даже посредственный тренер, автоматически воспринимался подростком, как особый человек ушло безвозвратно, да и статусность занятий спортом не столь безоговорочна как раньше. В общем в любой момент нужно быть готовым отстаивать авторитет вида спорта, несомненные преимущества которого в глазах подростка могут быть не столь очевидны, чем

сомнительные, но навязчиво манифестируемые игровыми видами и единоборствами. Убедительные и продуманные ответы должны быть своевременным аргументом в пользу занятия греблей и тренер сам должен в это непреложно верить.

Является ли юношеский спорт положительным явлением или это одна из безрассудных крайностей, столь присущих нашей цивилизации – однозначного ответа по-видимому не существует. Очевидно, что в ближайшем обозримом будущем роль юношеского спорта как социального явления будет возрастать. Об этом говорит инициирование такого еще весьма необычного спортивного форума, как Олимпийские Игры для юношей. И то, что китайские спортивные функционеры стали приглашать для работы с юношеским резервом иностранных тренеров высокого уровня, предлагая им серьезные деньги тоже весьма симптоматично. Ребенок отгонявшись на Чемпионате Мира по юношам может стать успешным профессиональным спортсменом, а может заняться чем-то другим – и то и другое ОК! Предоставить молодым людям дополнительную возможность сделать правильный жизненный выбор и добиться успеха на избранном пути – должно быть высшим смыслом работы юношеского тренера, его благородной целью - может ли быть что-то лучше и достойнее этой высокой миссии.