*Данный текст является переводом расшифрованной аудиозаписи конференции, в связи с чем возможны неточности перевода и использования лексики.*

**Расшифровка аудиозаписи конференции, день № 1**

Доброе утро, суперзвезды, товарищи. Я очень рад оказаться здесь, в России, вместе с вами. Меня зовут Фрэнк Дик. Вам не обязательно было знать меня раньше, но через 5 дней вы будете точно знать, кто я, потому что я буду вести всю программу. Мне выпала честь пригласить для вас 10 лучших лекторов, которые расскажут о тренерской работе и высоких результатах. Я уверен, что вас ждут фантастические 5 дней.

Прежде чем мы пойдем дальше, я с удовольствием приглашаю на эту сцену Анну Лещикову, исполнительного директора Всероссийской ассоциации летних олимпийских видов спорта. Мы здесь благодаря этой организации.

Доброе утро. Я не хочу занимать ваше время бюрократическими словами. Наша ассоциация взяла на себя инициативу организовать это мероприятие. У нас с вами два года до Рио. Мы долго обсуждали, как организовать, как собрать разные федерации. Потому что все вы разные, и виды спорта разные. Но мы думаем, нам будет полезно поработать эти 5 дней и послушать замечательных лекторов, которых мы пригласили для вас. Здесь можно будет обменяться мнениями, о чем-то поспорить, с чем-то согласиться или не согласиться. Мы сможем прийти к результату, который поможет нам в дальнейшей работе, особенно в напряженный период подготовки к Олимпийским играм. Поскольку практическая цель этой конференции — достичь понимания. Я надеюсь, у вас не будет проблем с размещением и обустройством. Я желаю вам положительных эмоций, знаний, новых знакомств и самое главное — результатов. Большое спасибо. Давайте начинать работать.

Что касается организационных вопросов, просто для порядка: пока мы здесь, пожарных тревог у нас не планируется. Так что если она все-таки включится, значит, что-то не так, и вам надо покинуть помещение либо через этот выход, либо через тот. Так что я надеюсь, тут у нас все в порядке.

Опять-таки, оргмомент: я расскажу, как мы проведем эти пять дней. Представим их в виде десяти отдельных блоков: по одному утром и после обеда каждый день. В рамках каждого блока мы будем представлять вам одного из моих звездных друзей, которые проведут для вас презентацию. Я надеюсь, вы почерпнете у них кое-что, а затем мы рассмотрим ключевые уроки, которые вытекают из презентаций, и мы их обсудим. Со своей стороны я тоже буду предлагать некие мысли. А вы, я надеюсь, будете что-то предлагать со своей. И все это будет записываться. Затем будет перерыв. В другом зале нас ждет прекрасно организованный кофе-брейк. По его окончании мы разойдемся по группам. Две группы останутся здесь, две поднимутся на второй этаж. На дверях есть указатели, кому куда идти, так что все будет понятно. В группах вас будет ждать модератор, который представит программу, а также человек, который будет записывать основные выводы. Потом, когда это закончится, мы вернемся сюда и поговорим о практических мерах. Иначе какой смысл было здесь собираться? Здесь собраны лучшие умы и приедут лучшие умы. Мы учимся вместе. Но какой смысл учиться, если потом ничего не предпринимать? Все это делается ради дороги в Рио. Как сделать ее успешной? Как сделать так, чтобы не только попасть в Рио, но и на Олимпийские игры 2020? Мы думаем не только о Рио, но и о том, что будет после. В конечном счете, в нашем спортивном мире можно сказать, что главное — не победа, а участие. Но мы же тренеры. Это не наша цель. Наша цель — поехать и победить.

И если мы не сможем победить, то хотя бы должны быть уверены, что наши спортсмены выступили лучше, чем когда-либо, неважно, в командных или индивидуальных дисциплинах. Здесь мы закладываем основу и делаем огромный шаг на пути к Рио. Я надеюсь, вы что-то почерпнете из интересных выступлений. Потом вы обсудите услышанное. Но затем я хочу, чтобы мы применили эти уроки, каждый в отдельности и все вместе, ко всем видам спорта. Только так мы дождемся великих минут, когда в Рио поднимется российский флаг, и мы услышим гимн Российской Федерации. Итак, я представляю вам вводную презентацию, которая будет сопровождаться слайдами.

Я считаю, что в мире существуют всего два типа людей: жители долин и жители гор. Жителей долин можно встретить на вечеринках, и они всегда начинают фразы одинаково: «Я бы хотел», «мне следовало бы» или «я мог бы», а затем без конца оправдываются и объясняют, почему они не могут контролировать свою жизнь. Жители долин думают, что перемены не для них, они думают, что победить — это то же самое, что не проиграть, и ничья для них — это фантастический результат. Они очень гордятся своей футболкой с надписью «Я прорвусь». Трагедия таких людей в том, что они — неудачники, но они не знают об этом.

С другой стороны, существуют жители гор, которые готовы взять на себя риск победы. Кому-то это выражение покажется странным, но я считаю странным другое — риск поражения, потому что в чем же тут риск? Для этого не нужно тренироваться, тут вполне достаточно таланта. Поэтому не существует риска проиграть. Риск — это когда вы решаете подняться выше, чем когда-либо раньше в своей жизни, или когда вы смотрите на горизонт и говорите себе, что это предел для вашего зрения, но начало вашей мечты. Жители гор считают перемены новыми возможностями, и в спортивном мире я всегда рассматриваю мяч и игру как новую возможность. Вы должны знать свою цель, вы стремитесь к ней, вы боретесь за то, чтобы она была у вашей команды. Если она у вас есть, вы ее используете, если она есть у коллеги, вы ее поддерживаете, и если соперник в этот раз выигрывает, вы учитесь на его опыте, чтобы в следующий раз победить. Так вы используете ее еще более эффективно.

Жители гор считают, что победа это то, что другие назовут в лучшем случае — управиться. И на их футболках написано: «Если ты не живешь на грани, то занимаешь слишком много места». Итак, о жителях гор можно сказать, что они — победители, и они это знают. Я считаю огромной честью для себя и своих коллег выступать перед жителями гор, представляющими летние олимпийские виды спорта в России. Здесь представлены двадцать пять дисциплин. Но вы думаете: какая связь между горами, долинами и целями, и какое все это имеет отношение к нам, Фрэнк? Дело в том, что вы не рождались жителями гор или долин, вы сами решили, кем быть. Не всегда у вас есть выбор, и не всегда можно изменить обстоятельства и условия жизни, но всегда можно сформировать или изменить свое отношение к ним. Когда вы поймете, что полностью контролируете свое отношение к жизни, то увидите, что полностью контролируете и саму жизнь, и сможете повлиять на большую цель, к которой стремитесь, — путь в Рио.

Но кто-то может сказать: если мы все это сделаем, Фрэнк, то точно получим медали в Рио. Нет, никто этого не говорит, никто и не может такое сказать. Истина в том, что во всех сферах жизни есть некая неопределенность, и чем бы вы ни занимались, в вашей сфере тоже она присутствует. Мы так тщательно планируем и исправляем для того, чтобы повернуть эту неопределенность в свою пользу и, следовательно, в пользу своей команды. О чем там говорить, я это понял, когда смотрел зимнюю олимпиаду двенадцать лет назад. Я обратил внимание на австралийца по имени Стивен Брэдбери. Он вообще счастливчик. За несколько лет до того он поломал ногу в автомобильной аварии. Хорошо, что остался жив. В другой раз кто-то коньком порезал его левую бедренную артерию. Чтобы сохранить ему жизнь, пришлось влить в него четырнадцать единиц крови и сшивать по кусочкам. Этому парню удалось попасть на соревнования. Давайте посмотрим на Стивена Брэдбери, потому что это касается вас, меня и нашей сферы неопределенности.

Он ближе всего к камере. Пистолет выстрелил, и сразу же наш герой устремляется к финишной прямой. Он не отрывает глаз от цели. Этому юноше в желто-голубой форме только-только исполнилось шестнадцать, а он уже в финале олимпийского забега. Этот парень считается фаворитом, его зовут Аполло Оно. Почему он набирает темп в самом начале гонки? В любом соревновании следует с самого начала взять выигрышный темп, следует знать, в чем ваши сильные стороны, и, конечно, следить за соперниками и отмечать их сильные стороны. При этом вы помните, что соперники следят за вами и за вашими действиями. Он вырвался вперед один раз, зачем он сделал это снова? Потому что он знает, что соперники наблюдают за ним. Они думают, что вычислили его манеру, они думают, что он хочет пойти по внутреннему кругу. И что они делают? Они закрывают внутренний круг. Но именно этого он и желал, и теперь, как ракета, летит по внешнему кругу. И он уходит от них. Подождите, а вот и наш герой на заднем плане — возвращайся на трек, потому что у тебя сейчас будут большие неприятности. Осталось бежать один круг. Аполло Оно уже представляет себя с медалью на шее, но на него падает китайский спортсмен, потом корейский, канадец тоже валится на него, и привет! А Стивен думает, что наконец и на его улице праздник.

Ему повезло, а кому-то нет. Кто-нибудь заметил, как финишировал Аполло Оно? Фаворит занял второе место. У него, должно быть, были очень острые ногти, потому что он буквально процарапал лед, пересекая финишную черту, но пришел вторым. В день, когда весь мир вокруг него рухнул, он был всего в шаге от совершенства. В нашей сфере существует неопределенность, и мы должны готовить к этому спортсменов. На более широком уровне: что мы делаем здесь, в России? У нас есть представление о необходимости достигать устойчивых и прекрасных результатов в том, что и как мы делаем, лично и сообща. Устойчивые и наилучшие результаты должны существовать не только сегодня и завтра, но мы должны создать культуру достижений, которая останется и после нас. Может быть, именно это имел в виду Алекс Фергюсон, когда корреспондент «Harvard Business Review» в октябре 2013 года задал ему вопрос: как ему удается постоянно добиваться успеха? И первое, что он ответил: все это благодаря нашему клубу, мы носим его фирменный знак. Что он имеет в виду? Мы всего несколько мгновений носим российскую футболку, российскую майку. Мы здесь совсем недолго, но при этом мы принадлежим к целому историческому отрезку. Наша задача, с одной стороны, создать совершенство сейчас, чтобы его достигла наша команда, но если при этом мы не будем думать о будущем, думать масштабно, то мы останемся никем и никуда не придем.

Мы стремимся к совершенству, но совершенство — это стремление, это всего лишь надежда. Вы никогда не прикоснетесь к совершенству. Если мы целенаправленно пересмотрим понятие совершенства в своем мире, то это станет первой ступенькой к нему. Это наша задача. То, что помогло нам победить в Лондоне — это уже история и не имеет значения. Теперь единственное, что важно — что нужно сделать для Рио, в ближайшие четыре года и четыре года после этого? Нужно всегда по-новому измерять совершенство. Совершенство — это замечательное понятие, потому что никто не может дать ему определение. Ни один институт и ни один научный центр не изучает совершенство и его значение. Я хотел бы сам создать такой институт, но кто же сможет дать определение совершенства? Это задача для нас, тренеров. Можем ли мы это сделать? Да, и я приведу слова Ари де Гиуса, лучшего консультанта в нефтехимической отрасли. Это моя любимая цитата, и если вы забудете все, что услышали на этой неделе, пожалуйста, никогда не забывайте эти слова: *«Способность учиться быстрее своих конкурентов является вашим единственным устойчивым преимуществом».* Я не верю, что в этом зале есть хоть один человек, кто бы с этим не согласился. И знаете, почему? Потому что вы очень умные люди.

Простой вопрос: как по-вашему, вы способны учиться быстрее, соглашаясь с тем, что это ваше преимущество? Как вы думаете, в каком случае вы будете быстрее: располагая только собственным опытом или опытом всех сидящих в зале? Вы являетесь двигателем всего процесса. Когда мы говорим об этом преимуществе, то не должны забывать, что мы не учимся независимо друг от друга, мы взаимозависимы. Взбираясь на вершину горы, бывает, что вы доверяете коллеге дуть в свои паруса, а в другой раз понимаете, что нужно помочь коллеге на пути к его цели. Мы учимся быстро, и если сейчас вы чему-то научились, то в другой раз поделитесь этими знаниями. Так мы и растем. Это единственный способ развиваться. И если мы искренне желаем добиться устойчивых побед России на международной арене, то мы все должны поверить в себя, поверить в это. Мы все вместе должны учиться быстрее, потому что никто другой не прибежит помогать нам в этом.

Так что же тренеры, в чем их задача? Они помогают дать новое определение совершенству. Именно этим мы сейчас и занимается. Как это происходит? Мы можем сделать небольшую паузу, прежде чем я продолжу? Спасибо. Итак, давайте подумаем, что значит быть взаимозависимыми. Давайте представим, что... давайте вернемся на несколько лет назад, в 1994 год, на Чемпионат Европы в Хельсинки. Я наблюдал за двумя участниками, оба они итальянцы. Первый — юноша по имени Ламбрускини. Это его первый серьезный чемпионат, он — фаворит и претендует на золотую медаль. Другого спортсмена зовут Панетта. Панетта уже завоевывал медали в беге на 3000 метров с препятствиями, но его лучшие дни позади. Сейчас у него немного шансов подняться выше четвертого места, поэтому они друг друга недолюбливают.

Но вы думаете про себя: ну конечно, Фрэнк, они должны действовать сообща, как команда, ведь они оба итальянцы. Да, но на соревнованиях вы соперники, как и в любых крупных состязаниях: Олимпийских играх, чемпионатах Европы и так далее. А теперь представьте ситуацию: есть Ламбрускини, претендент на золотую медаль, и есть Панетта — претендент на четвертое место в лучшем случае. Я бы хотел, чтобы вы представили... Джоэл, рад тебя видеть. Давайте представим, что Джоэл — единственный в нашей команде претендент на золотую медаль, единственный человек. Все остальные, как Панетта, претендуют на четвертое место. Но вдруг кому-то из них приходит в голову, что если что-то случится с Джоэлом, один из них может получить бронзовую медаль. Вы понимаете, о чем я говорю. Ваши личные несчастья могут для кого-то обернуться удачей, но катастрофой для сборной России, катастрофой, потому что мы знаем, кому должна достаться золотая медаль.

Именно такая ситуация и сложилась. Я расскажу вам, что произошло: у молодого Джоэла Ламбрускини что-то пошло не так. Что же сделал Панетта? Я постараюсь сейчас быстро показать вам героев: вот здесь вы — тогда у вас было больше волос, здесь Ламбрускини, вот Панетта, а тут еще один итальянец без шансов на успех. О боже, вы упали, что же дальше? Панетта помог ему встать. Я думал, что он использует эту ситуацию в свою пользу, но он повернулся и сказал: «Давай, сынок, я верну тебя в игру» — по-итальянски, конечно. На общем плане видно, что произошло. Вот итальянец, статистически не имеющий никаких шансов, вот Панетта, заботливо возвращающий юношу на дорожку. Вы уже прошли две трети гонки и стали лидером благодаря хитрецу, которого зовут Баумайстер. У него быстрый, очень быстрый финиш, поэтому что он сделал? Он замедлил всю гонку. Он думает: если я смогу продержать их еще один круг, то сделаю их на последнем круге. Панетта передумал, он берет лидерство на себя; вот Ламбрускини, вот итальянец без шансов, почему он это сделал? Он буквально выбросил свой шанс в мусорное ведро, почему? Чтобы создать возможность для получения золотой медали. А вот и мальчик, вот мальчик, который лежит на земле в двух дорожках от тебя. Золото уходит от него. Этот второй итальянец настолько проникся идеей взаимовыручки, что помчался, как угорелый, и итальянцы получили золото и серебро.

Мы и в жизни можем думать и вести себя так же, можем изменить свое отношение к коллективной работе, чтобы совместно учиться быстрее. Сложно представить, что мы все живем в одном мире здесь, в России, и у нас нет соперников. Но если у кого-то в нашей команде или даже в другом виде спорта возникает проблема, и вы знаете, как ее решить, но ничем не помогаете, то какая же вы команда? Мы либо вместе, либо мы не команда вовсе. Как все это работает? Мы должны достичь высочайшего уровня в так называемых трех О, где О — это ответственность. Во-первых, вы ответственны за качество своей работы, вы должны стать лучшим в своем деле — подготовке спортсменов. Во-вторых, вы ответственны за собственное развитие. Правда, вы можете сказать: «Нет, нет, это не моя ответственность». Если вы тренер, это ваша ответственность. Я не могу мечтать за вас и я не могу воплотить эти мечты в жизнь за вас, это можете сделать только вы. Только вы знаете, когда сходите с дистанции, фаворит вы или отстающий — только вы это знаете. Так что ваше развитие — это ваша ответственность. И в-третьих, вы ответственны за подготовку следующего поколения тренеров. Они должны быть еще лучше нас и дать лучшее толкование совершенству.

Если личное развитие направлено на то, чтобы стать лучшим тренером для других тренеров и одновременно быть лучшим тренером для своих игроков и спортсменов, то мы станем игроками и тренерами мирового уровня, людьми, которые учатся, и людьми, которые передают эти знания. Я считаю, что мы, как тренеры, должны иметь двойное видение. У нас в голове много целей. А как насчет сегодня? Что сегодня происходит в нашей сфере в плане подготовки, отношения друг к другу, конкуренции? И как же нам подготовиться к долгосрочной стратегии в будущем? Как сказал Джон Кеннеди, бывший президент США: *«Чего мы не можем представить, то не сможем и сделать».* Вот к чему сводится мечта. Можете ли вы представить себе превосходство, можете ли вы представить себе совершенство? Если вы не видите, куда идете, то как вы планируете прийти к цели? Каждый хороший тренер знает, что, мы, тренеры, планируем не наперед, а от обратного. Если нам нужно попасть на стадион Рио в 2016 году, в сентябре или когда там, каковы должны быть ваши результаты за шесть недель до того? Чтобы этот последний шаг стал осуществим, то какие результаты должны быть за шесть недель до тех шести, и так далее. И первым шагом для нас является позиция, с которой мы начинаем свой путь туда. Значит ли это, что наш план не будет претерпевать изменений? Конечно, нет. Как сказал римский философ: *«Плох тот план, который не предполагает изменений».* Мы должны быть готовы, создав план, вносить в него коррективы, причем быстро. Мы должны быстро извлекать уроки из происходящего вокруг и использовать ситуацию в свою пользу, пока она не изменится к худшему.

Если вы обнаружили в своем ботинке камешек на первой миле марафона, когда вы его оттуда достанете? Очень быстро, иначе вы не сможете пробежать сорок километров в полную силу. Мы должны научиться закладывать в свои программы изменения, важна скорость обучения. То есть нужно заложить средства контроля и мониторинга на каждом этапе. Вот почему я предложил в конце каждого дня, в конце каждой тренировки со спортсменами установить период рефлексивного обучения. Какова была наша цель? Достигли ли мы нашей цели? Можно ли было прийти к ней более эффективно? И тому подобные вопросы. Это занимает совсем немного времени, но позволяет нам быстро учиться и очень быстро вносить коррективы. Как это делать? Возвращаемся к вашим трем О. Ваша первая ответственность — уделять внимание важнейшим проблемам, которые сейчас стоят перед вами, и эффективно их устранять. Ваша вторая ответственность означает, что мы, зная свою мечту, должны спросить себя: что лично я должен сделать, чтобы измениться, стать лучше, стать другим. Что еще я могу сделать и что я могу сделать по-другому, чтобы мечта сбылась? И третья ответственность тренеров — мотивация и помощь в достижении целей другим людям, а также участие в их развитии, чтобы их мечта сбылась.

Мы работаем все вместе. Если мы все вместе будем быстро учиться, мы одолеем всех. Но как это сделать? Работа со спортсменами — это своего рода путь. Первый шаг напоминает ряд этапов, во многом связанный с возрастом и во многом просто с развитием. Прежде всего, мы должны вызвать у детей желание тренироваться. Молодые люди должны хотеть заниматься, и мы должны очень быстро научиться их мотивировать. Как сделать так, чтобы не только привлечь их, но и удержать? Помните, что сейчас молодые люди совсем не такие, как были мы в свое время. И даже самые молодые в этом зале, поверьте мне, что дети теперь думают иначе, ведут себя иначе, принимают решения иначе, чем мы. Поэтому их система мотивации отличается от нашей. Кроме того, в этом возрасте они тренируются, чтобы стать членом группы. Этот групповой этап развития зависит от тренеров и их умения работать с новичками. На следующих двух этапах мы тренируем развивающихся спортсменов в процессе. Они участвуют, чтобы подготовиться, и они готовятся, чтобы показывать результат.

Поймите вот что: мы, тренеры, не можем полностью контролировать результаты. Но мы полностью контролируем то, как они работают, и именно на это мы можем повлиять. Тренеры обязаны повышать отдачу своих спортсменов. Тогда даже если наши спортсмены не получат медаль на серьезных соревнованиях, то, уходя со стадиона, они, по крайней мере, скажут: я сделал максимум возможного, я показал все, на что способен. Мы можем получить или не получить медаль, но принципы работы должны быть такими. И теперь мы переходим в три очень сложные сферы, сферы напряженной работы. Вас это касается в первую очередь. На этом уровне мы выступаем, чтобы соревноваться, мы соревнуемся, чтобы учиться, и мы учимся, чтобы побеждать.

Если смотреть с точки зрения возрастных групп, то наши спортсмены должны быть готовы выступать на мировой арене на уровне юниоров. И уже на этом уровне мы должны суметь перевести их высокий потенциал в высокую результативность. Разве это просто, Фрэнк? Вы думаете, это просто? Я расскажу вам кое-что. За десять лет, с 2000 по 2010 было шесть чемпионатов мира среди юниоров по легкой атлетике. В мужских соревнованиях, если исключить эстафеты, европейцы выиграли сто сорок две медали, и среди них было много россиян. В преддверии Олимпийских игр в Лондоне было логично предположить, что спортсмены, добившиеся успеха в 2000–2010 гг. непременно получат медали на Олимпиаде. Сколько спортсменов из ста сорока двух молодых европейцев, по-вашему, завоевали медали в Лондоне? Один.

Как так получилось? Один спортсмен-юниор имел такой явный потенциал, что смог перенести его в возраст пиковой результативности. Что я имею в виду под возрастом пиковой результативности? В моем виде спорта его легко определить. 60 % олимпийских медалей в легкой атлетике завоевали спортсмены в возрасте от двадцати четырех до двадцати восьми лет. 60 %. А 85 % — в возрасте от двадцати двух до тридцати. Итак, мы знаем нужный возраст, но как так получилось, что мы не дотянули их от девятнадцати до двадцати двух или двадцати четырех? Как так получилось? Дело не только в тренерской работе, Фрэнк. Возможно, мы совершили глупость, преувеличив значение медалей на юниорских чемпионатах, и заставили спортсменов специализироваться слишком рано, когда им больше нечего было дать? Итак, это путь, и вы, тренеры, это, конечно, понимаете. Самое полезное, что мы можем сделать в своей федерации, это назначить главного тренера для юниоров, потому что если мы не откорректируем этот путь, то каковы наши шансы? Мы должны откорректировать юниорскую часть программы, чтобы она стала ступенькой для достижения высоких результатов во взрослых соревнованиях, иначе этого не случится.

Одно маленькое отступление от этой схемы заключается в том, что не каждый ребенок в России хочет пройти этот путь. Но каждый ребенок должен вести активный образ жизни, иначе мы убиваем своих детей. Знаете ли вы последнюю статистику в США? И не смейтесь, потому что она касается нас всех. Знаете ли вы, что нынешнее поколение детей в Соединенных Штатах, по статистике, проживут на пять лет меньше, чем их родители? Впервые в истории. Ожирение, диабет — все эти заболевания, связанные с отсутствием активности, настигают наших детей сейчас, и если сейчас они дети, то скоро они станут взрослыми, и болезни последуют за ними во взрослый мир. Мы, тренеры, должны это учитывать. Как это сделать? Прежде всего, мы должны убедиться, что на пути подготовки мы контролируем все, что можно контролировать. Вы должны знать, что именно, и должны быть уверены, что эти вопросы полностью проработаны. Следующие два этапа — устранение ошибок, которые мы обнаружили. Постараемся их не повторять. С ошибками нужно делать три вещи:

1. Признавать их.
2. Учиться на них.
3. Не повторять их.

 Извлекайте максимальную пользу. Я ведь родом из Шотландии, и, к сожалению, мы еще не получили независимость. Я родом из Шотландии. Однажды молодой шотландский пловец, желающий хорошо выступить на Олимпийских играх, пошел к лучшему тренеру по велоспорту. И он спросил его: «Есть ли что-то, что вы стали делать по-другому»?

 Тот ответил: «Ну да, например, мы... наши велосипедисты мажут спицы уксусом».

«Уксусом?»

«Да».

«И что это дает?»

Тот ответил: «Почти ничего». Парень ушел, но через две или три недели вернулся и спросил: «Я не понимаю, зачем вы это делаете, если уксус ничего не дает?»

Тренер ответил: «Я этого не говорил. Я сказал: почти ничего». Когда вы сложите все «почти ничего», которые принесут вам победное отличие, когда вы объедините их, то получите нечто, и это нечто будет существенным. Контролируйте то, что можно контролировать, извлекайте максимальную пользу, устраняйте ошибки. Теперь мы должны выработать психологию, соответствующую меняющемуся миру, потому что мир меняется вокруг нас. Мы сообразительны, мы можем адаптироваться, мыслить творчески и, наконец, превращать неопределенность в преимущество. Но как в нем работать? В центре располагается спортсмен, ведь это он соревнуется. Далее тренер, который принимает решения. На следующем уровне знания или необходимая информация плюс ее анализ или синтез, помогающие тренерам принять решение. Как это выглядит в действительности? В реальной жизни у нас в центре спортсмены, тренер или менеджер, и мы в новом мире. Это сравнительно ново для меня. Когда я был главным тренером британской сборной, у нас не было директора по соревнованиям, такой должности вообще не существовало. Но спортивная наука развилась так быстро, что если мы ее не сможем понять... Нам не нужно быть учеными, потому что мы не ученые, мы — тренеры, мы — практики. Но мы должны убедиться, что эти знания переведены для нас, чтобы мы могли принимать правильные решения относительно наших спортсменов. А что же собой представляет путь познания тренеров? Мы учимся на собственном опыте. Скоро слайд поменяется, я надеюсь... следующий, следующий... поехали.

Представьте себе, что это ваш жизненный опыт. На этом пути одни моменты важны в начале, но со временем они теряют значение. Другие сначала не столь важны, но они приобретают значение со временем. Кое-чему вас могут научить, но чему-то вы можете научиться только самостоятельно. Мы можем обучиться науке, которой занимаемся — это формальные знания. Но посредством неформальных знаний мы развиваем искусство тренера. Наше обучение строится следующим образом. В первую очередь, мы учимся повторять то, что говорят нам другие. Мы делали это в школе. Затем мы учимся учиться, потом делать, и, наконец, вырастаем из ожиданий других людей, чтобы поступать по-своему. Чего никогда не следует менять — свою мораль, свои ценности и кодексы честной игры и справедливости. Это константа. Мы оттачиваем свое искусство, но как его развивать? Самая большая проблема встает передо мной, когда дело касается процесса развития. У нас есть знания о том, как добиться высоких результатов. Но настоящее искусство тренера заключается в том, как превратить эти знания в эффективные действия в стрессовой ситуации, как научиться принимать правильные решения?

Итак, подводим итоги. Во-первых, мы должны быть готовы учиться. То есть иметь установку учиться постоянно. Ведь никто из сидящих здесь не говорит себе: «Мне нечему учиться, я просто хочу эти пять дней отдыхать, вкусно кушать и любоваться пейзажем». Мы здесь не для этого. У вас должна быть установка учиться постоянно. Далее, нужно отрабатывать процесс обучения. Мы должны располагать средствами обучения. Что касается меня, то когда я готовил свою Олимпийскую команду... легкоатлетов на Олимпийские игры, я подбирал людей по следующим критериям. Во-первых, их готовность учиться, как я говорил, но также мы отработали процесс обучения непосредственно на соревнованиях. Потому что в течение шести недель после их окончания я готовил стратегию на следующие четыре года. Далее, ежедневно анализируйте свою работу, чтобы учиться быстрее, настойчиво просите обратную связь у спортсменов и тренеров. Задавайте спортсменам вопросы о том, что они делают и что вы пытаетесь сделать для них, и записывайте все идеи.

С вашего разрешения я дам вам тренерский совет, который мне дал человек по имени Марк Маккормак. Я познакомился с ним много лет назад, это тот человек, который открыл международное агентство IMG. Он сказал: «Знаешь, идеи ко мне приходят ночью, когда я сплю. Я просыпаюсь, и если не буду осторожен, они выветрятся у меня из головы». Вот что он делал. Рядом с кроватью у него лежал блокнотик, и когда он просыпался с мыслью, он ее записывал, чтобы утром над ней поработать. Тренеры для меня — это те, кто делает победу. Тренерская работа — это дело всей моей жизни. Тренеры — это величайшие люди планеты. Вы определяете, будет победа или нет, так что давайте учиться, чтобы переосмыслить тренерское мастерство совместными усилиями. И в завершение я покажу вам, как вратарь из африканской лиги пытался переосмыслить понятие совершенства. Он появится с правой стороны экрана. Вот вратарь с мячом, и здесь он, опять он, это центральная линия поля, а он все бежит, оказывается на другом конце поля и забивает! Кто-то скажет, что он повел себя забавно, но он выиграл матч и переосмыслил понятие совершенства. Спасибо!

[смена говорящего]

Я просто пытался провести для вас разминку, теперь мы подошли к более важным вопросам. Я представляю вам Джоэла Филлиола. Он является независимым тренером по олимпийскому триатлону, работает с десятью Олимпийскими триатлетами из восьми национальных федераций, в том числе с серебряным призером чемпионата мира 2014 года испанцем Марио Мола и американкой Сарой Грофф. С 2009 по 2011 год он работал главным тренером Федерации триатлона в Великобритании и Канаде, а также главным тренером олимпийских сборных при подготовке к Олимпийским играм в Пекине. Дамы и господа, встречайте — Джоэл Филлиол.

[смена говорящего]

Спасибо Фрэнк, куда мне... сюда. Спасибо, спасибо Анне, спасибо Фрэнку за приглашение. Я очень хочу поделиться с вами своими знаниями о триатлоне. Я считаю эту информацию действительно полезной и ценной, потому что она заставляет меня критически осмыслить то, что я делаю. Иногда я думаю, что мы, тренеры, не находим времени на это, а это ведь прекрасная возможность учиться. Поэтому для меня сам процесс осмысления того, о чем я хочу говорить, о том, что я знаю о таких спортсменах, как Мола и южноафриканец Мюррей, о том, что я могу рассказать о нашей подготовке к Рио, все это может оказаться полезным и для вас. Итак, поговорим немного о моих нынешних подопечных и о важнейших принципах. Сара Грофф, американка, которая тренируется с нами, была четвертой на Олимпиаде в Лондоне, затем сменила тренера и перешла ко мне. Это сложная и интересная задача — взять человека, который был так близок к медали, но не получил ее. Как добраться до нее? Как все изменить?

Но сперва немного о структуре своего выступления. Я коротко расскажу о том, что такое триатлон, о дистанциях в Олимпийском триатлоне, об Олимпийском триатлоне, а затем кратко о моей карьере и нынешней работе, так что сначала немного истории, а потом мы пойдем дальше. И наконец я расскажу о принципах тренерской работы, которые мне кажутся важными. Мы не будем углубляться в детали тренировок, но я расскажу о принципах более высокого уровня, к которым всегда возвращаюсь и которые лежат в основе успеха. Поговорим немного о моих нынешних спортсменах и о тех, с кем мне посчастливилось работать в качестве тренера, общаться с ними или учиться у них. Несколько уроков от чемпионов, с которыми я работал в прошлом. И наконец, выделим самое главное, отфильтровав весь материал. На этом и закончим.

Прежде чем мы приступим к просмотру, думаю, стоит ближе познакомиться с нашей дисциплиной. Я кратко расскажу о триатлоне и о том, как он эволюционировал, изучая уроки прошлого, о которых говорил Фрэнк. Видео этого года. Лондон, Олимпийская трасса 2012, спринтерская дистанция. Обычное соревнование длится около двух часов и включает заплыв на 1500 м, велогонку 40 км и бег 10 км. Но в данном случае в Гайд-Парке была спринтерская дистанция на 5 км. Всего за две недели до этого мой спортсмен, Марио Мола и чемпион мира Хавьер Гомес сделали рывок на финишной прямой в Иокогаме, Япония. Марио — молодой спортсмен, чемпион мира среди юниоров в 2009 году. В прошлом, 2013 году, он финишировал третьим в мировой серии. Он совершил серьезный прорыв за эти годы, но ему надо было научиться побеждать. Я думаю, это ключевой момент для нас. У нас было всего две недели на подготовку после того, как он уступил Хавьеру Гомесу и занял второе место в спринте. Посмотрим, как это было. Это займет примерно три минуты. По сути, это итог всей гонки.

[расшифровка видео (42:21-5:05):

Крупнейшими соревнованиями на лондонской трассе после Олимпиады стал Гранд-финал прошлого года. Трое спортсменов, совершивших на этой трассе чудо в 2012 году, Хавьер Гомес и братья Джон и Алистер Браунли. Всего участвует 65 спортсменов, многие из них участвовали в Олимпийских играх. Ричард Варга оторвался с двумя другими спортсменами, но затем группа из 25 человек нагоняет его. Спринтерская дистанция заплыва 750 м. Варга … пытается сохранить 10-секундный разрыв, отделяющий его от фаворитов. Быстро уходит в отрыв, едет очень агрессивно в группе лидеров из 18–19 спортсменов. Группа преследования, насчитывающая 25 человек, приближается очень быстро. Ричард Мюррей в хвосте этой группы неустанно крутит педали вместе со Стефеном Юстасом, пытаясь нагнать. В итоге на третьем круге 20-километровой гонки они догоняют 52 или 53 спортсмена, готовых сделать рывок на последних нескольких километрах. Но он хочет выйти на 5-км забег с фаворитами, которые после велогонок придут вместе. Можете себе представить, какой хаос творится в транзитной зоне, где находится 54 спортсмена. Джон и Алистер Брауни, Хавьер Гомес, Марио Мола, Ричард Мюррей, Стефен Юстас — вот лишь некоторые из имен. Пять километров. Очень быстрая гонка. Сразу же группа из 8 спортсменов — Перейра и Сильва, испанцы Мола и Гомес, британцы братья Алистер пытаются вырваться вперед. Хавьера Гомеса оттеснили назад, Райан Бэйли будет участвовать в соревнованиях с 7 спортсменами из Live Internet League. Перейра. Наверное, важнейшая гонка в жизни Браунли, когда он пытался оторваться от Ричарда Мюррея. Осталось несколько сот метров до финиша, и первым приходит Мола. Ярчайшая победа впервые в истории соревнований WTS! Ричард Мюррей, Перейра … Райан Бэйли седьмой, Алистер четвертый, Джонни пятый и Гомес шестой. Марио Мола показал, что у него отличные ноги для победы. Впервые Гомес и братья Браунли не стоят на пьедестале WTS. Какой день для Мола! Просто блестящая гонка, молодой испанец достиг цели благодаря быстрым...]

... Да, думаю, можно остановить здесь, хорошо. Во время гонки было несколько ключевых моментов. Как я уже говорил, за две недели до того Марио и Хавьер бежали спринт, и Хавьер пришел первым. Это был важнейший урок для нас и для него как спортсмена. Мы обязательно будем об этом говорить. Вы можете предугадать дальнейшие события, но именно тогда он должен был решить, что делать. Как обогнать возможного претендента на золото. К счастью, в триатлоне есть много возможностей для тренировок и репетиций. Одна у нас была прямо там. К сожалению, на видео мы не видели последний километр велогонки, а затем спринт. Но по сути пять парней знали свою цель. Как этому научиться? Представьте себя в этих обстоятельствах. К счастью, Марио смог извлечь уроки из спринта в Иокогаме очень быстро и так же быстро получил возможность все исправить. Вы видели, как обнимались Ричард и Марио после финиша. Мы еще поговорим о том, как эти два спортсмена, уроженцы разных стран, подталкивали друг друга и делали друг друга лучше. Это интересная динамика, но сейчас мы поговорим об обстоятельствах, с которыми я работал.

Итак, мы сразу получили возможность учиться и анализировать и ключ к тому, как преодолеть наши пробелы. Я уверен, что спортсмены, претендующие на медали в Рио, должны научиться выигрывать уже сейчас. Если ты не победил до того, как уйти из спорта... К сожалению, всегда есть исключения, но наша цель — дать своим спортсменам возможность победить прежде, чем мы попадем на игры. А теперь немного о том, что такое Олимпийский триатлон. В него входит спринтерский заплыв на 1500 метров в открытой воде, масс-старт, как правило, два круга. Это создает интересную динамику. Заплыв в открытой воде отличается от обычного плавания, где нельзя касаться друг друга. Здесь возможны касания, разная температура воды, разные трассы. Заплывы всегда отличаются, так что время ничего не значит. Велогонка на 40 км. Здесь главное, наверное, это езда за лидером. Возможно, вы слышали о соревнованиях Ironman. У нас разрешена езда за лидером, есть группы лидеров и преследования, есть динамика, как и на любых велогонках. Обычно трасса состоит из четырех или восьми кругов. Мы видели на видео, как группа преследования нагоняет лидеров. На Олимпийских соревнованиях очень важна динамика и готовность управлять ею. Нужно либо держаться отдельно, либо догонять. И мы снова возвращаемся к подготовке. И наконец, бег на 10 км, обычно по кругу.

В беге много чего бывает: мертвые витки, повороты на сто восемьдесят градусов, углы. Все зависит от города, в котором проводятся соревнования. Например, забегая вперед, в финале 2015 года в Чикаго будет много мертвых витков, много углов. Но большинство спортсменов не готовы к этому. Побывав на тестовом мероприятии в этом году, я понимаю, что для финала следующего года нам придется над этим поработать. И, как я уже сказал, спринтерская дистанция. Интересная динамика. Обычно участвуют одни и те же спортсмены, но у наших спортсменов есть возможность соревноваться чаще и получать соревновательный опыт. Мировая серия состоит как из полных Олимпийских дистанций, так и укороченных спринтерских.

Немного о тенденциях в результативности. И Хавьер Гомес, и Алистер Браунли, олимпийский чемпион на сегодняшний день, сыграли важную роль в развитии мужских соревнований и, в частности, в том, о чем мы сейчас говорим, в быстром беге. В триатлон приходят из разных дисциплин: из плавания, редко из велоспорта вследствие особенностей телосложения. Но все чаще мы наблюдаем, что нужно хорошо бегать и иметь опыт бегуна. Но тут же возникает интересная проблема: чем быстрее вы становитесь в легкой атлетике и беге, тем чаще организм не пригоден для плавания в более теплой и открытой среде, где много контактов, помимо того, что плавание само по себе требует очень хорошей подготовки. По итогам соревнований в Лондоне медальный стандарт составлял 29 минут 30 секунд. Алистер пробежал в Лондоне за 29 мин 12 сек. Довольно быстро, конечно, но это тенденция. Когда-то в триатлоне мало кто показывал результат до 30 минут. И даже тогда мы спрашивали: «А правильно ли измерили трассу? Там действительно десять тысяч метров?» Иногда, в силу особенностей городской трассы, она бывает короче, поэтому нередко тренеры измеряют трассу специальным колесом, чтобы узнать, какое же в ней расстояние на самом деле.

Таковы стандарты для мужчин, и чтобы войти в первую пятерку, нужно суметь пробежать дистанцию меньше, чем за тридцать минут. В женском триатлоне медальный стандарт — до 34 минут. Можно сказать, что в женской элите триатлона, наверное, до прошлого года, не было никаких изменений с тех пор, как в Пекине австралийка Эмма Сноусилл завоевала золото. Возможно, еще Ванесса Фернандеш из Португалии могла с ней посоревноваться. Но женщин, способных пробежать меньше, чем за 34 минуты, или даже за 34 с половиной, было очень мало, пока не появилась американка Гвен Йоргенсен, которая сейчас снова поднимает планку. Хорошо знать, к чему мы стремимся. Так каков же медальный стандарт? Вы должны его знать и примерять к конкретному спортсмену и к его развитию и подготовке.

Я беседовал с Саймоном Уитфилдом на Гранд-финале Гранд-чемпионата в Эдмонтоне. Мировой финал в этом году был в Канаде. Саймон Уитфилд был олимпийским чемпионом в 2000 году и серебряным призером на Олимпиаде 2008 года. Мы говорили о таланте и результативности, и он спросил: как вы думаете, спортсмены сейчас лучше, чем в мое время? Я ответил: нет, люди те же, но стандарт стал выше, и поэтому каждый к нему стремится. Я думаю, что если бы Саймон был сейчас на пике формы, он смог бы посоревноваться с лучшими атлетами. Вы поднимаетесь до уровня конкуренции. И, наконец, плавание. Здесь тоже есть важная тенденция в результативности. Если проследить за динамикой соревнований, существуют различные уровни плавания и разные группы спортсменов, что потом отражается на велогонке. И что касается наших ребят, ребят моей группы, Мюррея и Мола, они не способны плавать так быстро, поэтому обычно оказываются во второй группе. Поэтому очевидно, насколько важна для нас подготовительная работа и способность влиять на динамику гонки. Мы должны уметь переломить ситуацию. То же самое касается и женской гонки, там та же динамика. Похожих соревнований не бывает. Есть преследования, есть прорывы. Все бывает, и вы должны уметь думать ногами и быть готовы выполнить все, что задумано. Стратегия ничего вам не даст, если вы не готовы ее реализовать.

И, наконец, различные трассы, транзитные зоны, тактика. Мы должны быть ко всему этому готовы, ведь мы готовимся к Рио. Как и в других видах спорта, мы не знаем наверняка, какой будет трасса в Рио, особенно для велосипедистов. Мы знаем, какой будет заплыв. Морские заплывы очень зависят от внешних условий. Я был на Панамериканских играх в 2007 году. Только один день море было спокойное, и спортсмены могли плыть быстро. На следующий день, во время мужского заплыва, на море было сильное волнение, и мужчины показали даже худшее время, чем женщины. К подобным вещам мы должны быть готовы.

Кратко о моем становлении в качестве тренера. Возможно, вам интересно, откуда я родом. Я канадец. Я начинал в Канаде как спортсмен. У нас есть специальная программа «Дети из стали», поэтому в триатлон я пришел в одиннадцать лет. Как оказалось, у меня не было способностей к большим достижениям, но у меня было много возможностей, которые я считаю действительно важными, потому что сейчас я наблюдаю тенденцию «мы будем посылать только лучших участников чемпионатов». Мне повезло, что в то время у меня была возможность выступать за Канаду в составе национальной сборной в нескольких чемпионатах мира. Как я уже сказал, я не был великим спортсменом, но я благодарен за возможность, потому что иначе я бы не стоял здесь и не имел бы того опыта или не смог бы сделать столько, сколько сделал. Поэтому я иногда думаю, что стандарты, которые мы устанавливаем, — отправлять только призеров — могут быть контрпродуктивными, потому что есть много людей, вроде меня, которым это принесло бы пользу. Итак, как сказал Фрэнк, я был главным тренером в Канаде, занимал разные должности. Мне посчастливилось застать первые шаги Саймона Уитфилда, победившего в Сиднее в 2000 году. У нас не было ничего. У нас не было ресурсов, офисом был чей-то дом, не было сотрудников, правда. Так и было до 2000 года, до Сиднея, а потом все действительно завертелось и мы открыли национальный тренировочный центр в Виктории, в Британской Колумбии. Это было в 1999 году, за год до победы Саймона. Поэтому нельзя сказать, что этого спортсмена породила система.

Мне посчастливилось стать тренером по развитию в 2001 году, и я занимал там разные должности до 2008 года. В 2006 году меня утвердили главным тренером национальной сборной, и я стал личным тренером Саймона. Обучение в этой среде сыграло огромную роль в моем развитии. В нашем окружении был олимпийский чемпион. Чему мы у него могли научиться? Многому. Саймон, будучи известным спортсменом, привлек к нам других спортсменов. С нами тренировалось много разных спортсменов со всего мира, и это сыграло огромную роль в моем развитии. В 2009 году я начал работать в британском триатлоне. Я подумал, что это будет работа моей мечты. Я добился медали, о которой я еще расскажу, в Канаде, и теперь я займусь британским триатлоном. И теперь я расскажу о том, почему эта работа оказалась мне не по душе и к чему я пришел.

Вот слайд, нет, вернитесь на один. Это логотип ООН, поскольку он характеризует наше нынешнее занятие. У нас собрана многонациональная независимая группа, я расскажу еще подробнее. Таков мой путь из Канады в Великобританию, а затем к независимой тренерской работе. Итак, все это сыграло значительную роль в моем становлении. Как я уже сказал, возможность работать с Саймоном, возможность, не проявив себя на этом уровне прежде, работать и добиваться олимпийской медали и быть главным тренером олимпийской сборной. Но, что еще важнее, быть личным тренером этих ребят: Саймона Уитфилда и других канадцев. Вот один из них, Колин Дженкинс, слева. Он сыграл ключевую роль в жизни Саймона. Мы внесли некоторые новшества в командную гонку. Динамика триатлона позволяет помогать друг другу во время соревнований. Спорный вопрос, стоит ли это делать на Олимпийских играх. Спорный, потому что это индивидуальный вид спорта, спортсмены должны проходить отбор самостоятельно. У нас есть финансирование, есть спонсоры, есть ресурсы, но мы рискнули участвовать в гонке как команда, чтобы увеличить шансы получить медаль. Великобритания выступала в Лондоне таким же образом. Мы пытались повысить шансы. Мы знали, что Саймон — потенциальный медалист, он выиграл несколько этапов Кубка мира в 2007 году, до Олимпиады 2008 г. Но, мы хотели повысить свои шансы, подстраховаться, если хотите, что в нужный день он получит медаль.

Наконец, еще одним важным достижением для Канады стала возможность отправить на соревнования трех мужчин и трех женщин. Мы смогли добиться этого за счет рейтингов отдельных спортсменов. Мне кажется, это важно для маленькой страны со скромными ресурсами. И, наконец, как я уже сказал, и это было, наверное, самое главное мое или наше достижение как страны и команды — личный контакт со спортсменами. Я был персональным тренером, руководил тренировочным процессом. Я буду возвращаться к этой теме снова и снова, потому что, придя в британский триатлон на должность главного тренера, я знал, что она предполагает руководящую функцию. То есть надо быть тренером для тренеров, курировать программу, и я подумал, что да, я могу это сделать, я готов к этому. Но, как оказалось, это не для меня. Благодаря этой должности я понял, почему я тренирую других, но здесь этого как раз не предполагалось. Я быстро разочаровался в новой роли, в которой у меня не было личных контактов со спортсменами и я не мог повлиять на их результативность желаемым образом. Многие тренеры просто продолжали бы идти этим путем, со стороны любуясь замечательными спортсменами, исповедуя принцип: если они получат медали, я буду частью этого процесса.

Но что касается меня, то причина, по которой я стал тренером, которая постоянно держим меня в тонусе, совсем иная. Я с ними не общался лично.

И хотя я знал, что британскому триатлону требуется больше тренеров вроде меня, но оказалось, что в этой роли мне нельзя быть персональным тренером. Подобную тенденцию мы сейчас наблюдаем во всех видах спорт. Есть много хороших тренеров, которые занимают руководящие должности, особенно в таких не очень развитых видах спорта, как триатлон. Я задаюсь вопросом: неужели это лучшее применение для них? В Канаде нам удалось разрешить конфликт интересов. С одной стороны, я — главный тренер олимпийской сборной и работаю с множеством спортсменов, которые пытаются пройти квалификацию и стать участниками соревнований, а с другой — личный тренер тех спортсменов, которые в конечном итоге попали в олимпийскую сборную.

Чем же я сейчас занимаюсь? Я — частный тренер. Когда в 2011 году я ушел из британского триатлона, я не знал, что конкретно буду делать, но знал, что хочу снова тренировать лучших спортсменов. Прошло довольно много времени, прежде чем я смог восстановить отношения с независимыми спортсменами и спортсменами из других стран. За тот недолгий период у нас было два соревнования: Олимпийские игры в Лондоне, в которых участвовали один канадец и одна датчанка. С этого все и началось. После 2012 года, после четырехлетнего периода всегда происходят изменения. Я воспользовался периодом, когда спортсмены хотят поменять тренера, изменить свое окружение, когда они хотят перемен. И, как мне кажется, я стал инициатором перемен. Спортсмены приходят ко мне, когда у них начинается застой, когда они не реализуют поставленных целей, когда им нужна смена обстановки, смена картинки. Этим мы и занимались. Начало всему положило завершение Лондонской олимпиады 2012 года. Как попали ко мне мои спортсмены? Кто-то находит меня, потому что знает, что я ищу спортсменов, с которыми стоит работать. Есть и другие варианты. Итак, мы независимы, поэтому я работаю со спортсменами из разных федераций. Как сказал Фрэнк, около 10 федераций. Что интересно, я не работаю со спортсменами в отрыве от их федераций. Наоборот это их федерации делают выбор. Хотя сейчас наблюдается интересная динамика: многие из лучших спортсменов приходят не по инициативе федераций. Эта независимость очень важна, и не менее важно решение быть независимым, принятое спортсменом. Вы решаете уйти от своего тренера в федерации и выйти из программы федерации, потому что она стандартная. Обычно в триатлоне спортсмены финансируются федерацией и тренируются в рамках федерации. И если вы хотите от этого уйти, то принимаете необычное решение. Я считаю, что готовность к этому шагу во многом объясняет повышение их результативности. Как я уже сказал, многонациональная группа... Мне, как тренеру, интересно работать с людьми из разных культур, имеющими разный жизненный опыт, и из разных систем. Как я уже говорил, мы работаем не на базе федерации. Мы, по сути, работаем без бюджета. Наш бюджет равен нулю. Одни спортсмены получают поддержку от своих федераций, а другие нет. Каждый делает выбор, инвестировать или нет, хотя, я думаю, это очень важно, особенно в спортивном мире, финансируемом государством. Мне кажется, это идет во вред спортсменам, которые завоевывают медали. «Я заслужил X финансирование, я заслужил определенную поддержку». И когда вы попадаете в подобную среду, следует показывать результат, чтобы получить эту поддержку. И, наконец, тренерская работа, по сути, это бизнес. Не крупный бизнес, я бы не советовал этим заниматься ради денег, но иметь возможность работать со спортсменами — это прекрасно.

На следующем слайде ребята из другой нашей группы. Мы уже говорили о Марио Мола, серебряном призере мировой серии этого года. Я еще расскажу о том, как добиться серебряной медали. Американка Сара Грофф, как я говорил, стала четвертой на лондонской Олимпиаде и захотела перемен. Южноафриканец Ричард Мюррей стал в этом году бронзовым призером Игр Содружества в Глазго. Вот голландка Рэйчел Кламмер, португалец Жоау Сильва, чешка Фринтова, Джонс, я не буду перечислять всех, просто, чтобы вы поняли, о чем идет речь. Само собой, у нас много очень талантливых спортсменов, что позитивно влияет на всю группу и ставит интересные задачи. Например, сколько альфа-самцов и альфа-самок может быть в вашей группе, сколько победителей. Или, например: как мне взаимодействовать с Марио и Ричардом. Например, Сара Грофф — альфа-самка, если хотите. Но мы постоянно думаем о том, как еще усилить нашу среду. Нам может приглянуться другая спортсменка, которая бросит ей вызов, которая сможет подтолкнуть ее. Какую динамику мы получаем? Она частично зависит от группы.

А частично — от факторов успеха, которые, в свою очередь, приведут нас к успеху. А это иллюстрация того, насколько тяжела была медаль чемпионата мира в этом году. Это очевидно, но многое зависит от ежедневной работы с тренером. Мы большую часть года проводим с этими спортсменами и, конечно, если вы тренируете их по единой программы, то и живете там же, где и спортсмены, это нормально. Но это редко встречается в триатлоне, и об этом мы должны подумать, потому что спортсмены живут в разных уголках земного шара. Поэтому нам приходится их объединять. Но самое главное, что я вижу их каждый день. На сборах я их вижу по несколько раз в день.

Я могу их очень подробно корректировать, чего нельзя сделать на расстоянии или если мы находимся в разных концах города.

Я уже упоминал о спортивных лагерях. Сколько времени мы проводим вместе? Сейчас у нас межсезонье, поэтому мне нетрудно было сюда приехать. Но с января... Мне кажется, текст немного затемнен. С января по сентябрь мы большую часть времени проводим на сборах. В прошлом году мы были в Новой Зеландии с января по март. Затем отправились в Южную Африку на месяц на очередные соревнования, затем взяли месячный перерыв, а лето провели в Европе. Поэтому мы вместе большую часть года.

Думаю, наша независимость — один из наших факторов успеха. Знаете, спортсмены всегда жалуются на интриги в сфере спорта, думаю, этого не избежать. Независимость не означает, что вы отделены от них. Но в какой-то мере вы изолированы, потому что не сталкиваетесь с ними постоянно, а это является важным фактором успеха. И, наконец, как я уже говорил, инвестиции спортсмена. Делая такой выбор, спортсмены платят за то, чтобы быть частью этой группы. Принцип в корне отличается от программ федерации, где спортсменам платят за тренировки в общей группе. Они получают что-то вроде стипендии, в зависимости от страны, в разном размере. Но здесь спортсмены должны платить сами. Минимальный их взнос — это ежемесячная плата плюс процент от призовых. Сумма может варьироваться от трех-четырех тысяч долларов в год до гораздо большей, в зависимости их успехов. И то же самое с тренировочными лагерями. Они должны платить за свое пребывание в лагере. Мы ведь платим за его содержание. А я их обслуживаю.

Наконец, они ставят друг перед другом задачи и поддерживают друг друга. Это ключевой элемент нашей среды. С Марио и Ричардом я веду себя одинаково. Они подталкивают друг друга к лучшим результатам. Как братья Аллистер и Джонатан Браунли: самым страшным соперником для каждого из них является родной брат. Мне кажется, Марио и Ричард повышают результативность друг друга. Я должен действовать осторожно, но они подталкивают друг друга и получают друг от друга больше и на соревнованиях, и во время тренировок, и наконец, поддерживают друг друга. Мне хочется думать, что тренировки в нашей группе повышают уровень даже в неудачные дни, когда вы устали. В такой обстановке вы выжимаете из себя больше.

Форматирование здесь не очень, но меня попросили описать среду, в которой я работаю, и я написал вот что:

«Если независимые спортсмены окружены партнерами и персоналом, преданными делу и мыслящими одинаково, то это облегчает работу, необходимую для продвижения вперед к результатам мирового уровня». И я думаю, задача для нас состоит в том, чтобы облегчить для них этот процесс. Триатлон ведь очень сложный вид спорта. Нужно много тренироваться, по три-четыре раза в день, каждый день, постоянно. Это циклический вид спорта на выносливость. Мы хотим упростить процесс тренировок. Мы хотим, чтобы он проходил в спокойной обстановке, чтобы он был максимально результативен, приносил удовольствие. Это непросто, но наша среда способствует этому. Вот некоторые принципы, действительно простые, но очень полезные: роль тренера, общая физиологическая подготовка, планирование и анализ, здоровье, травмы и психология. Кратко пройдем по моментам, которые я считаю наиболее важными. Новый слайд: изучайте основы, осваивайте основы, не отступайте от основ. Не знаю, где я нашел это, возможно, в Твиттере. Я всегда возвращаюсь к этому принципу: досконально прорабатывайте основы. Это не увлекательно, не сексуально и не ново. Но азы нужно хорошо прорабатывать. Когда у меня как у тренера неприятности, дела идут плохо, травмы, то причиной этому всегда является уход от основ. Мне приходится напоминать себе, в чем же они состоят. Во взаимоотношениях со спортсменами. Одна из основ — уровень отношений со спортсменами. Вы способны общаться друг с другом? Что же происходит с вашим спортсменом, когда все идет не так? Вы начинаете выяснять, какие у вас с ним взаимоотношения. Они ищут корень проблемы где-то в другом месте? Они приходят к вам? Как это происходит? Это отнимает много сил, много труда, этому нет конца, но это стандарт. Все говорят: коммуникация, взаимоотношения, но для меня это самое главное. Мне постоянно приходится напоминать себе об этом. С лучшими спортсменами еще сложнее, потому что больше поставлено на карту, больше самоуверенности. Уверенность, вопросы психологии — все находится во взаимодействии, поэтому навыки межличностного общения — это номер один. И, конечно, создание условий для дисциплины на выносливость. Здоровье, нагрузка — это элементарные вещи, но существуют возможности усилить эти аспекты. Здоровье, индивидуализация, адаптация, терпение — инструменты, которые можно использовать для совершенствования. Это основы, и мы должны это понимать. Прежде чем мы начнем думать о... Сегодня очень модно говорить об одном проценте избранных спортсменов, но я возвращаюсь к основам. Большинство этого не понимают. Мы часто спрашиваем перед Олимпийскими играми: скольких спортсменов вы считаете потенциальными медалистами? Называют обычно больше трех. Почему же они не получают медали? Наверное, половина выбывает из-за травм, перетренированности, выгорания. Еще до того, как выйти на старт, они покинули медальную зону. Мне кажется, это неправильно. Мы слишком отошли от основ, стали слишком увлекаться посторонними вещами.

Концентрируйтесь на 99 %. Это не значит, что не надо заниматься тем одним процентом спортсменов, которые способны на великие свершения, но мы должны правильно понимать, что способствует свершениям. Если мы это поймем, то окажемся в медальной зоне. Это очень простые принципы: прогресс, постоянное обучение, постоянное стремление к лучшему, не забывая о том, где мы находимся сегодня. Куда нам надо двигаться? Это на высоком уровне. А на малом — тренировочный процесс нужно улучшать, он должен прогрессировать. Нужно двигаться быстрее, мы должны быть способны делать больше, адаптироваться лучше. Итак: прогресс, простота, последовательность. В таком требующем выносливости виде спорта, как триатлон, где важную роль играют постоянные нагрузки, где нужно выдерживать нагрузки длительный период времени, эти принципы лежат в основе успеха. Последовательность. Что ей препятствует? Травмы, болезни, путешествия, слишком сильная конкуренция. Возвращаемся к основам, к важнейшим вещам, необходимым тренеру для принятия решения. И, наконец, терпение. Его так часто не хватает в спорте на всех уровнях и у нас, тренеров, тоже. Терпения двигаться медленнее, спешить медленно, как я люблю говорить. Ничего не получится, если делать слишком много и слишком быстро. Эти стандартные принципы подготовки знает любой тренер. Но мы постоянно возвращаемся к ним, особенно работая с нашими нынешними спортсменами. У нас есть ребята, которым позарез нужно улучшить технику плавания перед Рио, но нельзя сделать все сразу, нужно дозировать нагрузку. Терпение. Роль тренера. Как я ее вижу, это целостное масштабное видение. Мы говорим со спортсменом о его семейной и личной жизни. Что еще может повлиять на его результативность? Мне нужно все это понимать. Я думаю, что роль современного тренера выходит за общепринятые рамки. Она связана с поддержкой психологии дисциплины в команде, питанием, физиологией, технической и тактической подготовкой. Мы, тренеры, должны уметь сводить все это воедино.

Управление всеми элементами. Согласно одному подходу, в триатлоне нужно собрать специалистов. Нужно иметь тренера по плаванию, чтобы ваш спортсмен тренировался с пловцами и их тренером, то же касается велоспорта и бега. Я никогда не считал этот подход успешным. Я видел это воочию и сам старался так работать. У меня были отдельные тренеры, технические. Конечно, это делает триатлон интересным. Не знаю, насколько это присуще другим видам спорта, но искусство тренера в триатлоне состоит в умении объединять все элементы и управлять ими. Когда спортсмен приходит на тренировку по плаванию, он испытывает апатию, так как представляет в бассейне иной вид спорта, а в беге все наоборот. Мы стремимся проводить тренировки по бегу во вторник после обеда. Утром они получают импульс, и способность четко управлять собой и наблюдать помогает принимать оптимальные решения и правильно поступить в нужный момент. Особенно когда сюда подключается психология. Мы не хотим, чтобы спортсмены расстраивались из-за того, что мы не провели тренировку так, как запланировано. И я могу повлиять на это в нужный момент, потому что я все контролирую и руковожу всем процессом. Это трудно и не означает, что вы не должны просить о помощи, но вы должны уметь все это, если хотите стать тренером более высокого уровня. Как я уже говорил, плавание, велоспорт, бег — я тренирую все, находясь рядом: на велосипеде, в машине, на скутере. Я не тренируюсь со спортсменами и не сижу на том же велосипеде, что и они. Не могу я и бегать с ними, но с велосипеда я слежу за всеми их действиями.

В современном контексте это кажется спорным, но мне, как тренеру, кажется, что если у вас большие пробелы в физиологии и психологии, то вам будет трудно заставить спортсмена показывать хорошие результаты. Я предпочитаю оценивать вклад узких специалистов как работу за сценой, которая помогает мне достигать большего. У нас должны быть разные навыки, особенно что касается физиологии и психологии.

Это современный принцип тренерской работы. Ключевое слово в названии моей презентации — современный. А теперь вычеркнем его и напомним себе те фундаментальные принципы тренерской работы, которые не изменились. А именно: работа непосредственно с людьми и умение раскрыть их потенциал. И есть еще много чего в мире высоких достижений: атмосфера повышения результативности, технологии, биомеханика. Внести свой вклад хотят множество специалистов. От всего этого столько шума, что вызывает сомнения у наших спортсменов. Возвращаясь к психологии, очень важно научиться устранять сомнения. На этом слайде указано: объем энергии, который требуется, чтобы опровергнуть неверные утверждения из мира спорта и высоких достижений, значительно превышает усилия, необходимые на то, чтобы предложить нечто новое. Это бросается в глаза особенно при подготовке к Рио, и вы увидите это, если до сих пор не сталкивались. Откуда не возьмись появляются какие-то люди. Они приходят из ниоткуда, чтобы что-то предложить или посоветовать вашим спортсменам, но тем самым лишь создают проблемы. Мы тоже с этим сталкивались. После одного из соревнований Марио Мола получил письмо от совершенно незнакомого человека, который разложил по полочкам его технику бега. Фотографии, кадры с соревнований, технические компоненты — просто как гром среди ясного неба. Такого рода вещи случаются, не правда ли. Хорошо, что Марио — очень послушный спортсмен, а другой бы подумал: «А может, стоило бы кое-что из этого попробовать. Этот человек говорит, что мне нужно делать то-то и то-то». Они не являются частью нашей программы, и такого рода вещи мы должны отслеживать. Но они способствуют постоянному стремлению спортсменов к совершенствованию. Они же постоянно думают: «Как добиться лучших результатов?» Информации вокруг нас очень много, но все эти новинки редко работает, поэтому основная роль современного тренера — фильтровать. В этом я вижу свою задачу. Вот что действительно важно — фильтровать информацию. Что действительно нужно знать спортсмену? Я могу обработать гораздо больше информации, чем ему это нужно. Я стараюсь фильтровать, потому что они ведь спрашивают: «Может, попробовать это? Следует ли нам использовать гипоксические палатки? Нужен ли нам измеритель мощности для велосипеда? Нужны ли нам компрессионные трико NormaTec?» Иногда я говорю «да», но обычно отвечаю: «Не думайте об этом сейчас. Не берите в голову. Не усложняйте».

Третья по популярности, особенно в Великобритании, да и во всем мире, идея пустить в ход все, что можно, которая предполагает использование любого преимущества. В британском триатлоне было нечто подобное. Мы получили значительный бюджет на триатлон, пока еще очень небольшой и скромный по сравнению с другими видами спорта. Теперь мы могли делать все, что хотим, повысить результативность и все, что только можно вообразить. Но все это только отвлекало. Тогда-то я и понял, что значит перейти от малого количества ресурсов к слишком большому. Мы получили кучу управленческих проблем, постоянные собрания с обсуждением плана работы, начали разработку программного обеспечения для отслеживания работы спортсменов. Мы потратили кучу денег, пытаясь разработать собственный программный комплекс для легкоатлетов, хотя на рынке было много хороших продуктов. Самая большая проблема состояла в удобстве для спортсменов. Каким бы хорошим ни было программное обеспечение, главное — чтобы спортсмены им пользовались. Нам нужно это иметь в виду. Я не говорю, что мой подход — чем проще, тем лучше — означает, что все остальное не помогает, но мы должны знать, что делает победу возможной.

Если говорить о тренерской работе и об индивидуальном подходе, то здесь стоит упомянуть о том, как я работаю с Марио и Ричардом, очень разными спортсменами. Они не могут тренироваться одинаково. Как я люблю говорить, требования триатлона такие, какие есть. Соревнования длятся 2 часа, это соревнования на выносливость. Индивидуальные тренировки не особенно отличаются, тут важны тонкости. Поэтому я использую все средства и весь свой опыт. Мне кажется, что моим активом как тренера является опыт работы со многими замечательными спортсменами. В их подготовке много отличий, и я постоянно что-то у них черпаю, но с одним, точнее, двумя отличиями. Люди типа дизель отличаются от людей-турбо и наиболее приспособлены для классического вида спорта на выносливость. Дизель — это действительно мощный тип спортсмена, работающего на одной скорости, которому трудно менять темп или реагировать в критические моменты соревнований. Большинство из них таковы. У нас не так много спортсменов, быстрых по природе, но именно их, людей-турбо нужно тренировать по-другому. Я не могу заставлять южноафриканца Ричарда Мюррея выполнять тот же объем, что и Марио Мола. Его это убьет. Он не сможет восстановиться. Это неприемлемо. Поэтому мне нужно понимать разницу. Кроме того, такой парень, как Ричард — в триатлоне таких хватает — имеет непростой характер. Его нужно менять очень постепенно, иначе он уйдет. Он будет сопротивляться. Необходимо по-разному работать с людьми различных типов, если вы беретесь их тренировать. И, наконец, быстрое обучение по сравнению с медленным. Многие спортсмены приходят в триатлон, потому что не имеют необходимых спортивных навыков, не умеют играть с мячом, и у них плохая координация. Но мы все равно пробуем, хотя одна из наших дисциплин, плавание, очень сложна технически и требует большой координации. Как же нам готовить спортсменов, особенно тех, у кого плохие двигательные навыки? Это интересная задача.

Важный принцип для нас, и для меня в частности: управление собой. Я не могу быть с ними все время, не могу быть рядом в критические моменты, поэтому спортсмены должны научиться управлять собой. Они должны научиться принимать решения. Как на финише соревнований в Лондоне, который мы видели. Способность принимать решения во время соревнований — это одно. Некоторые спортсмены ведут гонку очень рационально, другие не очень, этому надо учиться. И, что гораздо важнее, на тренировках они должны учиться управлять собой. Как спортсмен ведет себя в моменты сильной усталости? Что он делает? Способен ли он принять решение, когда пора остановиться? Когда ему следует продолжать через силу, а когда остановиться.

Принятие решений. Организация среды обучения, организация тренировки с моей стороны открывает перед спортсменом возможность выбора. Во время тренировок хватает ситуаций, когда нужно решить, как получить максимальную отдачу. Частично это искусство состоит вот в чем: мы знаем в общих чертах, чего мы хотим достичь, но не можем добиваться этого каждый день, однако мы не выбрасываем полотенце в такие моменты. Это не значит, что мы не пытаемся чего-то добиться, особенно при очень высоких тренировочных нагрузках. Бывает, вы задались целью чего-то добиться, особенно в скорости или технике, но ребята уже слишком устали. Они не могут этого сделать. Как поступить? Вам придется адаптировать цель, модифицировать ее, и спортсмену нужно будет приложить силы, потому что многие из них упрямы и хотят добиться своего во что бы то ни стало. Но вы должны помочь им принять правильное решение.

Мне как-то попалось хорошее высказывание, что спортсмены могут чувствовать, но не могут видеть, а тренеры могут видеть, но не могут чувствовать. Здесь оно очень кстати. Они должны уметь сами принимать решения относительно тренировок, конечно, при подсказке тренера. Основополагающий принцип для любого спортсмена, который ко мне приходит и с которым мы начинаем работать, — это партнерство. Никакой диктатуры, спортсмен должен согласиться и принять то, что мы делаем вместе. Вот почему это работает. Я подошел к вопросу коммуникации и взаимоотношений. Это важный вопрос. Думаю, мы не будем очень вдаваться в вопросы общей подготовки и физиологии. Просто чтобы вы имели представление, я расскажу о своей периодизации или модели планирования.

Большую часть года мы находимся в фазе подготовки. Тренируем выносливость, способность противостоять усталости, способность тренироваться с небольшими элементами скорости и техники, не теряя их и не отступая от них. Все это спортивные сборы. Я всегда стараюсь вернуться к нашей повседневной тренировочной нагрузке 2014 года, и, надеюсь, вы понимаете, к чему мы стремимся. Выносливость, закаливание, сила означают не конкретный вес, который вы можете поднять, или явную силу, но и способность много и упорно тренироваться и восстанавливаться после тренировок.

Как правило, фазу специальной подготовки мы организуем раз в год, перед соревнованиями. Это позволяет нам добиться успеха на соревнованиях и сразу показать хорошие результаты. Когда мы соревнуемся, мы хотим показать хороший результат. Соревнования воздействуют на уверенность и психологию спортсменов, хотя те так или иначе устают от состязаний. Мой опыт работы со спортсменами показывает, что соревнования выматывают, что тренироваться посредством соревнований, как правило, не очень хорошо, потому что не позволяют совершать ошибки, на которых можно учиться. Приходится соблюдать осторожность. Поэтому у нас предусмотрена фаза специальной подготовки. Мы планируем ее на февраль и март, как и в прошлом году. Теперь пройдемся по нашему календарю сезона. Он только вышел. Наконец, период проведения соревнований, он длится очень долго, с апреля до августа. А в следующем году еще дольше, с марта до конца сентября. Мы постоянно должны возвращаться к поддержанию выносливости, силы и небольших доз скорости. Для нас элемент скорости интересен, потому что мы все-таки соревнуемся. Это не касается массового заплыва, скорость в котором отличается от скорости в бассейне. Но и на других отрезках гонки они устают, поэтому скорость в первую очередь связана с мышечной координацией. Мы еще вернемся к этому.

Это ежедневный объем тренировок для Мола на этот год. Здесь есть перерыв, но он связан с организационными моментами, а не с пропуском тренировок. У нас был недельный отпуск в середине сезона, поэтому спортсмен не заполнял журнал тренировки. Так и образовался перерыв. Итак, мы попытались вернуться к объему, который достигли в начале сезона, то есть в декабре, январе. А это август, конец августа этого года. Мы стараемся вернуться к нему, но нам мешают поездки и соревнования. Чем дальше мы отходим от него, тем дальше мы отходим от показателей результативности. Итак, мы пытаемся поддерживать объем и частоту тренировок на протяжении почти всего года, и быстро добиваемся своего. Мы не тратим много времени на общую подготовку, нужно две-три недели, чтобы выйти на желаемый объем нагрузки, зато меняется интенсивность и тип нагрузки. Тренировка набирает темп, интенсивность каждой дисциплины увеличивается. Что касается велогонок, то мы начинаем с обычной езды по три-четыре часа, затем выполняем мета-точную базовую интенсивность или проводим больше тренировок. Вот такие изменения происходят в течение года, фактический объем не меняется. Мы стараемся поддерживать последовательность. Для спортсменов это обычный режим. Технические навыки, например плавание, тоже отрабатываем постоянно. Когда мы уменьшаем объем тренировок по плаванию, результативность многих спортсменов неизбежно снижается, поэтому приходится к ним возвращаться. В нашем виде спорта это действительно сложно. Все из-за количества соревнований, в которых можно поучаствовать. Подготовка и последовательность. Мы не будем слишком много говорить о тренировках. Наверное, Иниго расскажет о подготовке к соревнованиям, но для нас она связана с предсказуемой результативностью. Конечно, я хочу, чтобы спортсмены показывали все, на что способны, хотя это и сложно. Иногда они оправдывают ваши ожидания, иногда нет, поэтому мне нужна предсказуемость. И, наконец, огромное влияние на нашу тренировочную нагрузку оказывают разъезды.

Совсем недавно появилось расписание на 2015 г. Теперь спортсмены не должны участвовать во всех соревнованиях, но обязательно — в Мировой серии по триатлону. Важно вот что. Чтобы стать чемпионом мира или медалистом, нужно принять участие в пяти соревнованиях, плюс финал, финал в Чикаго, как я уже говорил, в сентябре. А уже после того, как я распечатал это расписание, добавили еще один турнир в Абу-Даби, в начале марта. Поэтому мы разъезжаем с начала марта до сентября.

В этом-то и проблема. Помимо этих соревнований, есть и другие серии, на которых спортсмены зарабатывают деньги: Гран-при Франции, турниры в Германии. Соревнований слишком много, поэтому приходится выбирать, что важнее. Многие спортсмены постоянно участвуют в соревнованиях, поэтому понятно, что происходит с объемами тренировок.

Например, звание чемпиона мира для спортсменов, которые соревнуются в серии, также предполагает бонус в виде больших призовых. Чемпион мира или спортсмены из топ-20 или топ-30 в Мировой серии получают хорошие призовые, поэтому у них есть стимул. И как мы наблюдаем и в других дисциплинах, руководство пытается привязать спортсменов к этой серии, чтобы затруднить участие в других состязаниях. А теперь рассмотрим маршрут поездок. В этом году он лучше. Сначала Южное полушарие, потом Япония, Лондон и Рио. В следующем году разработан более удобный маршрут, чем раньше. Но чаще он не играет роли, потому что все равно приходится мотаться по всему миру.

Большая проблема, которая стоит перед нами, это олимпийский отбор. Конечно, прежде чем вступить в борьбу за медали, спортсмены должны пройти отбор, не так ли? И зачастую для спортсменов он представляет самую большую проблему в краткосрочной перспективе. Даже очень хорошие спортсмены боятся олимпийского отбора, поэтому мы строим планы на сезон, учитывающие это. Мы не знаем, что представляет собой квалификация. Для меня она означает не то же, что для вас. Я работаю с девятью или десятью национальными федерациями и выясняю, каков будет их отбор. Мне нужно придумать наилучшую разминку перед соревнованиями. У каждого спортсмена она будет своя.

В этом году она была перед Гранд-финалом в конце августа. Очередной этап мировой серии должен был пройти в Стокгольме, а финал в Канаде. Мы были в Стокгольме как раз за неделю до финала. Многие спортсмены, которые хотели успешно выступить в серии, вынуждены были соревноваться в Стокгольме, а через неделю уже быть в финале. Наконец, самый важный фактор результативности уровня Олимпийских игр звучит так: «Как добиться результативности в конкретный день? Как оказаться в лучшей форме в день соревнований с учетом того, что спортсмены хотят и вынуждены часто соревноваться? Сможете ли вы показать результат в нужный момент?»

Что же нас ждет. В этом году у нас будет тестовое мероприятие, а также гранд-финал, представляющий собой отдельное соревнование. Но сейчас все по-другому, победитель этих соревнований не является чемпионом мира. Еще один важный принцип, касающийся соревнований. Я уверен, что вы согласитесь: тренировочный процесс — это наполнение ведра с водой, а специализированные соревнования — опорожнение этого ведра.

Мне кажется, мы слишком увлекаемся специализированными соревнованиями. Если мне позволено покритиковать программу триатлона в целом, то у нас достаточно самых разных соревнований, но на тренировках приходится постоянно нагонять. Получается, что спортсмены, участвующие в основных соревнованиях, опорожняют это ведро, и в нем не остается воды. И нам приходится постоянно снова его наполнять. Я вернулся к этой мысли после очень тяжелых соревнований в Окленде, в начале года. Мы слишком много готовились к этой «специфике», то есть мы изучили требования соревнований и попытались им соответствовать посредством тренировок, но их было слишком много. Это серьезная проблема. К соревнованиям можно подходить проще, что мы сейчас и делаем.

Требования соревнований и адаптация тренировок. Требования соревнований иногда путают с необходимой подготовкой. Специфика у каждого соревнования своя. Если я могу совершить заплыв при таком волнении и пробежать дистанцию с поворотами на 180 градусов, это не значит, что я готов к соревнованиям. Итак, немного о планировании и анализе. Я расскажу о том, как организованы тренировки спортсменов. Я использую интернет-программу TrainingPeaks.com. Возможно, она разрабатывалась для триатлона, но широко используется и в велоспорте. Итак, как организовать спортсменов. У меня тренируются спортсмены со всего мира, и все работают с этой программой.

Небольшая ежемесячная плата, и она выполняет свою задачу, не идеально, но прилично. Так выглядит интерфейс. Управление планом тренировок. Она может многое. Она не намного лучше Excel, которым пользуются многие из нас, но она многое делает за нас, поэтому мне не приходится изобретать колесо. Все просто. Здесь список всех спортсменов. Здесь тренировки. Если они выполнили запланированную нагрузку, сектор становится зеленым, если нет — красным. Поэтому с первого взгляда понятно, как у них обстоят дела.

Есть также журнал тренировок, куда они вписывают свои комментарии, и те сразу же поступают мне на электронную почту. Отличная опция, мне нравится. Конечно, я люблю с ними общаться, как всегда происходит на тренировочных сборах, но на расстоянии эта опция бесценна. И наконец, программа предоставляет массу возможностей для анализа данных.

Она подходит для велоспорта и циклических видов спорта. Я имею в виду, мы получили возможность измерить все, что угодно, но что со всем этим делать? Мы загружаем информацию в TrainingPeaks или аналогичный программный комплекс, и вам уже не нужно держать в голове огромное количество информации. Есть измеритель мощности велосипедов, есть мобильный велоэргометр, поэтому нам всегда известна результативность. То же самое касается бега. Действительно удобно знать, что делают спортсмены. Вот небольшой график, зоны нагрузки на неделю. Все это рассчитывается автоматически, поэтому высокие технологии служат нам хорошую службу.

Плановые и фактические показатели. Выполняем ли мы запланированные нагрузки? Я люблю сравнивать уровень интенсивности, который спортсмены достигают дома, с уровнем в лагере. Обычно они отличаются, причем у нас они повышаются. Специфика. Приходится изучать требования соревнований, вот и слайд об этом. И, наконец, простое отслеживание результативности. Изменение пиковых нагрузок в разные периоды времени. Очень удобно. Сразу видно, повысилась ли результативность тренировок с течением времени.

А это другой вид анализа, результативность соревнований. Я разработал его с физиологом, с которым работал в британском триатлоне. У него большой опыт в разных сферах, и недавно его пригласили в велокоманду BMC. Он помогает мне анализировать. У него есть программный комплекс, который наглядно показывает, что происходило со спортсменом во время соревнований. Все выделено разными цветами, поэтому все понятно. Показано, где время превышает пороговые значения, а где нет. Конечно, чем меньше времени затрачено, тем лучше. Цветной штрих-код внизу страницы означает интенсивность в различные отрезки гонки. Так, синего цвета нет, если показатель выше 20 секунд. 20 секунд превышает порог среднего темпа соревнований. Мы воочию видим требования соревнования, и это нам весьма помогает.

Мы бы хотели, чтобы соревнования по триатлону проходили легче, чем тренировочные нагрузки. Это не всегда получается, но если на соревнованиях спортсменам будет тяжелее, чем на тренировках, то они не смогут пробежать или проехать на велосипеде так, как нужно. А вот и классический анализ результативности. Он показывает десятку лидеров во время соревнований и сравнивает их с результативностью лидера в каждой дисциплине.

Как они вышли из воды, на каком месте, кто пробежал быстрее. Иногда, как это было в Лондоне, спортсмен, занимающий 19-е место по бегу, финиширует четвертым, верно? Это интересно. Или наоборот, четвертый в забеге занимает седьмое место. Не всегда складывается так, но это довольно простой анализ пробелов и мест в процессе гонки.

Здоровье и травмы — чрезвычайно важная проблема в триатлоне. Это наш физиотерапевт Пол Вествуд. Мы пригласили в этом году физиотерапевта, потому что я знаю, насколько важно здоровье спортсменов, и хочу инвестировать в него. Один тренер, тоже работающий независимо, как-то сказал мне: «Для одного спортсмена это, возможно, и дорого, но для меня это страховка на случай, если спортсмен в лагере получит травму. Что же нам остается?» Мы экономим время и повышаем уверенность спортсмена и веру в то, что он со всем справится.

Поэтому очевидно, почему здоровье и травмы имеют такое значение, последовательность в подготовке, мы не должны отвлекаться. Самое главное в отношении здоровья и травм — управление нагрузкой. Это основы тренерской работы. Спортсмены получают травмы, потому что вы перегружаете их. У некоторых есть биомеханические ограничения, которые требуют снижения нагрузки, поэтому вы должны знать своего спортсмена. Спортсмены получают травмы при перегрузке тканей, что возвращает нас к ежедневной организации тренировочного процесса.

Управление собой и вера — это вопрос психологии, спортивной науки, спортивной медицины. Сейчас много говорят о разных новинках, которые могут вызвать у спортсмена психологическую зависимость. Я хочу, чтобы спортсмены верили, что могут управлять собой посредством ежедневных тренировок, и что их тело может исцелить себя, и само знает, что для него нормально. Часто спортсмены считают, что их проблема уникальна. Но травмы являются атрибутом спорта на выносливость или циклических видов спорта, и мы не хотим, чтобы спортсмены вырабатывали зависимость к каким-либо средствам.

Поэтому первое, что мы делаем — терапия. Массаж мягких тканей раз или два в неделю. Иметь своего физиотерапевта на тренировках очень здорово, но мы не всегда можем себе это позволить, потому что врач стоит денег. Но в идеале он нужен. Приходится иногда выбирать между тактикой невмешательства и вмешательства. Нужно изучить состояние спортсмена, прежде чем осуществлять вмешательство, особенно в здоровье. Спортсмены не привыкли к этому. В сфере здравоохранения множество специалистов пытаются продать спортсменам те или иные решения, поэтому мы должны быть осторожны и фильтровать то, что нам предлагают.

И, наконец, плацебо играет огромную роль. Мы видим, как спортсмены бегают с KT Tape, Kinesio tape и подобными вещами. Они верят, что это работает, исследования говорят об обратном. Исследования дают много информации, спортивная медицина не стоит на месте. Данное средство не работает, и данные это подтверждают, но спортсмены в него верят. Мы, тренеры, должны это учитывать.

Наконец, психология. Перед вами Алистер Браунли. Его лицо говорит само за себя, просто посмотрите на него. Это самый сложная и важная проблема, с которой я сталкиваюсь: психология. Уверенность в себе и вера в себя лежат в основе всего. От нее никуда не уйдешь, это фундаментальная проблема, которая возвращает нас в сферу взаимоотношений. Не всегда лучшие из известных вам спортсменов уверены в себе и верят в себя. Как такое может быть? Нам приходится с этим работать. Мы должны направлять их, научить показывать результат и полностью раскрывать их потенциал.

В мире спорта психологические проблемы встречаются постоянно, особенно страх. Но этот парень, олимпийский чемпион Алистер Браунли утверждает, что не испытывает страха. Его манера выступлений на соревнованиях, если вам доводилось их видеть, выглядит следующим образом: он атакует, он уходит вперед, он делает то, что даже не нужно, и все потому, что он не боится. Жаль, что я не могу одолжить у него немного бесстрашия и подарить другим спортсменам из тех, с кем я работаю. Конечно, легко сказать: «Да ладно, не бойся. Просто выйди и участвуй, что плохого может случиться?»

Но на соревновании все совсем по-другому. В ключевых моментах появляются колебания и страх. Возможно, вместо стремления к пьедесталу они думают: ладно, довольно с меня лучшей восьмерки или десятки. Ожидания и результативность уже не играют никакой роли, остается только страх.

Применение на соревнованиях. Наконец, сложные ситуации нужно интегрировать в повседневные тренировки, причем постоянно. Создавайте возможности справляться со сложными ситуациями, противостоять страху так, как научили на тренировках. Вы можете это, ставьте высокие цели. Тогда у них расширяются представления о своих возможностях. Наверное, самая большая проблема спортсменов состоит в том, что по какой-то причине они ставят мысленные ограничения на свои способности. Но мы стараемся их преодолеть. Все это психология, тренерская работа — это психология. Нельзя быть эффективным тренером, не имея хороших навыков в психологии.

Наконец, последний раздел: уроки чемпионов. Как я уже сказал, мне очень повезло работать с Саймоном Уитфилдом, дважды призером Олимпийских игр с перерывом в восемь лет. Только Бивану Дочерти из Новой Зеландии удалось сделать то же самое. Саймону пришлось несколько раз на протяжении спортивной карьеры перекраивать себя. Наш путь из Афин, где он занял 11-е место, до серебра в Пекине — здесь есть чему поучиться. Я уверен, что научился у него больше, чем он у меня.

Он любит выражение «неумолимо одержимый», которое означает полную преданность спорту. Он одержим деталями, настоящий спортивный «ботаник»: знает историю спорта, спортсменов, изучает результаты и анализирует их. Любит вникать в детали, они его мотивируют. И при этом далек от того, о чем я говорил: простота, фильтрация информации. Но этот спортсмен любит сложности, любит детали. Завоевав золото, он сказал: «Золото в деталях».

Недостаток Саймона в том, что его трудно было заставить сосредоточиться на важном и делать то, что важно. Он приходил ко мне и говорил: «Мне нужно поменять седло на велосипеде» — «Зачем?» «Потому что это лучше». В конечном итоге мы сталкивались с какой-нибудь неожиданной проблемой или вещью, которая только отвлекала внимание и отнимала силы. Поэтому приходится решать, в каких спорах я, как тренер, должен принимать участие? То есть на что мне согласиться, потому что это его мотивирует, а что отвергнуть, потому что может отвлечь от главного или породить проблемы. Итак, это был Саймон.

Алистер Браунли. Я жил в Великобритании с 2009 по 2011 год. До 2009 года Алистер не побеждал на чемпионатах Мировой серии. Незадолго до моего отъезда он уже победил во многих. Я к этому не имел никакого отношения, но с удовольствием наблюдал эту трансформацию. Алистер безжалостен, его самолюбие и стремление быть лучшим делает его лучшим. Он на самом деле довольно средний, средний с точки зрения психологии триатлона. Удивительно, правда? Когда я с ним тренировался, то видел, что он не самый быстрый. Вы не подумали бы, глядя, как бежит Алистер: «Так вот почему он стал олимпийским чемпионом». По одной тренировке такого не скажешь, но со временем это становится очевидно.

Но у него огромный потенциал для тренировок, что создает проблемы для других спортсменов, которые не способны тренироваться так же. Люди, знакомые с триатлоном, знают, сколько травм таит в себе эта дисциплина, но его способность тренироваться исключительна. Что делает Алистера Алистером? Безжалостность, самолюбие и полное отсутствие страха. Я говорю, что он — психологическая модель чемпиона. Его недостаток: упрямство. У него было множество травм, но он сам виноват в этом. Самолюбие и безжалостность имеют обратную сторону — на тренировках он слишком упорствует и причиняет себе боль. Теперь он все преодолел и многого достиг, но у любого спортсмена есть как положительные, так и отрицательные черты.

Марио Мола еще не стал большим чемпионом, но может им стать. Как я уже сказал, он дважды призер мировых чемпионатов и чемпион мира среди юниоров. Ключевыми чертами Марио являются настойчивость, терпение и способность смотреть в будущее. Иногда он слишком терпелив, но у него есть эта способность. Он редко раздражался на тренировках, не переживал из-за неудачной тренировки. У него есть эта способность, которая помогает преодолеть все трудности, что на самом деле большая редкость. Много спортсменов, даже из тех, кто достиг вершин, после неудачной тренировки говорят: «Теперь я никчемный спортсмен, я никогда не смогу ничего добиться». Возможно ли такое? Да, сплошь и рядом.

Более уравновешенные спортсмены, по моему мнению, могут выполнить все, что от них требуется, и добиться многого. Недостаток: самоуверенность или временами ее отсутствие. Он проиграл забег Гомесу в Иокогаме, прямо накануне соревнований в Лондоне, которые мы смотрели в начале. Он должен был выиграть эти соревнования. Он колебался, поэтому и проиграл. Не был до конца уверен в себе. Слишком мило беседовал с соперниками. У него очень хороший характер, но ему надо учиться не быть таким милым на треке, иначе этим кто-то воспользуется.

Ричард Мюррей. У него очень специфический характер. Бронзовый призер игр Содружества, отличный исполнитель. Как и Уитфилд, великолепно думает ногами. Некоторые спортсмены — гонщики по природе. Я с удовольствием за ними наблюдаю, потому что они могут выложиться на все сто. Именно это делает Ричарда прекрасным спортсменом, поднимает его уровень. Побывав на тренировке Ричарда, можно подумать: «Как этот парень взошел на пьедестал Мировой серии? Он плавает медленнее, чем женщины, как это возможно?» Но он, безусловно, повышает свой уровень изо дня в день.

Недостаток столь талантливого спортсмена заключается в неумении сохранять баланс в краткосрочной и долгосрочной перспективе. К очень талантливым людям успех приходит сравнительно легко по сравнению с другими. У него есть определенные успехи. Но мы должны продолжать работу, иначе он не станет настоящим чемпионом.

И, наконец, Сара Грофф. Как я уже говорил, пришла четвертой в Лондоне, призер Мировой серии этого года. Лучший сезон в ее карьере. Работать со спортсменкой, занявшей четвертое место на Олимпиаде, действительно сложно, потому что она так близко подошла к судьбоносному соревнованию. Но ей нужно по-новому взглянуть на себя, если хочет стать настоящим призером, т. е. не делать того, что она делала раньше. Ее преимущество в том, что она действительно это понимает. Умная, вдумчивая. Она много думает о своих действиях, иногда слишком много. Ее недостаток — слишком много думает. Много ли мы знаем спортсменов с таким же недостатком? Много.

Думаю, Саре есть, что доказывать, и мне это нравится. Спортсмены, которые хотят что-то доказать, всегда недалеко от вершины. Либо они хотят доказать чью-то неправоту, либо их мотивирует желание что-то доказать самому себе. А это я, мои контакты и сайт. JFT Racing — это сайт нашей команды с биографиями спортсменов. EliteCoach.me — это небольшой проект, на котором я разместил информацию, помогающую мне в тренерской работе.

Наконец, краткие итоги. Возможно, я расположил их в неправильном порядке. Не усложняйте. Постоянно возвращайтесь к этой мысли, она очень важна. Я — хороший тому пример. Мое занятие сегодня требует минимальных ресурсов. Пусть отсутствие ресурсов не мешает вам добиться успеха. У меня нет ничего, никаких ресурсов. Спортсменам приходится соглашаться на это. У нас нет бюджета, но у нас уже есть два призера в мировых чемпионатах в этом году. Мы конкурируем с многомиллионными бюджетами, как нам оставаться конкурентоспособными? Мы просто хорошо делаем свою работу и не распыляемся. Хорошо выполняйте базовую подготовку, концентрируйтесь, исповедуйте последовательный прогресс, постоянно совершенствуйтесь, верьте в себя и поддерживайте друг друга.

И, наконец, полная самоотдача. Возможно, это само собой разумеется, но многие спортсмены приходят со словами: «Я хочу быть олимпийским чемпионом, я хочу быть призером мирового чемпионата». Но их слова расходятся с делом, что быстро становится ясно. Поэтому о самоотдаче стоит напоминать каждый день. Благодарю вас.

[смена говорящего]

Спасибо, дамы и господа. Хорошо, мы закончим чуть раньше, и наш кофе-брейк будет чуть длиннее, но для начала мы проведем небольшой тренинг. Для начала я хотел бы попросить всех присутствующих встать со своих мест. Попрошу всех встать. Вставайте, вставайте. А теперь я попрошу вас повернуться и стать лицом туда. Повернитесь и подойдите к человеку, стоящему перед вами. Нет, возвращайтесь к этой группе. Пожалуйста, подходите к стоящему перед вами, ближе.

Хорошо. Теперь я хочу, чтобы вы сложили руки вот так и 20 раз похлопали себя по спине. Повернитесь и, стоя лицом сюда, снова проделайте это 20 раз. Повернитесь обратно и снова похлопайте себя 20 раз. И в эту сторону то же самое. И последний раз в эту сторону. Прекрасно. И в этом направлении последний раз. Прекрасно, двигайтесь, получайте удовольствие, очень хорошо. Отлично, можете садиться, спасибо всем.

Хорошо. Для этой короткой сессии, в первую очередь, мне нужны микрофоны. Будьте добры, включите микрофоны. Вам нужно подойти к середине. Пожалуйста, предупредите организаторов, что мы придем на кофе-брейк минут на десять раньше, хорошо? Итак, мы прослушали первый доклад. Какие уроки мы извлекли? Мне пришли в голову две мысли. Во-первых, насколько ранний отбор способствует тому, чтобы вывести спортсменов в элиту спорта?

В общем-то, это важно не только в триатлоне, но и в вашем виде спорта, насколько важно выявить талантливого спортсмена на раннем этапе? Это важно или нет? Кто-то хочет что-то сказать? Да, сэр, вы можете говорить с...

[смена говорящего]

Дмитрий Бутков.

[смена говорящего: переводчик]

Триатлон, тренер сборной команды, Дмитрий Бутков. По этому вопросу. Нужно выявлять талант как можно раньше, но нужно бережно к нему относиться. Но не нужно во что бы то ни стало пытаться добиться высокого результата от спортсмена или спортсменки в юном возрасте. Триатлон и многие другие виды спорта являются возрастными, то есть спортсмены добиваются успеха после 20 лет. И не нужно стремиться добиться от них в 15–17 лет высоких результатов. Что мы, к сожалению, часто видим в нашей системе.

[смена говорящего]

Для меня это очень интересный момент, и, возможно, это характерно для триатлона, но я бы хотел адресовать этот вопрос представителям всех видов спорта. Может, не стоит выбирать специализацию в начале пути, а дать более широкую подготовку на координацию и силу, общую физическую подготовку, прежде чем уходить в специализацию? И в каком возрасте, по-вашему, нужно закладывать основы, прежде чем перейти к специализацию? Есть ли какие-либо идеи, ведь у нас тут собрались разные виды спорта?

А вам большое спасибо. Есть ли мысли по этому поводу, или по-вашему, это не важно? Вы считаете, нужно выбирать специализацию в девять лет, в пять, как вы думаете? Хорошо было бы иметь помощников с микрофонами. Хорошо.

[смена говорящего]

Максимова, синхронное плавание.

[смена говорящего: переводчик]

Синхронное плавание, Максимова. Я считаю, что в нашем виде спорта обязательно нужно преследовать раннюю специализацию, поскольку вид наш требует разносторонней подготовки. Действительно, мы начинаем с детского возраста.

Мы не нагружаем их синхронными упражнениями с пяти лет, но если мы не научим их всему, что нужно в синхронном плавании: плаванию, акробатике, художественной гимнастике, хореографии и, конечно, технике семи видов. У нас семь медалей на чемпионатах мира и две медали на олимпиаде. Поэтому ранняя специализация необходима, и мы боремся за то, чтобы к нам приходили дети пяти лет. Мы хотим, чтобы они пришли к нам в возрасте пяти лет, но я с вами согласна, наш вид очень разнообразен. Мы учим их плавать. Мы учим их игровым моментам во время плавания. Мы вводим понемногу элементы синхронного плавания. И так от этапа к этапу, и тогда мы видим, кто из детей остается. Мы общаемся с детьми. Мы используем психологию, и только тогда дети переходят на следующий уровень, в юниорскую сборную, и у нас есть подгруппа между детьми и юниорами. Спасибо.

[смена говорящего]

Большое спасибо. Я думаю, очень важно то, что вы сказали. Иногда я задаюсь вопросом. Работая с такими маленькими детьми или даже чуть старше, мы, безусловно, хотим научить их координации, определенным техническим приемам. Но существует ли дисбаланс между возможностями их организма, и сможем ли мы в таком раннем возрасте научить их балансировать нагрузку? Есть ли возраст, в котором мы должны развивать двигательные модели и силу, а потом оттачивать эти моменты? И в таком случае, как же нам создать платформу для общей физической подготовки, которая даст нам технику, не являющуюся компенсаторной? Как вы делаете это в своем виде спорта?

Вадим Залечёнок, легкая атлетика.

[смена говорящего: переводчик]

Вопрос, который поднял Фрэнк вначале о раннем отборе талантливых спортсменов. Конечно, это должно быть, потому что в противном случае мы тратим время и средства впустую. Если работаем с неперспективными спортсменами. Но в то же время нельзя рано ставить окончательный диагноз. Есть в легкой атлетике статистика, что примерно 75 % мировой элиты — это люди, которые успешно выступали в юниорских чемпионатах мира или континентальных соревнованиях среди юниоров, и только 25 % пришли в элитный спорт уже во взрослом возрасте. Мы должны поддерживать этот баланс, потому что 75 % успешно выступают в юном возрасте, но мы должны быть очень аккуратны, чтобы не выбросить талантливых спортсменов в очень раннем возрасте.

[смена говорящего]

Хорошо. Спасибо. Это тоже очень интересно. Но я теперь поставлю вопрос по-другому. В Канаде около десяти лет назад было проведено исследование среди лучших хоккеистов. Когда ученые изучили все даты рождения, то обнаружили, что среди лучших спортсменов было большое количество людей, родившихся в январе, феврале, марте, апреле, и очень мало родившихся в другие месяцы. Такое же исследование проводилось и среди европейских футболистов, и были получены такие же результаты. Тут возникает вот какой вопрос. Когда начинается отбор среди юных спортсменов, то дети, которые хотя бы на полгода старше остальных, сильнее, более приспособлены и технически готовы к спорту, и мы выбираем их, а других оставляем на обочине. Вы сталкивались с таким явлением в вашем виде спорта? Если да, как, по-вашему, можно решить эту проблему?

[смена говорящего: переводчик]

Да, мы столкнулись с этой проблемой. Например зимние тренировочные сборы превращаются в сплошной поток дней рождения с января по апрель. Это основной период подготовки спортсменов в триатлоне. Это явление есть, но чем оно вызвано, я не берусь прокомментировать, но я в гороскопы не верю.

[смена говорящего]

Хорошо, но я хотел поговорить не о гороскопах, а о возрасте спортсменов.

[смена говорящего]

Дело во взрослении их организма.

[смена говорящего]

В футболе, например, выбирают игроков в шесть, семь, восемь лет. В шесть с половиной ребенок сильнее шестилетнего, вот в чем дело. Это вопрос взросления.

[смена говорящего: переводчик]

Я говорил о взрослой команде, куда попадают сложившиеся спортсмены. Это не связано с отбором на юношеском этапе и с тем, что они старше на полгода. Нет, я говорил о спортсменах, которые уже чего-то добились. Действительно есть такая тенденция. Это не значит, что мы не должны отбирать спортсмена, родившегося в другой месяц или в другой год, но для нас тенденция такова, что две трети наших спортсменов родились в эти четыре месяца.

[смена говорящего]

Я именно это и говорю. Если мы отбираем их в юном возрасте, может, к вашему виду спорта это не относится. Но когда спортсменов отбирают в юном возрасте, между ними существуют возрастные различия, и проблема в том, что мы можем упускать перспективных детей. Конечно, все они со временем взрослеют, но поскольку их отобрали в юном возрасте, этот возрастной фактор остается. Но возможно, это не так уж важно. Возникает ли такая проблема в других видах спорта?

[смена говорящего: переводчик]

Галаев Николай, баскетбол. В нашем виде спорта тоже присутствует эта проблема, если ее можно так назвать. Некоторые федерации, например Федерация баскетбола Турции, выходят из этой ситуации следующим образом. Когда подходит время первых чемпионатов Европы, юниорских, то за два года до этого начинают подготовку две сборные. Первая сборная собирает сильнейших и наиболее технически подготовленных детей, а в другую сборную попадают остальные. Я не знаю, когда они родились, в конце года или в начале, но они хуже готовы технически. Они менее подготовлены, но в перспективе и при определенной работе они смогут добиться высоких результатов к 18–20 годам и дополнять нашу систему. Они могут потом добираться в сборную. Поэтому существует две сборные команды. Одна участвует в соревнованиях, а другая параллельно готовится.

[смена говорящего]

Я думаю, это правильно. Большое спасибо, это действительно очень полезная информация. Иногда я задаюсь вопросом: когда мы говорим об отборе, используем ли мы научный подход и научные данные? Ведь раньше тренеры опирались только на свое мнение. Насколько мнение тренера еще ценится или результативность теперь измеряется сугубо научными методами?

[смена говорящего]

Фрэнк, я хотел бы прокомментировать по обоим вопросам. Первый связан с возрастным эффектом Я проводил исследование в Бильбао, и мы обнаружили, что действительно влияние возраста очень сильно, и общество тут не при чем. Я проанализировал более 300 000 дат рождения в Басконии. Среднеквартальный коэффициент рождения мужчин одинаков на протяжении года. Но эффект проявился на соревнованиях первого уровня, в школьных футбольных командах.

Это так называемый каскадный эффект. Вы отбираете из группы, в которой уже есть перекос, и вы его только увеличиваете во время отбора. Потом снова увеличиваете перекос, поэтому на элитном уровне или в «Атлетик Бильбао» уже почти 75 % игроков, родившихся в первом квартале года. Все это знают. У всех есть эта проблема, и проблема заключается в том, что ее решение либо очень сложно, либо очень дорого. Единственное решение — подбирать игроков не раз в году, а раз в полгода, но тогда понадобится в два раза больше тренеров, футбольных полей, в два раза больше специалистов. Если хотите решить проблему еще радикальнее, то нужно отбирать не раз в полгода, а раз в квартал. И тогда дети, рожденные в первом квартале, будут играть с такими же детьми, а рожденные во втором — со своими ровесниками, и так далее. Но все это очень дорого.

Другое решение — отбирать детей, основываясь не на сегодняшних показателях, а на потенциале, будущих результатах, а это очень трудно, очень, очень сложно, и тут мы переходим ко второму вопросу. Как тренеры отбирают игроков? На основе актуальной результативности. Но если вы спросите тренеров — а я провел подобное исследование — когда вы спросите тренеров, можете ли вы определить талантливого игрока, они говорят да. Они думают, что выявляют таланты, но это не так. Они выявляют раннее развитие. Я до сих пор работаю над исследованием, которое начал восемь-десять лет назад. Я три года подряд опрашивал всех тренеров «Атлетик Бильбао» и просил назвать имена четырех игроков, которые с наибольшей вероятностью попадут в основной состав или выйдут на международный уровень. Через четыре года я мог оценить, действительно ли тренеры способны выявить талант или всего лишь раннее развитие, поскольку мог сравнить предсказания с реальным положением вещей. До сих пор очень мало игроков из тех, кого считали перспективными, попали в основную сборную или вышли на международный уровень.

[смена говорящего]

Вот, почему, Иниго, я предполагаю, нужно до некоторой степени подходить с точки зрения науки, поскольку она дает наглядные данные. Существует очень мало научных данных, способных прогнозировать потенциал. Вернемся немного в прошлое. Я работал с парнем по имени Мирослав Ванек, тогдашним президентом Всемирной федерации спортивных психологов. Он сказал мне: «Фрэнк, мы подходим к отбору слишком поверхностно». «Что ты имеешь в виду?» — спросил я. Потому что нам надо измерять то-то и то-то, ответил он. Если вернуться в прошлое, то, например, когда во Франции отбирали горнолыжников, то за четыре года до Олимпийских игр потенциальных спортсменов вели на самые опасные горные склоны. Из тех, кто их преодолел, отбирали 20 человек, которых потом тренировали. Он спросил меня, какие качества я ищу в спортсменах. Бесстрашие. Вот что он искал. Интересно. Можем ли мы измерить бесстрашие, отбирая спортсменов? Мы возвращаемся к вопросу о страхе. Я не совсем согласен с тем, что... Словом, если у вас нет страха, у вас нет и отваги. Если нет отваги, вы не готовы рисковать. Получается замкнутый круг, но вернемся к мысли о поверхностном отборе. Он спросил меня о боксерах. Как отбирать боксеров? Сначала мальчик приходит в клуб. Ему дают по носу. Он падает. Затем встает. И снова падает. И снова встает. Затем идет домой. На следующей неделе он снова приходит в клуб. Дети, которые каждый раз возвращаются, остаются в спорте. Тех, кто не возвращается, надо оставить в покое. Конечно, это очень наивно, но в какой степени мы, как тренеры, способны оценить потенциал? Когда мы отбираем спортсменов, как говорит Иниго, мы отбираем их не по последним результатам, а по тому, что они будут делать сегодня и что они будут делать завтра. Насколько компетентно мы, тренеры, принимаем эти решения и есть ли кто-нибудь в зале, кто в этом силен настолько, что готов рассказать об этом? Спасибо.

[смена говорящего: переводчик]

Доброе утро. Андрей Староверов, Федерация гребного слалома. Как клиницист хотел бы вам заметить, что в развитии детей, развитии их иммунной системы и ее отдельного звена — аутоиммунитета, существует три стадии, три критических возраста. Мы, клиницисты, дополнительно выделяем еще два периода кризиса. Как раз они приходятся на пять-шесть и семь-восемь лет. Если в этот период отбора грузить ребенка субмаксимальными нагрузками, то мы получим угнетение иммунной системы. Эти эксперименты я проводил двадцать с лишним лет назад. На фоне таких нагрузок в периферической крови не остается лимфоцитов, потому что все лимфоциты уходят в ткани. Далее происходит срыв системы компенсации, и у ребенка, молодого спортсмена, начинается стадия декомпенсации. Сейчас на законодательном уровне у нас рассматривается вопрос, чтобы раннюю специализацию перенести на более поздний срок. Я согласен с некоторыми коллегами, что раннюю специализацию можно оставить в гимнастике, в других дисциплинах, коллективных. Но в индивидуальных видах следует этот порог увеличить, чтобы дать возможность развиться системе. Соответственно, мы сможем прогнозировать по картине крове, по наличию специфических медиаторов в тканях, что можно из этого спортсмена сделать.

[смена говорящего]

Давайте еще один вопрос затронем, а потом пойдем на кофе-брейк и разделимся на группы.

[смена говорящего: переводчик]

Калашук Павел, Федерация велоспорта. Я бы хотел пояснить по поводу ранней специализации. Ситуация не так проста, как кажется. Мы понимаем опасность ранней специализации. Мы понимаем ее плюсы и минусы, но есть объективные причины, в частности, система соревнований. Система детских соревнований, построенная на принципах взрослого спорта, не предполагает участие спортсмена, не владеющего набором качеств и двигательных навыков из данного вида спорта. И второе, это система оплаты труда тренера. Тренер получает заработную плату за победы своего спортсмена в юношеском спорте, потому что в последующие годы он может с ним больше не встретиться. А теперь о системе отбора и о такой важной составляющей, как биологический возраст. Вся система спорта построена на учете паспортного возраста, но разница между ним и биологическим возрастом в юношеском возрасте может достигать трех или четырех лет. Дети, созревающие раньше, имеют существенные преференции, и на ранних этапах они и отбираются в команду. С чем мы сталкиваемся? С одной стороны мы говорим, что ранняя специализация — это плохо. Но с другой стороны, обучение движениям предпочтительнее в раннем возрасте. И если мы в раннем возрасте не заложим азы технического мастерства, то будем заниматься этим потом, и весьма безуспешно. Мы сталкиваемся с тем, что в наших сборных командах до 30 % спортсменов просто имеют плохую технику, и в силу этого не могут показать рекордные результаты.

[смена говорящего: переводчик]

И последнее, но немаловажное. Во-первых, я полностью согласен с Павлом. Специализацию нужно рассматривать в контексте, потому что есть виды спорта, где дети становятся олимпийскими чемпионами в 15 лет, и там необходима ранняя специализация. И есть виды спорта, где высшие достижения появляются намного позже. Но я хочу ответить на вопрос о научных данных, о перспективности спортсменов.

Я приведу пример. В середине восьмидесятых я был главным тренером юниорской сборной СССР. Мы провели исследование спортсменов в возрасте от 18 до 20 лет, не только элитной группы. Участвовали 500 спортсменов. Мы использовали самые современные методики тех лет. В результате получилось две группы. В первую группу попали спортсмены, которым рисовали самое прекрасное будущее, но они стали никем. А в группе спортсменов, которых считали не самыми перспективными, потом оказалось много олимпийских чемпионов и чемпионов мира. Например, в ту группу попала Светлана Мастеркова. Вот сидит ее тренер, Светлана Стыркина. Наверное, она даже не знает об этих данных, потому что мы их убрали далеко в стол и никому не показывали. Но я повторяю, к этим данным нужно относиться очень аккуратно, не всегда они достоверны.

[смена говорящего]

Полностью с вами согласен. Большое спасибо. Это как раз подчеркивает то, что я пытался донести. Нам это было полезно, потому что мы и вас вовлекли в дискуссию. Прежде чем я отправлю вас на перерыв, я попрошу вас еще раз поблагодарить Джоэла за его презентацию.

[аплодисменты]

[смена говорящего]

Мои прибывшие коллеги, сопровождаемые переводчиком, будут заглядывать на различные презентации. Пока вы не ушли. Те две группы, которые здесь: когда вы вернетесь сюда, пусть первая группа собирается в этом углу, остальные — в глубине комнаты, мы развернем стулья в том направлении, чтобы мы не мешали друг другу. Наслаждайтесь кофе. Спасибо.

Итак, дамы и господа, настоящая презентация подходит к концу, и я хотел бы подытожить то, о чем мы говорили в это утро. У меня была возможность кратко поговорить с двумя группами, и поскольку стало ясно, что проблемы определились, а это было как раз то, что мне хотелось сделать, то теперь нужны предложения по поводу дальнейших действий. Планы действий. Теперь, конечно, вы можете быть настроены скептически и сказать «Ну ладно, Фрэнк, мы согласны со всем этим, но кто будет их читать и все такое?» Что касается меня, сейчас я хотел бы иметь все записи с вашими отзывами и комментариями, в отношении как этой, так и остальных девяти презентаций. У нас будет запись этих материалов, и вся эта информация будет направлена сначала в ассоциацию, а затем, я думаю, в ваши федерации. Если все получится и мы сможем это реализовать с административной точки зрения, я хотел бы дать вам копию таких рекомендаций. Возьмите ее с собой, и в следующий раз, когда будете в федерации, положите ее перед ними и расскажите, о чем мы говорили.

Итак, группа A, кто в группе A? Группа A. Прежде всего, мне нужно, чтобы это сейчас записали. Мне нужна эта информация и ваши рекомендации касательно плана действий в письменном виде. Если вы их уже написали, передавайте. Хорошо. Все, начинаем. Пользуйтесь микрофоном прямо перед вами. Группа B, пожалуйста, приготовьтесь.

[смена говорящего: переводчик]

Я думаю, что у всех групп одни и те же или похожие вопросы. Первый вопрос: «Важно, чтобы у тренеров имелся долгосрочный план, но что следует включать в такой план?» Наше мнение было единогласным: каждое планирование должно начинаться с целей и задач. Если у человека есть хорошая идея, касающаяся цели и задач, то его усилия и поступки будут от нее зависеть. На формирование задач влияет ряд факторов: личные качества человека, его целеустремленность и некоторые социальные факторы. Мы все это обсудили.

Второй момент заключается в том, что для достижения цели человеку нужно иметь определенный уровень образования. Мы не можем говорить о достаточном уровне образования. Он никогда не будет достаточным. Человек должен повышать и повышать свой уровень. И кроме своих собственных методов получения образования, учитывая специфику и традиции нашей страны, все понимают, что образование должно быть частью системы и обязательным элементом, потому что все хорошее следует вводить системно и в обязательном порядке. В противном случае мы остановимся и точно ничего не сделаем. Это то, в чем нам надо помочь, и нам надо помочь самим себе получить такое образование, которое не сводится к слушанию лекций. Нужно пройти тест или сдать экзамен.

Да, такое обучение должно быть обязательным и должно включать в себя элементы проверки знаний и экзамены. Не только восприятие чужого опыта, но также вопросы, ответы и сдачу экзаменов.

Что еще не менее важно? Для личностного роста человеку следует обеспечить определенные условия. Человек иногда сам формирует такие условия, но бывает, что они существуют помимо нашей воли; социальная среда, условия труда, организации, на которые мы работаем. Таким образом, условия, или среда, являются широким понятием и могут включать в себя общество и окружающую среду, материальную базу и наличие специалистов, которые могут нам помочь. Это по первому пункту или вопросу.

Пункт второй. Тренеры должны поддерживать высокий уровень и доказывать свою эффективность на практике, показывать, что такое эффективность и как ее можно определить или оценить. Я процитировал ваши вчерашние слова о том, что эффективность в нашей работе — это завоеванная олимпийская медаль, личный рекорд или лучшие результаты, показанные на Олимпийских играх, и я вряд ли могу что-либо к этому добавить. Мне кажется, такое определение достаточно лаконично отражает специфику: принести олимпийскую медаль своей стране или выступить как можно лучше. Во всех других случаях, есть определенные вещи, над которыми нам надо работать, и есть то, чего следует избегать. Все следует делать заранее.

Следующий пункт, который мы обсуждали. Специфика и специализация на ранних стадиях. Здесь дискуссия была очень оживленной, так как мы знаем некоторые примеры из спорта, когда слишком интенсивные тренировки спортсменов не соответствовали из возрастным возможностям и способностям. Они очень быстро доходят до предела своих возможностей и уже не могут выступать в более зрелом возрасте, и мы были свидетелями множества таких примеров, и конечно же такие примеры тренерам очень неприятно обсуждать, и безусловно нам нужна специализация, потому что существуют некоторые характеристики, качества и умения, которые оптимально развиваются в определенный период, соответствующий определенному возрасту и стадии развития.

Конечно же, нам нужна специализация, но тренер обязан организовывать работу таким образом, чтобы спортсмен мог получать такие навыки без какого-либо ущерба или вреда для здоровья, в настоящем или в будущем, потому что если человек не здоров, он не реализует себя и не сможет продуктивно работать.

Наше обсуждение эмоционально затронуло всех, что очень важно. Тренер устанавливает уровень квалификации и приоритеты, но мы живем в реальном мире, где на сегодняшний день оценка тренера зависит от результативности его спортсменов и амбиций родителей, которые хотят все получить здесь и сейчас. Данные факторы, конечно же, влияют на детский спорт, спортивные состязания для ребят. Конечно же, нам хотелось бы, чтобы это рассматривалось на правительственном уровне, систематически, и тренер имел бы побудительный мотив, своего рода стимул, чтобы двигаться вперед. Например, спортсмен перейдет к другому тренеру, дойдет до другого этапа, но тренер, который начинал работать с ним в детстве, должен получить своего рода вознаграждение. И если мы внедрим соответствующую систему, это изменит приоритеты нашей деятельности, и тренеры будут специализироваться на детском спорте и таким образом вносить свой вклад в развитие спортсменов и, конечно же, это принесло бы свои результаты во взрослом спорте.

[смена говорящего]

Пожалуйста, попытайтесь излагать мысль как можно более лаконично, я не хочу тратить еще час собрания на обсуждение. Я только хочу услышать ваши предложения. Не поддержку, только предложения.

Да, хорошо.

Вы закончили?

[смена говорящего: переводчик]

Последний вопрос: нам необходим баланс между различными аспектами спортивной формы при подготовке к соревнованиям. Мы не обсуждали это, поскольку мы считаем это основой работы тренера; тренер должен обеспечивать вхождение спортсмена в форму/баланс, и большинство из вас пришли сюда, чтобы попытаться найти ответы на эти вопросы. Это своего рода творческий вопрос, который требует творческого подхода, и нам нужно найти на него ответ.

[смена говорящего]

Группа B.

Спасибо. Я постараюсь быть очень осторожным, потому что все уже проголодались, и если я не буду осторожным, все друг друга съедят.

[смена говорящего: переводчик]

Я буду краток, насколько это возможно. Я думаю, что у нас есть два класса вопросов: организационные и методологические. В основном мы обсуждали проблемы организационных аспектов или направлений, и я думаю, что перед нами стоят следующие задачи.

Что касается текущей ситуации с тренерами, то здесь есть определенные проблемы, поскольку уровень подготовки наших тренеров, к сожалению, снижается, и потому у нас есть следующие предложения специалистов: учредить объединенный... создать рабочую группу по различным видам спорта для координации разных, в том числе командных, видов спорта, возможно под эгидой Федерации летних олимпийских видов спорта, и такая структура, такая организация будет курироваться рабочими группами разных регионов и будет предназначена для тренеров, которые могли бы посещать семинары, сдавать экзамены и получать сертификаты. Я думаю, что подготовка тренеров позитивно отразится на нашем влиянии. Второе: обратиться к спортивным вузам с просьбой об усовершенствовании подготовки спортсменов, преподавателей и тренеров. Существует большая пропасть между теорией и практикой, а также теми дисциплинами, которые преподают в университете. Они устарели. Учащимся нужна новая информация, или же новые учебники, новые работы, возможно, для этого также следует пригласить зарубежных специалистов.

Следующий вопрос, как мне кажется, имеет первостепенное значение, и он связан с обновлением методологической основы для национальных сборных, потому что система, которая существует в настоящее время, не в состоянии решить вопросы методики и методологии обучения. Я думаю, что это не так легко, и я также считаю, что мы должны обратиться за помощью к Ассоциации летних олимпийских видов спорта. Возможно, мы должны провести специальное заседание, на котором мы бы сформулировали наши основные предложения и обсудили видение проблем. Конечно же, нам нужно, чтобы указанные проблемы обсуждались научно-исследовательскими учреждениями, спортивными исследователями. У нас их пять, и они всегда справлялись как с научной, так и методической частью данной работы. Итак, я считаю, что это основные пункты, которые мы можем обсудить.

[смена говорящего]

Спасибо. C.

Борис.

[смена говорящего: переводчик]

Добрый день, группа С. У нашего тренера должен быть долгосрочный план развития. Мы считаем, что главное, что следует включить в план, это желание тренера продвигаться вперед, не стоять на месте, и использовать последние достижения в мире тренеров и в науке. Второе, тренеры обязаны поддерживать высокий уровень и эффективность работы на практике и, конечно же, единственным критерием является правда. Если ваш спортсмен или команда завоевали медаль, это означает, что вы хорошо работаете, но оценку дают те, кто платит зарплату.

Следующее: специализация в раннем возрасте. Так как наша группа занималась командными видами спорта, то мы согласились, что для командных видов спорта ранняя специализация абсолютно необходима, но следует расставить акценты на деталях, как говорил Джоэл – или Фрэнк? Технические навыки следует изучать в детстве, но без чрезмерной концентрации на них.

Что еще мы бы хотели добавить и согласовать с группой Б? Уровень знаний и навыки тренеров оставляют желать лучшего. Необходимо организовать семинары на основе результатов наиболее эффективных научных работ, и конечно же нам надо встречаться, делиться опытом, потому что очень часто наш методологический опыт или методы, которые используются в одном виде спорта, могут быть необходимы в другом виде спорта, где о них не догадываются, потому что информация отсутствует и мы имеем то, что имеем. Наша группа выражает глубокую признательность Фрэнку Дику, который сподвиг нас на сегодняшний мозговой штурм. Вот. Спасибо.

[смена говорящего]

И, наконец, группа Д.

[смена говорящего: переводчик]

Я просто хочу видеть вас всех, и поэтому я хочу посмотреть на всех вас. Меня зовут Татьяна. К сожалению, мы выступаем последними, и поэтому обо всех интересных вещах уже сказали. Вопросы были схожими, и первый вопрос был о профессиональном росте и развитии тренеров. Я не думаю, что кто-либо им изначально задается, но когда мы получаем образование в вузе или идем в спортивную школу, у некоторых из нас появляются амбициозные планы за 12 лет подготовить олимпийского чемпиона. Но мотивация может быть разной. Кто-то просто амбициозен. Да, я приступаю к работе, чтобы самоутвердиться, я начинаю тренировать олимпийского чемпиона и все будут об этом знать, и это профессиональный уровень и амбиции такого человека. Другой человек также заботится о значимых вещах, например о деньгах, но цель и намерения одинаковы: стать тренером олимпийского чемпиона. И если у нас есть цель, семья будет вынуждена мириться с вашим образом жизни, потому что вы будете много путешествовать, затем будет развод и создание новых семей. Но у вас есть звезда, которой вы хотите достичь. Вы хотите стать тренером олимпийского чемпиона, и существуют некоторые промежуточные цели, где можно оценить, достиг я чего-то или нет.

Итак, наша группа решила, что совершенствование «квалификации» подразумевает профессиональную квалификацию. Это бесконечный процесс. У него нет конца. И он не может измеряться количеством или видом имеющихся у вас дипломов. Если у вас 20 дипломов, то это не значит, что вы стали более образованным. Поэтому я хочу продолжать расти и искать новые технологии как возможность критического анализа того, что нам говорили и чему учили. Таким образом, критическое отношение ко всей информации, которую вы получаете при поиске новой информации, позволит вам построить свою собственную систему воспитания спортсменов высокого класса.

Кто-то, например, тренер, который готовит олимпийского чемпиона, может сказать, что надо идти в этом направлении, но вам следует отнестись к его словам критически. Вы должны понимать, что указанное направление может быть неправильным. И, об этом уже говорилось, такой план должен также включать в себя условия для его реализации.

У некоторых спортивных школ в этой стране есть деньги, бюджет, есть, например, тренер по стрельбе, или в настоящее время тренера нет вообще — или есть тренер, но нет оборудования, он использует различное неспецифическое оборудование для подготовки спортсмена, и это в конце концов поможет ему воспитать олимпийского чемпиона. Но есть и другой тренер, который потребует от администрации построить бассейн, а в случае отказа он уедет в другой город, где есть хороший бассейн. Если его дело — подготовить олимпийского чемпиона, то это его выбор. Итак, когда тренер работает со спортсменами, показывающими высокие результаты, и мы говорим о трех спортсменах, то ключом здесь является уровень психологической готовности тренера к этому и к применению правильного подхода и методологии с целью реализовать свой потенциал в тех видах соревнований, где это необходимо. Итак, нам нужны психологические знания и опыт. Конечно же, у нас много вопросов, связанных с контролем и наблюдением за организмом спортсмена.

Я уже приводила пример, когда тренер говорит пловцу, что результат 28,8, и пловец был абсолютно без сил к финишу, но его пульс был не настолько высоким, насколько должен был быть. Нам надо быть объективными. Нам необходимо наблюдать за здоровьем и состоянием спортсмена объективно, и здесь нам требуется соответствующее оборудование, соответствующие приспособления. Биология и биохимия также являются здесь вопросами первостепенной важности, у нас есть научно-исследовательские институты физической культуры. В данной стране находятся их 14, а также два научных центра.

Также красной нитью шла еще одна тема о необходимости предоставления всех возможностей, которые могут обеспечить наши университеты, специализирующиеся на физической культуре и выделяющие определенное количество часов на такие особые ситуации, например, 16 часов, и вы можете пользоваться данными короткими программами, курсами обучения. Теперь эффективность. Да, оценка эффективности. Одна олимпийская медаль — это конечно, великолепно, но только в том случае, если тренер может воспроизвести свою методологию на следующих спортсменах. Очень часто его подход отличается от подхода к другим спортсменам, но он не может воспроизвести свою методологию при работе с другими. Если же может, тогда это говорит о его успехе и эффективности его методологии и работы. Большое спасибо.

[смена говорящего]

Огромное вам спасибо. Спасибо всем нашим модераторам и всем группам. В это утро вы проделали прекрасную работу. Я посмотрю на ваши предложения, потому что их следует преобразовать в четкие мероприятия к исполнению. Например, мы можем обсудить все то, что услышали здесь в разных группах, но те, кто принимает решения, не хотят слушать доводов. Они хотят видеть предложение. Потом, как только мы получим к ним доступ, мы сможем изложить аргументы, но сейчас давайте согласуем в группах четкие мероприятия к исполнению, представим их здесь, зафиксируем, и затем попробуем что-то с ними сделать. Поздравляю. Вы хорошо поработали с утра. Большое вам спасибо. Мы начали работать в тишине, а теперь у нас оживленная обстановка и шумно, и мне это нравится. Пришло время обеда. Увидимся снова в 2:30. Спасибо.

Итак. Дамы и господа, я думаю, мы готовы приступить к работе. Пусть войдут последние участники.

Хорошо. Одна из самых важных проблем, которая обсуждалась в это утро, заключалась в том, что у наших спортсменов отсутствует спортивность, физическая форма, спортивная подготовка, которая, по нашему мнению, необходима для достижения высоких результатов. Мы говорили об этом применительно к юниорам и спортсменам высокого класса. Данная проблема стала предметом подробного изучения и исследования со стороны молодого человека, который сейчас перед нами выступит. Дин Бентон работал в сфере обучения инструкторов. Фактически, он является тренером тренеров. Он работал со спортсменами мирового класса из Австралии в области легкой атлетики и, в особенности, регби. В настоящее время он признан в мире как один из лучших специалистов, который может научить спортсменов избегать бесконтактных травм. Вы знаете, что при занятии контактными видами спорта у вас могут быть контактные травмы, когда кто-то пытается вывести вас из игры, остановить вас и тому подобное. Эти вещи являются как бы простительными, но по его мнению, и по-моему тоже, бесконтактные травмы непростительны, поскольку говорят о том, что мы не подготовили организм, человеческое тело для нагрузок и проблем при занятии спортом на мировом уровне. Таким образом, мы становимся заложниками спортсменов, имеющих множество различных травм.

Дин впервые вошел в эту сферу несколько лет назад через Австралийский институт физкультуры, и затем он начал работать с Брамбис, одним из ведущих мировых клубов регби. Давайте немного отвлечемся; одна из самых интересных деталей его работы заключается в том, что если вы посмотрите на австралийскую национальную сборную по регби и сравните травмы игроков из различных клубов Австралии и травмы спортсменов других ведущих мировых команд, которых он тренировал, то у спортсменов, которые проходили подготовку по его спортивным программам, имеется наименьший процент бесконтактных травм. Итак, у нас сегодня в гостях знаменитость, которая работает на всех уровнях. Дамы и господа, встречайте Дина Бентона.

[смена говорящего]

Добрый день. Сегодня я хотел бы сделать практическую презентацию. Она основывается на моем опыте, моей философии в отношении тренерской работы. Я не буду много говорить о теоретических аспектах. Я также не буду много говорить об исследованиях. Я хочу показать вам, как выглядит с точки зрения тренера мои взгляды на развитие физических возможностей у начинающих спортсменов. Сегодняшняя презентация основывается на исследовании, которое я проводил вместе с одним парнем из Америки, которого зовут Верн Гамбетта. Мы оба пришли к выводу, что есть пять основных условий, которые вы должны принять во внимание при подготовке начинающих спортсменов, до определенных пределов вне зависимости от вида спорта.

В настоящий момент я участвую в совместном проекте с Австралийским институтом физкультуры. Он называется «Проект по работе с талантами». В сущности, это попытка компенсировать то, что происходит по всему миру в настоящее время, и о чем Фрэнк говорил утром, то есть, о том, что у юных спортсменов в настоящее время нет той физической формы, которую мы привыкли получать в готовом виде 20 лет назад, потому что есть все эти Xbox и PlayStation, детских площадок нет, а физкультура стала необязательным предметом. Это является проблемой для начинающих спортсменов. Уровень физической подготовки спортсменов, которые приходят в олимпийские виды спорта, сейчас намного ниже. У Австралии славная история выступлений на Олимпийской арене. Собственно, у нас есть страна, где стоит хорошая погода, есть отличная еда и очень активное общество. Так что в послевоенной Австралии такие люди как Рон Кларк, Дон Фрейзер были очень активными ребятишками. Это, конечно, не та область деятельности, при которой вы можете смотреть телевизор по 8 часов в день. Я думаю, вы понимаете, о чем я говорю. Это общие проблемы для всех развитых стран. Таким образом, модель, которую мы пытаемся разработать, и я объясню это подробнее, направлена на молодых людей в возрасте от 10 до 18 лет, но в особенности на группу от 10 до 16 лет, и я объясню, почему именно от 10 до 16. Так что, было очень интересно послушать этим утром о том, как обстоят дела в российском спорте. И надо учесть то, что вам кажется, что 10 лет — это поздновато, и я объясню, почему.

Цель данного проекта заключается в развитии талантливых спортсменов, и в конечном итоге, когда физические показатели улучшаются, и они могут тренироваться по нашим олимпийским программам, они могут специализироваться. Но мы излагаем общие принципы. Другой момент, который нас тоже интересует в текущий момент, это «миграция» талантливой молодежи среди разных видов спорта. Я объясню, как это будет работать. Итак, мы представляем концептуальную модель. Это модель, которую я разработал за многие годы. Мы говорим о физической форме или физической компетенции, но для меня существует три основных направления, которые их создают. Это спортивные возможности, функциональные возможности и технические возможности, и я буквально через минуту подробно объясню, что я подразумеваю под этим. Сейчас позвольте мне прояснить некоторые определения.

Возможность — это врожденная или развитая способность, имеющая отношение к навыкам или физическим качествам, которая является общей для всех видов спорта. Однако же, ее не следует путать с возможностью производить работу и энергию в течение определенного периода времени. Если мы правильно поймем различия с самого начала, все станет гораздо яснее. Итак, возвращаемся к моей концептуальной модели. Спортивные возможности довольно просты: скорость, сила и выносливость, и все связанные с ними вторичные качества. Очевидно, что они относятся к различным видам спорта, разных позициям, видам соревнований, и так далее, и тому подобное. Мы все к этому привыкли. Технические возможности относятся к навыкам и координации в беге, прыжках, приземлении, метании, и так далее, и, в частности, тренировкам с отягощением, которые, в конечном итоге, обеспечивают скорость, силу и выносливость. Кроме того, есть другая область, которая, как мне кажется, очень важна для развивающихся спортсменов. Это вся область функциональных возможностей. Итак, что я под этим подразумеваю: мускулатуру, правильное положение скелета, оптимальную длину, постуральную силу. Это также относится к эмоциям. Они могут быть различными для различных видов спорта, и так далее. Это зависит от ситуации. Противоположностью этому является дисфункция. Например, отсутствие гибкости, плохая осанка... Я думаю, вы понимаете, о чем я говорю. Итак, я допускаю, что если мы сосредоточимся исключительно на спортивных возможностях, мы недооценим наших спортсменов. То есть, они перестанут улучшать свои спортивные качества с прежней скоростью, а со временем даже остановятся в развитии. В долгосрочной же перспективе они имеют большую вероятность получить травму и, конечно, это вряд ли повысит их общий физический потенциал.

Итак, не мудрствуя лукаво, вот пять основных областей, которые я предлагаю обсудить подробнее: техника бега, техника силовых упражнений (и я скажу, в чем различие между силовой тренировкой и техникой силовой тренировки, и объясню почему), гибкость, постуральная сила — на данный момент, постуральная сила это вероятно то, что мы часто относим к обычной силе, но я объясню, почему я использовал термин «постуральная сила», поскольку он более общий, — и навык снижения интенсивности прилагаемой силы, который очень важен. Все эти области являются очень взаимозависимыми, и отсутствие результатов или травмы как правило относятся к одной из этих областей или являются сочетанием одной или двух, или других, или более. Они, конечно, будут различаться в зависимости от возраста, пола, вида спорта, соревнования, и так далее, но они всегда имеют прямое отношение к проблеме. Итак, перейдем к практическому применению и моим основным взглядам касательно развивающихся спортсменов. Мне кажется, очень важно развивать физические возможности до наступления пубертатного возраста.

Потому что в пубертатном возрасте все может стать по-другому, нарушится баланс, координация и т. д. Я думаю, что очень важно акцентировать внимание на изменяющемся весе тела при развитии юного спортсмена, а не внешней нагрузке на спину. И очень важно вывести характеристики на оптимальный уровень не только до, но также во время и после пубертатного периода.

Как известно, маленькие дети взрослеют, а затем вырастают, так вот, когда они находятся в стадии взросления, положение вещей нарушается, нарушается баланс, координация и навыки. Поэтому, я предлагаю принять во внимание соотношение силы и длины. В общем, мой главный посыл — это сделать их сильными прежде, чем они вырастут.

Другие соображения; очень важно развивать качество движений при помощи полной амплитуды движений, и это определяет то, что нам следует делать в плане силовой подготовки, и конечно во всех плоскостях движения. В наши дни я вижу много примеров того, что я отношу к прямому внешнему сопротивлению. Это одна плоскость подъема с внешней нагрузкой на спину, которая затем приводит к серьезным последствиям. И также принимаем во внимание разницу между этапом развития и хронологическим возрастом, о чем мы уже говорили этим утром. Итак, некоторые понятия, которые касаются всех видов спорта: посещение, внимание и усилие. Само собой разумеется.

Мастерство. Я думаю, что время от времени очень важно намеренно отходить от определенных методов тренировки и определенных упражнений в рамках программы. Так, чтобы они отрабатывали упражнения, и не торопились двигаться вперед для обеспечения разнообразия или чтобы потакать спортсменам. Кроме того, убедитесь, что ваши действия не зависит от возраста или времени, а от выполнения определенных критериев. Режим, режим, режим, режим. Очень важно создать положительные привычки. Системность в работе со спортсменами, юными спортсменами, конечно же более важна, чем разнообразие, как упоминалось выше.

Как упоминалось, данная работа представляет собой смесь философии Верна Гамбетта и Майерса, а философия Майерса — это и есть философия Верна Гамбетта, и она является таковой уже как минимум 40 лет. Тренируйте движения, а не мышцы.

Я через минуту расскажу подробнее о последнем тезисе, но, конечно же, следует основываться на трех китах — осанка, поза и положения, и очень важно научиться их интегрировать и объединять. Я расскажу об этом, когда я буду говорить о постуральной силе. Итак, это процесс, а не путь. Например, если вы возьмете, к примеру, детей, некоторые дети переходят от сидения к хождению. Другие дети будут переходить от сидения к скольжению на попе, а затем к хождению. Некоторые дети пройдут этапы сидения, ползания и хождения. Итак, что это значит для спорта? Это показывает вам, что нет универсального пути, для каждого он разный. Если вы основываетесь на критериях, некоторые спортсмены способны перепрыгнуть несколько этапов. И наоборот, другие спортсмены отстают, пока не овладеют данными упражнениями. Нет никаких универсальных стадий развития, вы не можете в данном случае применить математическую модель.

Осознайте и учитывайте следующее; есть раннее созревание и позднее созревание. И я был рад услышать этим утром обсуждение относительного воздействия возраста, и я через минуту покажу вам некоторые данные об этом. Быстрая адаптация, медленная адаптация, и такой крупный аспект, который часто сбрасывается со счетов, как половые различия, особенно в том, что касается силовых тренировок. Для присутствующих здесь футбольных фанатов, вот данные, надеюсь, мы сможем показать этот график, эту гистограмму.

Не мудрствуя лукаво, я собираюсь показать вам некоторые данные, это футбольные данные УЕФА по выбранной возрастной группе. Я хочу продемонстрировать эту почти прямую линию, игроки, которые родились в начале года и игроки, которые родились ближе к концу года, и выбранные данные. Они показывают, что вы находитесь в невыгодном положении, если родились ближе к концу года и попадаете в определенную возрастную группу. Это, конечно, не новость, и Иниго ранее прекрасно рассказал об этом моменте. Интересно то, что существуют также некоторые другие последствия того, что человек родился во второй половине года. Также есть некоторые данные, из которых видно, что дефицит внимания, шизофрения и ожирение чаще встречаются у тех спортсменов, которые рождаются в конце года.

Безусловно, недостаточное внимание к развитию фундаментальных моторных навыков в конечном итоге ограничивает спортивные достижения, и об этом надо помнить. Конечно же, вред, нанесенный в молодом возрасте, очень тяжело потом исправить. В частности, я занимался легкой атлетикой, и у меня были плохие укоренившиеся привычки в технике бега, их порой очень тяжело изменить, иногда вы не можете их изменить, особенно в регби. Я обнаружил, что их очень трудно изменить. Если вы что-то делали тысячу раз, то понадобится это сделать еще тысячу раз, чтобы исправить. Может быть.

Итак, я думаю, что физические возможности необходимо разрабатывать параллельно или иногда задолго до технических возможностей в спорте. Например, сегодня утром мы говорили об этом за кофе, если вы тренер по плаванию или легкой атлетике, начальные принципы почти одинаковы, и у вас есть пловец или спринтер, спринтер-легкоатлет, который не может адекватно развиваться, и это, как правило, обычно связывают с силой ног. И если вы не будете развивать силу ног, одновременно применяя блоки, у спортсмена могут потенциально сформироваться некоторые вредные привычки.

В общем, я буду пункт за пунктом разбирать каждый из этих аспектов. Самые большие проблемы с техникой бега. Человек — это вид, который рожден бегать. Не ездить на велосипеде, не грести. Вот на этом вопросе я и остановлюсь. Итак, манера бега является краеугольным камнем функции, где спринт является крайней формой перемещения бегом. Я часто беседовал с физиотерапевтами, и им нравится делать выводы из результатов скрининга опорно-двигательного аппарата, но я всегда говорю, что лучшим скринингом опорно-двигательного аппарата без сомнения является всесторонний анализ техники бега, снятой на видео. Также развитие эффективной манеры бега или умения бегать также зависит от функциональных и спортивных возможностей, так что это зависит не только от навыков бега. Итак, если у них плохая гибкость и плохая осанка, это окажет влияние на развитие беговых навыков. У них нет силовых качеств, и это повлияет на бег и, без сомнения, на технику бега. Как я уже сказал, и я просто напоминаю, опорно-двигательный аппарат, если он хорошо работает, функционален, у него нет заметных дисфункций, он выдержит большие нагрузки и напряжение при правильном положении. Итак, для большинства интересующих нас видов спорта бег является основным навыком.

Я бы предложил, чтобы бег рассматривался как универсальный навык, особенно в годы развития. Ведь когда учат бегать, бег считается специальным навыком. Я предлагаю начать обучение бегу лет с десяти, по возможности немного раньше, и продолжать его до шестнадцати, это поможет достичь различных целей, кроме раннего начала обучения. Это позволит начинающим спортсменам сделать выбор, они могут заняться греблей или плаванием, это расширит их возможности выбора. Например, у меня за завтраком состоялась отличная беседа с Джоэлом, и я спросил его о переходе талантливых спортсменов в триатлон. И он сказал, что в целом много, туда переходит очень много пловцов, не имеющих беговых навыков.

Поэтому в ранние годы надо развивать технику бега, поскольку это дает нашим спортсменам более широкий выбор, и если они хотят, они могут сменить вид спорта. И представьте, что у вас есть доступ к более широкой группе, в частности, это важно для триатлона. По моему опыту, в случае гребли и плавания это не говорит о том, что они преуспеют, но если они умеют бегать, это чудесный навык общей физической подготовки.

Бег. Бег, в большей степени, чем любой другой вид деятельности, связан с высоким потреблением энергии и высоким уровнем поглощения кислорода. Умение бегать станет преимуществом. А если они используют бег в качестве занятия побочными видами спорта, то они как минимум не получат травм. Таким образом, можно сказать, что обучение технике бега — вещь очевидно необходимая во многих видах спорта. В целом, должен сказать, что технике бега учат только там, где он непосредственно применяется, то есть, в легкой атлетике. Поэтому спортсменам как правило сообщают скорость, расстояние и направление, но не говорят, как бегать. И это то, что можно улучшить. И я скажу, что в течение многих лет у спортсмена, особенно в командных видах спорта, должна быть действительно плохая техника, чтобы ее посчитали таковой. В результате существует распространенное заблуждение, что у спортсмена плохая физическая подготовка, а на самом деле им совсем не нужно бегать больше. Им нужно усовершенствовать навыки бега, а им вместо этого предлагают упражнения на выносливость или общее развитие. Опять-таки, когда я говорил с Жаком, я отметил, что в велосипедном спорте очень большое внимание уделяется технике с точки зрения результативности и постановки рук. В беге же мы преодолеваем силу гравитации, что не обязательно существует в других видах спорта. Также я не видел большого количества тренеров по водному поло, которые бы не уделяли внимание технике, и странно, что с бегом не происходит того же.

Итак, ключевые моменты для тренеров: я всегда рекомендую научиться бегать, а уже потом начинать силовые тренировки с отягощениями. То есть, со штангами, гантелями, и т. д. В годы развития силовые тренировки должны быть дополняющими и функциональными, и нужно работать над улучшением техники и навыков бега. Теперь что касается видов спорта, требующих максимальной скорости и ускорения, в особенности в линейном смысле. Мне кажется, сначала нужно наработать постоянную скорость или пиковую скорость, потому что бегуны на средние дистанции как правило тратят большинство времени именно на это, и это дает им простор для ускорения.

Механике ускорения научиться гораздо проще, чем механике пиковой или постоянной скорости. Два наиболее выдающихся в истории тренера, которые занимались разработкой упражнений на технику бега, это человек, которого называют Франц Бош, особенно в последнее время, и поляк из шестидесятых-семидесятых, Жерард Бах; они разработали целую серию беговых упражнений. Упражнения Жерарда Баха прошли проверку временем, а упражнения Франца Боша — новые и очень инновационные. Мне они кажутся техникой работы с сопротивлением, а не бегом с сопротивлением. Они прекрасно помогали разработать движения бедер, развить специфическую силу икры и бедра. Однако же, наиболее эффективный способ обучения технике бега заключается в том, чтобы бегать, а не в том, чтобы делать беговые упражнения.

Бег трусцой: У меня по этому поводу возникает недоумение. Для большинства видов спорта, за исключением, конечно, триатлона, зачем предусматривать в программе или учить бегу трусцой? Это не имеет никакого смысла. Говорят, что «для разминки». Но есть гораздо более эффективные способы размяться. Кроме того, говорят, что это развивает выносливость. Если вы посмотрите на большинство видов спорта, то требования вон как высоко, а бег трусцой болтается где-то внизу. И другая, как мне кажется, плохая сторона бега трусцой — это то, что спортсмен выучивает неправильную технику бега. Поэтому я понимаю, что бывают исключения, но в целом, в особенности в регби, я бы не рекомендовал бег трусцой; более того, я бы его полностью исключил. Надеюсь, я не расстроил триатлетов.

Ладно, двигаемся дальше, что у нас с временем, Фрэнки? Техника силовой тренировки. Итак, я использую слово «техника». Почему? Сила — это наиболее всеобъемлющая их трех спортивных качеств. Все формы движения требуют приложения определенной силы, и в большинстве видов спорта, даже в беге на длинные дистанции, спортсмены безусловно получат пользу от соответствующей силовой тренировки. Как мы знаем, качество силы включает в себя множество других характеристик. Физическая работоспособность основана на силе. Это очень важно. Развитие функциональной силы, как упоминалось ранее, должно сопровождаться развитием спортивных навыков и умений, а некоторые ситуации должны стимулировать развитие навыков и умений. Франц Бош предложил термин, который развил Верн Гамбетта: силовая тренировка для развивающихся спортсменов или спортсменов в целом должна включать в себя тренировку на координацию с соответствующим сопротивлением. Мне кажется, что слишком многое в нашей силовой тренировке регулируется законами физики, а не законами усвоения двигательных навыков. Франц Бош выпустил книгу о силовой тренировке и усвоении двигательных навыков, сейчас она существует только на голландском языке, но скоро будет переведена на английский.

Думаю, что книгу оценят по достоинству, когда переведут. Итак, ключевые моменты, которые надо отметить: сначала нужно освоить работу с весом собственного тела. Я сейчас об этом расскажу, это ключевое различие между силовой тренировкой и техникой силовой тренировки. Поэтому когда вы учите координации, контролю, скорости с использованием веса тела, обучите сначала преодолению силы гравитации, опорной реакции, и т. д., а затем используйте внешние отягощения. Снижение усилия, производство усилия, и понимание разницы между двумя понятиями. Таким образом, если вы возьмете за первооснову данную фундаментальную силу, и я вам предлагаю это сделать, поскольку это в конечном итоге повлияет на развитие силы, но не стоит пытаться развить физическую и силовую выносливость, если это качество не ставится на первое место. Итак, поставьте прямую цель развития силы спортсмена с использованием средств спортивной среды, а не чего-то, что можно измерить искусственным путем. Снижение усилия в целом является ключом к движению и эффективности. Однако же, способность спортсмена не получать травм прямо зависит от его способности снижать усилие.

Гибкость. В моем понимании это достаточно обширная область, соответственно о ней сложно говорить. Без сомнений, гибкость является динамическим, но никак не статическим качеством. Например, если взять бейсбол, возьмите руку питчера и попытайтесь ее статично растянуть, вам вряд ли это удастся. Однако же, если вы посмотрите на нее в движении, например, у метателей копья, вы увидите огромные различия, и это покажет вам разницу между тем, как нужно тренироваться и оценивать. Мне кажется, что наилучший способ развить гибкость — это сделать ее в нормальной тренировочной среде, а не делать отдельные упражнения. Нужно использовать полный диапазон движений во многих плоскостях, с участием многих суставов. При таком подходе вы безусловно получите больше пользы от целостного развития мышечно-сухожильного аппарата, чем просто от растяжки, как в йоге.

В течение многих лет я открывал спортсменам это важную истину, что они могут стать сильнее и развить большую скорость, если просто-напросто станут более гибкими. Это особенно мотивировало спортсменов, которые хотели развить скорость. Итак, при наличии гибкости вы можете принимать позы и положения, которые недоступны при отсутствии гибкости. В течение лет я установил определенную прямую связь с хорошей гибкостью, но не гипермобильностью: такие спортсмены могут предотвратить травму, заняв оптимальное положение. Таким образом, если вы можете поглощать намного больше силы, включая бедра, поскольку можете сгибаться в трех местах, это не только поможет избежать травм, но также улучшит технику и, в конечном итоге, силовые показатели. Итак, у вас есть ситуация, когда гибкость улучшается, вы улучшаете торможение и приземление, и самое главное, чем длиннее и сильнее мышца, тем большее усилие она может произвести.

Итак, постуральная сила. Думаю, вы ее здесь обсуждали. Мне кажется, мы на одной волне. Итак, хорошее применение силы равно хорошей позиции. Хорошая позиция равна хорошему применению силы. Как я ранее сказал, постуральная сила — это более всеобъемлющий термин, чем ведущая сила. Ведущая сила, как мы знаем, работает как релейная система, которая в частности интегрирует ноги и руки, как в плавании, так и в беге, и это динамически контролируемый элемент, работающий над сочетанием указанных двух вещей. Как мы знаем, положение динамично, но не статично. Движение не осуществляется в анатомических положениях. Я конечно же вижу много разъединенных и непропорциональных положений, и мне кажется, идет переосмысление проверки и тренировки ведущей силы в нефункциональной статической позиции. Мне кажется, что это то, что особо заметно в спортивной медицине. В частности, что касается наземных и беговых видах спорта, наиболее удачно сила туловища, простите, постуральная сила нарабатывается упражнениями на ногах.

Итак, наш опыт показывает, что тренировка постуральной силы в нефункциональной позиции мало что дает, когда вы потом пытаетесь применить этот ресурс в спортивной среде. И позиция, когда я говорю о позиции, то она должна быть связана со спортивными соревнованиями.

Я рассказывал Анне следующие вещи о стрельбе. Стрельба — это тот вид спорта, который требует постуральной силы и постуральной выносливости, у каждого вида спорта она своя. В каждом виде спорта есть ряд позиций, которые нужно освоить, и требуемые формы могут быть довольно непредсказуемыми в любой отдельно взятый промежуток времени. Не могли бы мы... да, спасибо. Итак, простите, что не на русском, но я постараюсь каким-то образом объяснить. Вот разработанная мной модель постуральной силы, и здесь указаны ориентировочные возраста; я выставил возраст от приблизительно десяти до восемнадцати лет. Но мое предложение заключается вот в чем. Как правило, в начале работы с юными спортсменами, большая часть их работы с постуральной силой может осуществляться путем работы с мостиками и подобными упражнениями на земле, как в гимнастике и тяжелой атлетике и даже в легкой атлетике. И в конце концов, когда они повзрослеют, можно пробовать упражнения в вертикальном положении.

В дополнение к этому, многие другие предлагаемые мной беговые упражнения тоже служат для развития постуральной силы. Но основной момент, который я хотел бы упомянуть, заключается в следующем. Фактическое применение постуральной силы не ограничивается спортом. Как мне кажется, в частности, в возрасте 10–16 лет, она должна использоваться для усовершенствования навыков бега, плавания, прыжков, приземлений, ловли и метания. Не обязательно для спорта как такового. В конечном итоге, когда начнется специализация, вся работа по наработке постуральной силы будет направлена на специализацию. Я процитирую всего одну мысль: Ляйдерман рассматривал постуральную силу как «попытку примирить различие между формами, которые тебе нужны, и формами, которые ты можешь принять в соответствующем виде спорта».

Итак, мы можем рассмотреть различные виды спорта, у нас есть маленькие позиции, у нас есть широкие позиции, например, в гребле, и управление веслами отнимает много сил, и постуральная сила нужна, в частности, для того, чтобы поддерживать ровное положение, особенно в момент усталости. Есть положения в полный рост. Например, хотя это и вертикальная позиция, таким образом поддерживается очень нужная в плавании обтекаемая позиция. Большие позиции, вертикальное положение, когда вам нужно быстро бежать, нужно встать и побежать, вот здесь приведен пример для триатлона. Маленькие позиции, вот вариации, между которыми нужно переключаться, особенно в триатлоне, и эти позиции надо освоить. Они, так сказать, должны быть гибридами. И последнее, способность снижать усилие.

Я упомяну о парадигме результативности Верна, что для большинства беговых видов спорта, и даже можно сказать для многих видов спорта, мы всегда пользуемся сочетанием снижения и производства усилия, и в основе здесь лежит ощущение собственной позы в пространстве. Итак, вы видите, что производство усилия связано с борьбой с гравитацией, а снижение усилия — с ее использованием. Снятие нагрузки, например, при выходе из вертикального прыжка в сравнении с приземлением, когда нагрузка есть. Центрическое усилие, концентрическое усилие, замедление, все это противоположности. Если вы почитаете исследование и сопоставите его с тем, что мы, как тренеры, знаем с практической точки зрения, многие указанные виды деятельности очень трудны. Бег, бег с максимальной скоростью, приземление, отрыв от поверхности при прыжке в длину по усилию превышает усилия по преодолению веса тела практически в одиннадцать раз. Это огромные усилия. Мы конечно же знаем, что при изменении направления при челночном беге усилие в три-четыре раза превышает вес тела. Здесь нет ничего особенного, но нужно учитывать, что эти силы сосредоточены в течение очень короткого периода времени, поэтому в последующие годы очень важно должным образом подготовить юных спортсменов к их преодолению.

Когда мы говорим о последствиях плохой способности или навыка снижения усилия, это не всегда связано с травмами сустава. Травма подколенного сухожилия — это травма, связанная с неспособностью снижать напряжение, неспособность проконтролировать голень и отвести ее назад при подготовке к контакту с поверхностью, это травма, связанная с неспособностью снижать напряжение. Растяжение отводящих мышц, и т. д. Для меня это очень важная тема. Думаю, вы заметили, как все пять областей связаны между собой; силовая тренировка, снижение применяемого усилия, техника бега, гибкость, и т. д. Безусловно, в последние годы я отмечаю, в частности под влиянием компаний, производящих оборудование, что роль снижения усилия в силовой тренировке и программировании безусловно недооценивается. В последнее время появилась тенденция замерять силу; это нетрудно, и тренеры тоже получают свою награду. Без сомнений, если вы полностью игнорируете эти вещи, это окажет негативное влияние на то, как спортсмены двигаются. И зачастую спортсмены сталкиваются с этим всем только после получения травмы, при работе с тренером-реабилитологом. Как мне кажется, пиковая скорость нарабатывается в подростковом возрасте. И на этом месте обязательно надо сменить фокус, выучить основные движения, которые помогают снижать усилие при приземлении и прыжках и наработать навыки работы с весом тела. И если спортсмен выучит это в период пиковой скорости, это поможет ему в последующие годы, особенно спортсменкам. Мне кажется, что то, что мы наблюдаем в данный момент, является последствием того, что спортсменок не учат снижению усилия: невероятное количество травм и разрывов передней крестообразной связки. Это то, что становится сегодня бизнесом в Соединенных Штатах и приносит хирургам состояния.

Итак, ключевые моменты обучения для тренеров. Всеобъемлющая программа силовой тренировки имеет дело со снижением усилия, производством усилия и осознанием положения тела в пространстве, и это глобальным образом способствует переходу к линейному и боковому бегу.

В заключение, я несколько раз был в США, и для меня это страна денег и фантастического оборудования, просто роскошного оборудования. Вам это нужно? Нет. Издалека я всегда восхищался российским подходом, мне всегда нравилось читать русскую литературу, и нравилось то, как вы развиваете физическую форму и способности у своих спортсменов. Итак, по моему мнению, что же вам надо? Базовое оборудование, базовое оборудование для силовой тренировки, ямы для прыжков, шведская стенка, различные поверхности, трава, и прекрасно, если есть стадион для легкой атлетики. Ступеньки, блоки, вот и все базовые элементы, которые вам нужны, дорогостоящего оборудования не требуется. Оно приводит к обратным результатам. Когда вы используете такое оборудование, оно может быть настолько впечатляющим, что вы забываете об ограничениях. В целом, физическое развитие должно быть интегрировано с технической, тактической и стратегической подготовкой в годы развития. Главная забота спортсмена — это его физическое, психологическое, эмоциональное и социальное состояние. Деньги, оборудование и тренажеры не являются решением проблемы. Ничто не заменит хорошего, качественного, систематического обучения и подхода к обучению именно в таком порядке. Спасибо.

[смена говорящего]

Огромное спасибо, Дин, это было прекрасное выступление. Мы справились немного раньше планируемого, поэтому я попрошу тебя присесть. Прежде чем мы посмотрим на некоторые учебные моменты, я хотел бы отметить, что здесь был поднят ряд интересных вопросов. Есть ли у вас на данном этапе вопросы, по которым требуется разъяснение, прежде чем мы перейдем к пунктам плана?

[смена говорящего]

Я не понимаю, как снижать затрачиваемое усилие. Пожалуйста, объясните, дайте пример упражнения, которое тренирует снижение усилия. Можете ли вы привести хотя бы один пример снижения усилия? Хотя бы один, потому что мне непонятно, о чем вы говорите.

[смена говорящего]

Например, спрыгивание с блока на землю улучшает навык снижения усилия. Так понятно? Спрыгивание с блока — это пример попытки снизить усилие

[смена говорящего]

Вероятно, нужно понять термины. У нас бывает сопротивление усилию, а бывает так, что усилие накладывается на вас, и вы пытаетесь уменьшить его воздействие с помощью амортизации, все это входит в игру.

[смена говорящего]

Да, все правильно.

[смена говорящего]

По сути, есть преодолевающая сила, есть уступающая сила. То есть, преодоление — я на силу, а тут — сила на меня. Верно или нет?

[смена говорящего: переводчик]

Извините, я воспользовался русским каналом. У на есть две силы, одна направлена на меня, другая — та, которую применяю я. Верно? Преодоление силы, я ее преодолеваю и затем достигаю чего-то, и это другая сила, верно?

[смена говорящего]

Вы совершенно правы, преодоление в большинстве случаев является концентрической работой, снижение сопротивления — эксцентрической работой, и когда вы их объединяете, мы получаем характеристики игрока; это понятно?

[смена говорящего]

Честно говоря, характеристики игрока, прыжки и снижения усилия — все это часть целого.

[смена говорящего]

Сзади, говорите пожалуйста.

[смена говорящего: переводчик]

Усилие — это характеристика скорости. Если мы снизим усилие, то мы должны снизить также силу и скорость, так?

[смена говорящего]

Вы фактически снижаете усилие, способность переносить воздействие таких сил, верно. Если воспользоваться приведенным примером о характеристиках игрока, владение искусством снижать и производить усилие заметно повысит эффективность, вот что я хочу сказать.

[смена говорящего]

Мне кажется, одна из самых важных….

[смена говорящего: переводчик]

Мы говорим об улучшении различных способностей нашей мышечно-скелетной системы. Сопротивление когда мы прыгаем и приземляемся, снижение усилия, думаю, это ошибка переводчика, мы используем силу электричества.

[смена говорящего]

Если вы приземляетесь в неудачной позиции, прыгаете вот так, то способность снижать затрачиваемые усилия должна применяться вот в этой позиции, я не говорю о том, чтобы убрать силу. Я говорю о том, как вы переносите и используете силу, используете гравитацию, не попадая под ее влияние; если так понятнее.

[смена говорящего]

Я хочу просто добавить. Практически я демонстрировать не буду, но если вы представите движение человека, иногда бывает, что сила применяется, например, для того, чтобы что-то поднять. В иное время она используется для амортизации, или чтобы изменить положение, или есть стабилизирующие мышцы, которые мы используем для изменения направления. Эти три функции критичны, но есть еще одна функция, которая, как мне кажется, здесь подразумевалась, и мы о ней очень часто забываем: мышцы используют силу для стабилизации тела, упражнение на критическую стабильность положения. Например, если у нас здесь недостаточно силы, помните, что мышцы позвоночника предназначены не для динамического, но для статического усилия, для постуральной нагрузки и поддержания силы позвоночного столба.

Мой личный опыт работы с различными культурами и различными видами спорта говорит о том, что мы прекрасно владеем динамикой работы с прессом и так далее, но мы не настолько хорошо умеем улучшать силовые показатели мышц вот здесь для поддержания правильного положения. Позвольте мне привести пример. Я работал с одним врачом, Мюллером Вольфартом, врач футбольной команды Германии и клуба «Бавария» Мюнхен. Это одна из его любимых тем, постуральная сила и то, чего следует избегать, вы слышали, что об этом говорил Дин, об эксцентрическом, амортизирующем эффекте. Если у девушек недостаточно сильна вот эта зона, передние крестообразные связки обречены, у нас будут проблемы. Возвращаясь к Мюллеру Вольфарту; однажды я работал с двумя спортсменами, довольно известными, Борисом Беккером, Дейли Томпсоном, и игроком в гольф Джастином Роузом, у них всех были травмы вот этой области; мы проверили, достаточно ли сильны мышцы спины для того, чтобы стабилизировать положение. Мы сделали следующее: можете ли вы представить себе спортсмена, лежащего на скамье, бедра на конце, ступни фиксированы? Итак, спортсмен лежит вот здесь, голова здесь, спортсмен выходит вот в такую позицию, не в эту, а в параллельную, и держит ее. В руках у него вес 2,5–5 кг. Он лежит вот в этом положении, потом руки вперед, вниз; в сторону, вниз; назад, вниз. При этих движениях вы двигаете момент силы вдоль позвоночника, но мышцы позвоночника при этом должны держать его в стабильном положении, даже если вы меняете момент силы.

Подобные упражнения очень нужны, и их следует добавить к остальным трем, концентрическим, эксцентрическим, постуральным мышцам для изменения направления и, в конечном итоге, мышцам для удержания статических положений. Дин говорит о том, что если мы посмотрим на разные движения в спорте, не анатомические движения, но движения, которые нам нужны для ловкости, перемещения, и т. д., мы должны освоить эти роли, или мы можем получить впоследствии травмы. Я прошу прощения за то, что не демонстрирую практически, как мой друг, но думаю вы поняли ситуацию. Есть еще вопросы Дину?

[смена говорящего: переводчик]

Краткий комментарий для российской аудитории: суммарная механическая сила, термин, который никто здесь не использует. В синхронном плавании мы говорим «мощность», а не «сила». И вот как раз из-за разницы в терминах мы и не говорили об этой теме.

[смена говорящего]

Я в основном затронул здесь тему развития; а «общая механическая сила» — это термин, который мы прежде всего используем при описании продвинутых тренировок. Однако же, происходит многое до того, как вы начинаете работать с общей механической силой, особенно в случае юных спортсменов. Я предлагаю попробовать механическую силу по достижении ими возраста четырнадцати, пятнадцати, шестнадцати, но прежде всего надо обучить тому, как управлять весом тела, как уменьшать прилагаемое усилие, наработать постуральную силу, которая играет огромную роль, гибкость, и так далее. В течение многих лет я видел, что всеми вещами, о которых я только что упомянул, пренебрегают и предпочитают им общую механическую силу. Я не говорю о том, что общую механическую силу надо полностью исключить.

[смена говорящего]

Я хотел бы добавить к тому, что сказал Дин, а также ответить на комментарии коллеги в задних рядах, по поводу времени введения таких вещей и их последовательности. Что не нужно делать, так это начинать с механической силы, не преодолев остальные барьеры. Дин рассказал нам о том, что в годы развития следует создать структуру, которая позволит вам потом работать с максимумом механической силы. Если этот порядок не соблюдать, будут проблемы.

[смена говорящего]

Я расширю сказанное. Мой опыт, не только в Австралии, но и в Соединенных Штатах, говорит о том, что в диапазоне от шестнадцати до восемнадцати лет, на поздних этапах развития, тренеры по силовой и физической подготовке получают награду за свой труд, видя, с каким весом спортсмены могут сделать рывок, каковы их показатели силового подъема на грудь, и т. д., при этом в предыдущие годы абсолютно сбрасываются со счетов такие вещи, как техника бега, постуральная сила и умение снижать прилагаемое усилие. Речь здесь не идет о том, сколько они могут жать от груди, в приседе или с каким весом делать рывок. Если мы концентрируемся в этой небольшой области, как я использовал термин ранее, все, что нужно делать, это поднимать вес, или в конце концов вы его будете поднимать годами. Я думаю так.

[смена говорящего]

Прекрасно, и я тоже хотел бы здесь добавить, что когда я был еще более молодым тренером и я рос, книги, на которые я смотрел, выходили здесь и в ГДР. Мой бывший коллега Попов и его работа были просто замечательными. Но почему я смотрел на эти материалы? Честно говоря, вы были в этом мировым лидером. Вы использовали большие гантели или тренажеры? Нет, вы использовали медболы, мешки с песком и гири; почему же это было такой хорошей идеей? Когда вы играете с такими вещами, вы делаете мышечные компенсации во всех движениях и укрепляете все мышцы, ответственные за выполнение более масштабных движений. Если при неразвитых мышцах вы переходите к более масштабным движениям, опасайтесь проблем! Это практическое применение того, о чем говорит Дин. Я бы хотел попросить вас посмотреть ретроспективно на то, как вы развивали своих спортсменов, даже двадцать или сорок лет назад. Я уверен, что предлагаемые вами упражнения были наиболее важными упражнениями, которые связаны с тем, о чем говорит Дин.

Я призываю вас не отказываться от своего собственного наследия и изобретательности. У вас уже все есть, посмотрите на эти упражнения, и я вам расскажу, что я делал в роли старшего тренера. Мне посчастливилось также заниматься обучением тренеров, и если приходили тренеры-новички, приходили впервые, я приглашал их на пробежку в лес, мы останавливались в лесу, и я им говорил: «Это ваш спортзал. Изобретите пять упражнений и расскажите, почему они хороши». Будучи тренерами, нам нужно вспомнить о том, что у нас есть воображение. Мы должны понимать всю теорию, которую мы здесь слышим, и использовать свое воображение, чтобы разработать достойные базовые модели, которыми вы славились. Думаю, вам понятно, о чем я. Пожалуйста, не забывайте про то скромное оборудование, которое вы с таким успехом использовали, давайте к нему вернемся, и я обещаю, что наши юные спортсмены будут развиваться на фоне необходимого баланса движений; следующий вопрос, пожалуйста.

[смена говорящего]

Дин, вы сказали, что ваша информация относится к возрастной группе от десяти до восемнадцати, так? И вы говорите о том, что они должны стать сильными до того, как станут высокими, да? Когда вы говорите о весах или технике при тренировке с весами или чем там еще, имеются ли ограничения в плане максимального количества повторений, которые вы используете при работе с такими спортсменами? Особенно в возрасте с десяти до двенадцати, когда они только формируются.

[смена говорящего]

Прекрасный вопрос. Принципы тренировки с внешним грузом или весом тела прекрасно описаны в литературе, как исследовательской, так и практической. Например, в случае десятилетнего мальчика, три полных подтягивания будут максимальным количеством повторений для силовой тренировки. Можно сделать четыре приседания на одной ноге с преодолением веса тела, и это будет максимумом силовой тренировки. Принцип остается тем же самым, здесь важен метод, который вы используете, чтобы достичь цели. Так понятно?

[смена говорящего: переводчик]

Спасибо, у меня был тот же вопрос.

[смена говорящего]

Я согласен с Фрэнком, конечно же, это больше развитие, литература и, наверное, физическое развитие и подготовка; литература, которую мне больше всего нравилось читать в течение многих лет, это русские материалы, они просто великолепны, согласен.

[смена говорящего]

Разрешите мне вернуться назад и попросить вас кое-что представить. Когда Джон Терриак попросил меня поработать с Борисом Беккером, он сказал мне: «Я хочу, чтобы ты сделал две вещи, посмотри на его ступни и его отношение». Я решил разобраться с отношением попозже и начал со ступней. Я изучил множество роликов, посмотрел на многих современных мужчин-игроков, на то, как они движутся на корте, понял, что нужно сделать, разработал эти упражнения на полу, и когда я предложил их Борису, он все время падал. Я подумал, что он или тупой, или надо мной издевается. И затем я понял, что сделал самую большую ошибку, которую может сделать тренер. Нужно понять, что когда вы видите проблему, то это уже последствие, всегда нужно подумать о шаге, который предшествовал проблеме. В его случае — у него не были натренированы малые мышцы ступней, которые все спортсмены тренировали ранее, и я понял это, ознакомившись со всеми материалами. Я поставил его в песок без обуви, без поддержки, и он должен был делать махи ногой вперед-назад, двадцать раз, затем другой ногой, затем делать поперечные махи впереди, затем другой ногой, а затем махи назад-в сторону. Затем он должен был описывать ступнями восьмерку, вот так. Какую ногу я упражняю? Вот эту. Вот эти маленькие мышцы учатся держать ногу в равновесии.

Если он их нужным образом напрягал, упражнение получалось. Но моей ошибкой было то, что я смотрел на ошибку, а не на то, что произошло до того. В упражнениях, о которых мы говорим, характер развития спортсмена в контексте этого типа упражнений очень важен. Многие мои коллеги, тренеры по легкой атлетике, помнят Старжинского: он создал две платформы, метр на метр, которые использовались как клин. Вы их ставите рядом, и получается как будто крыша дома. Затем вы прыгаете, держа ноги вот так, поворачиваете их, затем вот так. Тот же принцип, способ разработать мелкие мышцы, чтобы они обеспечивали стабильное положение.

Окончание истории о Борисе Беккере. Тренер пришел ко мне и сказал: «Фрэнк, с его ступнями все в порядке». Я сказал: «Огромное спасибо». Но затем он спросил: «А что делать с его отношением?» Я ему сказал: «Могу сказать только следующее, привести слова Марка Твена: «Когда мне было восемнадцать лет, я не мог поверить, что мой отец настолько глуп. Когда же мне исполнился двадцать один, я очень удивился, насколько он поумнел за три года». Проблема с молодыми людьми заключается в том, что их отношение постоянно меняется, но это часть их взросления.

Мы обсудили вопросы. Теперь же позвольте мне вернуться к вопросам, которые мне кажутся важными в качестве учебных вопросов в отношении поднятых здесь тем. Первый вопрос, который мне хочется обсудить прежде чем мы перейдем к семинару. Молодые спортсмены приходят в спорт с разным уровнем потенциальной и физической подготовки. Какая существует наиболее оптимальная стратегия физического развития для таких спортсменов? Какие у вас есть мысли с позиции вашего вида спорта? Кто первый? Мне повторить вопрос?

[смена говорящего]

Молодые спортсмены приходят в спорт с разным уровнем потенциальной и физической подготовки. Какая существует наиболее оптимальная стратегия физического развития для таких спортсменов? Молодые спортсмены приходят из различной среды, кто-то в детстве работал на ферме, кто-то жил в городе, и т. д. Какие решения нужно принять при определении стратегии их развития? Что бы вы сделали?

Не верю, что с вами никогда такого не случалось. К вам же приходят люди. Кто предложит какую-нибудь идею? Да?

[смена говорящего: переводчик]

В триатлоне мы всегда сталкиваемся с ситуацией, когда спортсмены приходят к нам из разных видов спорта, с различными уровнями подготовленности в беге, поэтому это может произойти в любом возрасте, и в восемь, и в двадцать. Для нас это характерная ситуация, и я согласен с выступающими, что прежде всего следует подумать об улучшении силовых показателей таких спортсменов, укреплении тех мышц, что не получили должного развития. Таким образом, без специальной силовой тренировки они не смогут наработать технические навыки, поскольку для этого им нужна сила и навыки. Я говорю о молодых спортсменах, детях, которые могут делать определенные упражнения с добавочными весами, которые рекомендуются в раннем возрасте, и мы с этим согласны. Они могут играть в игры довольно большое количество времени, но в случае молодых спортсменов нужно избегать интенсивности и весов, а строить тренировку на играх и беговых спринтерских упражнениях.

Уважаемые коллеги, мы говорим о молодых спортсменах во всех видах спорта. Прежде всего, школа движения Дьячкова, мы не знаем, какой вид спорта он бы выбрал. Но в раннем возрасте спортсмен должен освоить очень широкий диапазон движений и двигательных навыков, поскольку он развивается, у него растут конечности, и в какой-то момент резко меняется техника спортивных движений. Прежде всего нужно формирование и оттачивание спортивных движений у детей и второе — российская и советская теория спорта имеют готовые прекрасно разработанные модели подготовки и тренировки, и есть разные мнения о том, что будет, если в данную школу допустить разных спортсменов, нам нужно развивать определенные качества, для каждого возраста установлены определенные нормы и пределы, поэтому нужно ликвидировать разрыв и развить эти моменты, и принципы легкоатлетической школы Дьячкова можно в неизменном виде применять во всех видах спорта. Большое спасибо!

[смена говорящего]

За пределами России мы хорошо знаем о работе Дьячкова и его работе с Брумелем и его подготовкой. Кроме того, может вам неизвестно о том, что Брумель разработал некоторые упражнения для работы с прыжками в высоту после похода в Большой театр на балет и анализа того, что они делают в плане расположения позвоночника и бедер перед прыжком; это очень интересно, хорошо ли работает данная программа?

[смена говорящего]

Я попытался ответить на ваш вопрос по поводу различных умений в группе, да? Когда я был молод, я проводил это…

[смена говорящего: переводчик]

В молодости у меня была очень хорошая школа такой тренировки, сначала школа Алексеева в Ленинграде, теперь Санкт-Петербурге, он когда-то выступал в цирке и воспитал много олимпийских чемпионов, например …, и если смотреть на тренировку, она не совсем похожа на спортивную, а одно из упражнений было непосредственно взято из цирковой практики. Это очень важно для улучшения постуральной силы, если вы делаете фиксацию и вес на плечах, и вы пытаетесь держать спину так, как будто пытаетесь его поймать, это очень хорошее упражнение для спины, напоминающее гимнастическое, как упражнения на шведской стенке и т. д., прыжки, и я хотел бы подчеркнуть, что все спортсмены работают вместе, прыгуны, барьеристы, метатели, то есть в течение одного-двух часов они делают одинаковые упражнения.

[смена говорящего]

Да, я абсолютно согласен.

[смена говорящего: переводчик]

Позвольте мне показать вам несколько упражнений и тренировок, предложенных моим спортсменам различного возраста для развития силы и координации, если можно посмотреть видео. Мы посмотрим несколько фрагментов видео, чтобы вы получили четкое представление о том, что я имею в виду.

Это — спорт, она — кандидат в национальную сборную, новые списки.

Мы используем различные движения синхронного и обычного плавания. На каждой тренировке я предпочитаю изобретать новые упражнения. Их много, и вот одно из придуманных мной. Это забавное упражнение. Лягушка. Оно вовлекает в работу различные части тела. Мы тренируем спину в сочетании с ягодичными мышцами, так что разные участки работают параллельно.

Итак, здесь тренируется координация. Это дети. Они пытаются делать это упражнение.

С ускорением. Это не основная программа для синхронного плавания. Данные упражнения позволяют нам развить целый ряд движений, и им очень нравится.

Вот юноша, который тоже занимается нашим видом спорта. Теперь мы обсуждаем смешанные пары, которые участвуют в наших соревнованиях. Это наша гордость. Теперь он работает в воде без рук. Работают только ноги.

А вот я просто хотел продемонстрировать маленькую девочку, которая пытается повторить за старшим. Она очень старается. У нее сбилось дыхание, но в конце концов она закончит эти 25 метров.

Более того, мы пытались изобрести упражнение «вертикальный дельфин». А если делать упражнения с объектами…

Различные направления тренировки, упражнения на координацию, равновесие, также различного рода вращения в разных плоскостях. Тренировочные движения в различных направлениях, а также …

Извините, что отвлекаю вас, надеюсь, что вы не впустую тратите время. Таким образом, координация сейчас очень важна, потому что нужно остановить ноги партнера. При тренировке спины она выравнивается.

Наш ведущий. Сегодня я говорил об этом — я увидел эту позицию, и это здесь важно. Наша прямая спина имеет критическое значение в большом количестве упражнений. Мы пытались справиться с ленью.

Теперь эти упражнения включают в себя отягощения, пропорциональные весу тела. Здесь мы работаем с объектами. Здесь все, осталось рассказать о двух упражнениях.

Когда мы изобрели эти круги, мы попытались позволить им делать только это централизованное движение.

Здесь вы видите, насколько у них сильные ноги. Вот предметы.

Мы сегодня говорили о маленьких мышцах, так вот она попыталась поймать мяч, и здесь задействованы маленькие мышцы. И она поняла, что здесь имеется большой потенциал и интересные возможности.

Теперь все. Я предоставил немало информации, поэтому теперь я немного отвлекусь и отдохну.

[смена говорящего]

Скажу, что это была просто фантастика. Все, что я могу сказать, это то, что если бы я вышел погулять с такой подружкой, то чувствовал бы себя крайне неловко. И если бы я попробовал делать такие упражнения, у меня бы наверное потом болела голова.

[смена говорящего: переводчик]

Итак, у нас есть российские ученые, которые разработали много техник в своей стране. Я же говорил вам — не волнуйтесь, слушайте вопрос, и вы найдете ответ. Итак, что мы думаем по поводу предложений.

Вы знаете, мы говорим о молодых спортсменах с различными физическими возможностями и разным потенциалом, поэтому существуют различные уровни, и нам нужно их каким-то образом измерять. Мы говорили об очень хороших упражнениях и тренировках, но мы имеем дело с разными уровнями, поэтому нужно ориентироваться на исходный пункт и научиться его измерять; это условие, необходимое нам для того, чтобы начать процесс.

Итак, один: мысли о процессе… и вот мы подошли ко второму аспекту. Мы видим его слабые стороны, поэтому надо использовать упражнения, которые мы изобрели или которые придуманы кем-то другим, которые улучшат аспекты его состояния, и делать это правильно.

Доктор Бандарчук написал, что если при использовании инструмента отсутствует результат, то его нужно выбросить, при этом неважно, сколько лет вы его использовали; возможно, ранее он приносил результаты, давал плоды, но если на каком-то этапе ничего этого нет, от него следует избавиться, и мне кажется, что это наилучший алгоритм действий и наилучший ответ на вопрос. Вот.

[смена говорящего]

Итак, теперь можно переходить ко второму вопросу, а затем у нас будет перерыв. Вот второй вопрос. Как можно устранить пробелы в развитии физических возможностей спортсменов с учетом имеющейся социальной среды для улучшения спортивных показателей в дальнейшем?

Мы все знаем, что сейчас находимся в другом социальном климате по сравнению с нашей молодежью, и они находятся в том возрасте, от которого мы не получали удовольствия будучи моложе, и проблема заключается в том, что сейчас существуют пробелы, четко обозначенные пробелы, я ранее упомянул это в своем докладе; с одной стороны, имеются серьезные проблемы со здоровьем, с другой — спортсмены приходят с пробелами в развитии, как их можно компенсировать? Ваши идеи по поводу изменений.

Я знаю, что мы только что обсуждали ситуацию Дьячкова. Конечно же, это может сработать. Есть ли другие методы? И я хотел бы сказать, мадам, без всяких шуток по поводу синхронного плавания, лично я не понимал, насколько это трудный вид деятельности, сколько он требует силы, подвижности различных зон и координации. Мне кажется, здесь можно извлечь уроки для других видов спорта.

Итак, как же нам устранить пробелы?

[смена говорящего]

Мне кажется, пробел, с которым сталкиваются все нации на современном этапе, это…

[смена говорящего]

Что вы думаете по поводу слов Бориса о том, что нам нужна какая-то система измерений? Как мы оцениваем то, что развивать следует, а что не нужно?

Давайте обсудим это в режиме вопрос-ответ, поскольку сегодня утром каждая из групп упомянула важность базовой физической формы и подготовленности.

Я просто не верю, что мы можем обозначить наличие проблемы и у нас по ее поводу не будет никаких идей. Комната должна вибрировать от идей. Кто первый? Ого, это снова Борис.

[смена говорящего: переводчик]

Женщина: Я хотел бы напомнить вам о своем учителе, г-не Николае Волкове, который умер в январе этого года; он был академиком. У него была работа о тренировках, он говорил о способах повышения работоспособности, и вероятно это одна из возможностей, которые мы можем предложить.

Например, в 1980-х у нас была лаборатория под названием «Сектор нетрадиционного развития скорости и силы», и мы имели дело со способами и методами, которые в то время еще никто не использовал, и одним из способов устранения пробелов в физической форме было использование таких способов и методов тренировки, которые не были традиционными для конкретного вида спорта.

К примеру, велосипедный спорт и плавание. Хотя наши тренеры классической школы и не рекомендовали нам использовать такие методы, которые отличаются в плане координации и движений на этом уровне высокой результативности, но сочетание таких нетрадиционных способов и методов оказывает определенное влияние, дает толчок, который улучшит физическое состояние и форму спортсмена и позволит таким спортсменам улучшить свои показатели хотя бы на долю секунды.

[смена говорящего]

Если мы вспомним все наши презентации и дискуссии, наш разговор как правило связан с силой, гибкостью и подвижностью, но безусловно речь идет и о выносливости. Важно ли для вас, какими способами вы развиваете выносливость молодого развивающегося спортсмена? Имеет ли это какое-либо значение?

[смена говорящего]

Отличный вопрос. Я хотел бы послушать ответы на него.

[смена говорящего]

Важно ли, развиваете ли вы спортсмена при помощи велосипеда, гребного тренажера, бега или плавания? Важно ли это в плане развития выносливости? Что вы об этом думаете?

Конечно же, игры. Любые игры. Что бы вы делали с развивающимися спортсменами, чтобы улучшить показатели выносливости?

[смена говорящего: переводчик]

Спасибо. Это очень хороший и интересный вопрос. Мы думаем, что молодые спортсмены могут выдерживать очень высокую нагрузку в плане выносливости. В плавании, например, их нагрузки сравнимы с нагрузками взрослых спортсменов. Они могут проплывать до 20 километров. Нагрузка на мышечно-скелетную систему отсутствует, поэтому нет последствий в виде травм, однако же, как мы ранее говорили, даже важнее потратить это время на знакомство и усовершенствование новых навыков. Развитие специальной выносливости мы откладываем на более старший возраст, а в молодом возрасте делаем упор на приобретение как можно большего спектра навыков. Мы расширяем багаж знаний.

Что касается выносливости, мне кажется, здесь нужно избегать монотонности, когда ребенок должен играть и развивать навыки игры. Это очень важно. Спасибо.

[смена говорящего]

Владимир.

[смена говорящего: переводчик]

В какой-то мере я согласен, что монотонная работа, которая требуется для развития выносливости, не подходит маленьким детям, например, кроссы и другие подобные упражнения, но в то же время я не согласен, что можно развить физическую форму без развития выносливости. При отсутствии выносливости дети не смогут улучшить физическую форму. Эти упражнения надо повторять. Нужно делать упражнения на координацию. Для этого нужен резерв выносливости.

И игры, о которых мы упоминали, являются прекрасным способом развития выносливости.

[смена говорящего]

Отлично. Нам, вероятно, следует рассматривать два аспекта выносливости. Выносливость, которая нам требуется для упражнений, видов деятельности и тренировок, а также специальная выносливость для конкретной дисциплины, с которой мы работаем.

[смена говорящего: переводчик]

Прошу прощения: пару замечаний. Парацельс сказал, что все является ядом, и только доза делает яд безвредным.

Если мы хотим получить прочную основу, она должна покоиться на трех столпах. Это знание древних греков. У нас есть три столпа. Первый — сила. Затем — скорость и выносливость. Если мы рассмотрим составляющие элементы данной основы, то мы увидим силу и выносливость, которые подразумевают собственно силу и выносливость. Если же мы говорим о силе и скорости, то это будет взрывная скорость. Затем, если мы говорим о скорости и выносливости, мы имеем в виду скорость и выносливость. Существуют три основных физических качества, которые развиваются на основе этих трех столпов.

Прежде всего, это гибкость, координация, техника и ловкость. Если мы не будем развивать указанные три столпа, мы никогда не получим универсального воина.

Кроме того, будучи работником здравоохранения, я хотел бы сказать, что вид деятельности, о котором я ранее говорил, называется нервно-мышечная деятельность. Если вы знаете истории Лесгафта, Эйзенштейна, или я могу вам назвать других выдающихся ученых.

Сейчас у нас есть отдельная дисциплина, связанная с мышечной деятельностью, и основой указанной деятельности является нервно-мышечная деятельность.

Отвечая на вопрос Бориса, я сказал бы, что существуют очень недорогие способы измерения, которые позволяют нам оценить развитие их постуральных мышц, малых мышц тела, конечностей.

Итак, это основа. Это устройство, которое можно носить в сумке. Я сам пробовал с ним работать. Устройство можно использовать для начинающих и спортсменов-рекордсменов мирового класса. Поэтому я могу со всей ответственностью заявить, что специальные измерительные устройства есть. Они используются лабораториями, но вероятно не все о них знают. Спасибо.

[смена говорящего]

Еще об устройстве. Одно дополнение касательно понятия упражнений и развития, которое базируется на трех столпах — выносливость, скорость и сила. Из этих трех вещей, является ли скорость специфичной характеристикой техники? Скорость — специфичная характеристика. Но мы можем это обсудить.

[смена говорящего: переводчик]

Ответ на ваш вопрос. Какие устройства и механизмы можно использовать в тренажерах в дополнение к велотренажеру. Это специальное устройство для улучшения показателей специальной выносливости. Это очень простые устройства, они производятся в России и используются элитными спортсменами многих национальных сборных. Мы спрашиваем их мнение, и никто не говорит, что это плохое устройство или плохой метод. И это говорит о том, что их следует использовать. Мы называем их тренажерами для тренировки таких движений. Это российское устройство.

К сожалению, он говорит не в микрофон, и я его не слышу.

Это Vibra-Load…

Мы можем использовать данное устройство. Оно предназначено для спорта, разработано специально для спортсменов. Имеются методологии и руководство. Когда мы задаем вопрос о том, как улучшить выносливость, то ответ есть, его просто нужно найти. Мы готовы помочь и мы помогаем многим национальным сборным.

Вот это устройство называется «Новое дыхание», и это не реклама. Это новое устройство, которое вы можете использовать. У нас есть сайты на трех языках, вы можете посетить такой сайт, и я знаю, что многие люди пользуются нашим устройством, но не предоставляют информацию о нем.

[смена говорящего]

Очень интересно Есть ли у вас лицензия на продажу и предоставите ли вы нам скидку? Принимаете ли вы кредитные карты?

[смена говорящего: переводчик]

Это российское производство. Мы разработали данное устройство. Мы — команда разработчиков. И мы не получаем какой-либо комиссии. Мы получаем все. Мы получаем чистую прибыль.

[смена говорящего]

Сколько времени уходит на наработку скорости? Сколько времени уходит на развитие силы? И сколько времени уходит на развитие выносливости у молодых спортсменов? Я знаю, и если вы владеете этой информацией, вы знаете, сколько вам нужно времени для определенного возраста, в каком возрасте начинать, и так далее.

[смена говорящего]

Хорошо, дамы и господа, мне кажется, у нас получилось прекрасное динамичное обсуждение. Мне хотелось бы поздравить Дина еще раз с великолепным выступлением. И прежде чем мы разойдемся на кофе-брейк, пожалуйста, вместе со мной поздравьте Дина с прекрасной презентацией. Спасибо.

[смена говорящего]

У нас есть полчаса, после чего вы разойдетесь по семинарам, и мы продолжим обсуждать, как вам превратить полученные знания в практический результат. Спасибо.

Уважаемые дамы и господа, Давайте начнем последнее на сегодня заседание. Я хотел бы объяснить, что мы будем делать в завершении дня, поэтому я хотел бы минутку вашего внимания. Сейчас мы будем… там сзади все нормально?

Господа, я знаю, что к настоящему времени вы уже многое успели сделать, много прослушать. Вы также многое обсудили. К этому моменту мы все немного устали. Я все это понимаю, но давайте в разумных пределах соберемся и достойно завершим день.

Прежде всего, я хотел бы получить обратную связь касательно семинаров. Во-вторых, я приглашу всех выступающих, которые уже находятся здесь, подняться ко мне на сцену, поскольку у нас будет большое групповое обсуждение последней темы на сегодняшний день.

Напоминаю вам сейчас и напомню перед уходом, что вам следует вернуть оборудование для перевода, поскольку его должны проверить и возможно зарядить батарею, чтобы оно было готово к завтрашнему дню, так что не уносите его с собой.

Большую часть дня мы сидели, не могли бы вы сейчас ненадолго встать? Пожалуйста, встаньте. Все встаем. Все должны встать. Поднимаемся. Руки над головой. Сейчас потянитесь, пожалуйста, от лодыжек. Теперь потянитесь от коленей, а теперь от бедер. Раскройте грудную клетку. Теперь потяните плечи. Локти. Запястья. Потянитесь кончиками пальцев. Скручивание вправо. Растянитесь немного вверх. Расслабьтесь, можете садиться. Вот вам немного энергии для завершения дня.

Кто первый? О, я знаю, сегодня мы пойдем в обратном порядке. Группа D. Теперь, пожалуйста, вспомните, о чем я говорил сегодня утром. Я не хочу слушать «Войну и мир» Толстого. Я хочу услышать четкую последовательность действий, которые мы собираемся предпринять. Мне не нужны объяснения. Я просто хочу это услышать, чтобы мы могли обдумать и что-то сделать.

Итак, сначала группа D.

[смена говорящего: переводчик]

Первый вопрос, который мы рассмотрели, касается юных спортсменов, которые только пришли в спорт. Талантливые спортсмены не только лучше других, но иногда просто гениальны. Как вы работаете с такими, как бы вы воспитывали таких спортсменов и как они сами воспринимают свой талант сквозь призму своего видения и глазами тренера?

Мы также решили, что талантливые тренеры — это редкость, и нам нужно демонстрировать индивидуальный подход к таким спортсменам. Подход должен отличаться скорее в отношении среднего спортсмена, но в то же время мы должны создавать условия для роста такого спортсмена.

Если уровень спортсмена выше, чем уровень членов его команды, то его скорее всего следует перевести в другую группу, и нужно создать преимущества, соревнования определенные условия для таких спортсменов, однако нагрузки и фазы подготовки должны соответствовать возрасту. Если его результаты намного выше, то ему, скорее всего, следует тренироваться с более продвинутой группой. И затем мы пришли к заключению с дискуссионной группой, что тренеру следует быть учителем, воспитателем, и вести себя так, чтобы спортсмен с ним соглашался. Просто потому что тренер выше по рангу и его мнение важнее. Он должен быть авторитетом для спортсмена.

Это касательно первого вопроса. Второй вопрос связан со стратегией отбора и с тем, как она изменится в ближайшие четыре-восемь лет.

Мы разработали 2 основных подхода, и если в будущем у нас будет правительственная поддержка детских групп, нам следует постараться добиться получения как можно большего количества активов, на первом этапе, когда мы привлекаем детей к занятиям спортом, не на этапе отбора, но когда мы хотим привлечь спортсменов, а затем мы постепенно сворачиваемся, подход должен становиться более узким, и затем мы выходим на этап отбора. Если у нас нет длинной скамьи запасных, если у нас нет большого количества резервных спортсменов, то тренер должен расти вместе с данным конкретным спортсменом, проводить с ним время, выбирать технологии и методы, которые помогут максимально улучшить результативность данного спортсмена. Олимпийские игры показывают, что даже старшие спортсмены показывают хорошие результаты на Олимпийских играх, при том что они старше 30, иногда — старше 35. Поэтому существует 2 стратегии: улучшать характеристики населения и постепенно искать таланты, или же работать с имеющимся населением.

[смена говорящего]

Прекрасно! Из этого всего я выделил один пункт, о котором хотел бы поговорить подробнее. Вы сказали, что тренер должен быть авторитетом. Но я хотел бы напомнить вам суть нашей тренерской функции. Я всегда задумываюсь, как можно наилучшим образом описать нашу роль тренера, и есть чудесная маленькая книга, «Пророк» Халиля Джибрана, арабского поэта; это книга-поэма о пророке, который покидает землю, и когда он уходит, ее жители понимают, что это возможно их последний шанс задать ему вопросы. Поэтому они спрашивают его: «Что такое любовь? Что такое жизнь? Что такое смерть? Что такое радость? Что такое печаль?» И так далее. И вот они подходят к очень интересному вопросу: «Что такое родители и их дети?» Если перефразировать, то он ответил: «Родитель похож на лук, ребенок — на стрелу». И для меня это было чудесным объяснением, не только как для отца двух дочерей, но и как для тренера, поскольку это дало мне понять, что наша функция в жизни — это позволить им уйти, дать им силу, задать направление, но позволить уйти. И мне кажется, что мы как тренеры делаем то же самое. Мы должны начать с той позиции, где мы возможно будем для них светом, который будет освещать их дорогу; затем мы учим их освещать дорогу самостоятельно; затем становимся зеркалом, отражающим их свет; и в конце мы выходим из круга света. Вы можете с этим не согласиться, но для меня это очень важная картинка, поскольку мы должны привести спортсмена к его собственному будущему, собственному направлению, собственной судьбе. Мы должны передать им ответственность и право распоряжаться своим будущим; мы должны больше учиться говорить, налаживать диалог с нашими спортсменами, поскольку они являются частью будущего и они развиваются. Мы не можем принимать за них решения; они сами должны их принимать. Я понимаю, что на ранних этапах отбора талантов ваша фигура, возможно, должна быть очень сильной и твердой; однако идея заключается в том, чтобы постепенно уйти на задний план и дать им пространство для самостоятельной деятельности. Вы затронули очень интересный вопрос, когда сказали, что есть талант, а есть гений. Иногда к нам приходят просто невероятные дети, и для меня проблемой в жизни является то, что мы не знаем, что искать, сталкиваясь с гением. Когда мы его видим, мы его распознаем. А затем встает вопрос: что с ним делать? Вы также подняли другой интересный вопрос. Понимают ли они, где их место во всем этом? Понимают ли они? Принимают ли они свою гениальность как должное? Если у вас есть юный спортсмен, и он по-настоящему силен, преодолевает все препятствия, он или она побеждает всех вокруг, и они не знают препятствий. Они растут и не понимают, что реальный мир — это место, где нужно сражаться. И пока они растут, им не приходится сражаться, потому что они и так хороши, потому что они и так намного лучше других детей. Мне кажется, работа с ними требует особой стратегии; их нужно выставлять на соревнования и помещать в ситуации, где они перестают быть гениями, суперзвездами, и где старшие дети немного их затмевают; но здесь также нужна стратегия. Я надеюсь, что в дальнейшем, когда у нас будет групповое обсуждение, мы рассмотрим эти вопросы, потому что сейчас мы забегаем вперед и затрагиваем действительно важные проблемы, касающиеся стратегий обеспечения достойного будущего для российского спорта. Огромное вам спасибо. Это было просто великолепно. Группа C. Где Группа C? О нет, это же Борис. Нет, я этого не вынесу. Завтра, возможно, вынесу.

[смена говорящего: переводчик]

Группа C. Какие мы сделали заключения? Какие мы сделали заключения? Например, если ребенок гений, гения нужно поддерживать, нужно действовать очень осторожно, составить для гения индивидуальную программу, однако требования к дисциплине должны быть такими же, как для обычных детей. Второй принцип заключается в разрушении команды. Вы же знаете суперзвезд, они могут сопротивляться тренеру, и вы также знаете, что публике нравятся игроки, которые атакуют и забивают голы, но мы знаем, что лучшие игроки — это те, кто не боится грязной работы, и мы хотим привлечь таких игроков, которые не боятся запачкать руки.

[смена говорящего]

Борис, как и ваш предыдущий коллега, вы затронули действительно интересную тему. Что происходит, когда в команде есть гений, который знает, что отличается от других. Но все-таки у нас должна быть команда. Когда-то давно я получил урок от тренера по регби, который был тренером французского регбийного клуба «Безье», и он сказал, что когда гений начинает работать с командой, сначала гений должен научиться работать в команде, и затем команда научится работать с гением. И по-другому делать не стоит. Да, это сложная ситуация, но ее надо преодолеть. Как по мне, то я смотрю на гения как на неотшлифованный алмаз; это алмаз, он ценен, но у них есть острые грани, которые могут поранить команду. И если вам попался неотшлифованный алмаз, у вас есть 3 выбора: если такой неотшлифованный алмаз, гений, ведет себя по-хамски и наносит себе вред, то это его/ее выбор; если их острые края наносят вред вам как тренеру, это ваш выбор; если же острые края ранят других людей в команде, выбора нет. Гений ты или нет, но лучше тебе быть в другом месте. Эти решения сложно принимать, ведь что нам зачастую известно? Давайте посмотрим на сумасшедших пацанов, которые пришли в английский футбол. Пол Гаскойн — гений! Все говорят, что ты хорош, потому что не хотят ни задеть, ни расстроить гения. Гения нельзя расстраивать, его надо гладить; все хорошо относятся и все такое. Но при всем этом, как мне кажется, мы должны помнить о важной для тренера вещи: важно не говорить то, что люди хотят услышать, но говорить то, что им надо услышать. И эти две вещи могут быть абсолютно разными. Будучи тренером, у вас должно быть достаточно смелости для этого; особенно если у вас команда, иначе гения можно потерять. Огромное спасибо первым двум выступающим, теперь группа B. Кто выступит от группы B? Да, суперзвезда?

[смена говорящего: переводчик]

Уважаемые коллеги, мы не разрешили вопрос с гениями, мы хотели поговорить об общеразвивающих упражнениях для детей и юниоров. И у нас возник абсолютно другой вопрос: мы говорили о диспропорции между спортсменами и обсуждали этот вопрос, возможности нашей национальной системы физического образования, и пришли к выводу, что в данный момент нужно повысить количество упражнений на координацию, упражнений низкого уровня. В документации спортивных школ это аспект не рассматривается, эта глава отсутствует. Говорится, что мы должны развивать ловкость, навыки и умения, и второе — повышать количество силовых упражнений для усовершенствования скелетно-мышечной локомоторной системы; например, ступни, позвоночник, что можно и что нужно сделать? Наши эксперты предложили большое количество различных упражнений из разных видов спорта, и мы стали свидетелями создания целого банка данных упражнений. Упражнения, которые могут задействовать различные группы мышц или различные локомоторные возможности, или различные физические локомоторные навыки, задействующие различные части тела или такие параметры, как скорость, гибкость, силу, нам показалось, что это будет очень полезно с точки зрения образования молодых тренеров. Все мы знаем, что с маленькими детьми работают в основном тренеры-женщины, зачастую молодые; у них как правило нет времени ходить в библиотеку, искать книги и читать их, потому что у них самих семьи и маленькие дети. Этот банк данных может значительно помочь в образовании молодых тренеров. Нам нужно объединяться и комбинировать усилия Национальных Федераций для создания такого банка данных упражнений; думаю, это будет полезно. Что касается талантливых детей, следует понимать, что в нашей среде, возможно даже завтра, мы будем с ними взаимодействовать; но я скажу, что в российской среде и российском спорте, кто не пришел — тот опоздал, вы знаете, что в командные виды спорта приходит больше взрослых, чем маленьких детей, они идут в виды спорта, которые не очень популярны, которые требуют выносливости, но это не значит, что наши дети не талантливы; конечно же, у нас есть талантливые дети, но мне кажется, что мы в основном имеем дело с проблемой привлечения детей к спорту, и затем существует проблема обмена детей, поскольку ребенок, который не очень хорошо проявляет себя в игровых видах спорта, может продемонстрировать очень хорошие, даже выдающиеся скоростные показатели; проблема заключается в том, чтобы привести детей, занимающихся футболом, в легкую атлетику, и она требует очень осторожного подхода, поскольку мы можем просто потерять детей, и они никогда не станут спортсменами. Но они могут быть очень полезными и успешными в многоборье, мы можем приглашать различных спортсменов из различных видов спорта для формирования команды по многоборью.

[смена говорящего]

Должен отметить, что сегодня я услышал очень интересные идеи, но в последней презентации я услышал самое ценное для меня. Можете ли вы представить что-либо подобное? Давайте представим, что все, сидящие в данном помещении, сверились со своими книгами и расписаниями и предложили, скажем, по 10 упражнений каждый. Затем умножьте на количество участников; и вот у нас есть 1500 упражнений. Можете себе такое представить? Я не знаю, присутствует ли где-то поблизости Анна из Правления, но сегодня вечером я подам ей эту идею. Мне кажется, это станет прекрасной идеей, проектом мирового класса, если бы все участвующие ассоциации, все виды спорта, входящие в ассоциации, согласились сделать банк данных упражнений, нашли бы специалиста по компьютерным и другим технологиям и классифицировали бы все упражнения по категориям «скорость», «ловкость», и т. д. Возможно, стоило бы пригласить художника, который бы зарисовывал наши предложения. Возможно, информацию можно представить в виде фильмов, я не знаю. Но мы уже сегодня создали этот потрясающий фильм. А представьте, если мы соберем все, это будет просто фантастический ресурс! Не только для молодых женщин-тренеров, но и для мужчин-тренеров любого возраста, для всех нас; это будет великолепный ресурс. Скажите мне что-то по этому поводу. Если вы считаете, что идея неплоха, поднимите руку. Одну руку? Если вы хотите разместить упражнения в базе данных, как только мы их соберем, поднимите 2 руки. А? А? Все за? Точно? Точно? Прекрасно! Прекрасная идея! Давайте осуществим это. Еще один интересный момент, который вы только что упомянули: одним из моих первых впечатлений от испанского спорта был «Реал», Мадрид, поскольку они организовали одну из первых «академий» в Европе, где учились дети, которые при этом должны были заниматься всеми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом; они должны были научиться всему этому. Также в программу включена легкая атлетика. Они занимаются разными видами спорта на протяжении 2, 3, 4 лет, и затем дети выбирают, что им по душе. Некоторые из них пришли, чтобы играть в футбол, а стали спринтерами. Некоторые пришли заниматься бегом с барьерами, а в результате выбрали триатлон. Это все придуманные примеры, конечно. Но мне кажется, это неплохая идея и для наших спортивных школ. Нужно начать с этого как с основы. От двух до четырех лет на разнообразные виды деятельности. При этом задача заключается не в обучении различным техникам; у каждого вида спорта свои требования к физической форме, поэтому мы развиваем различные физические возможности одновременно с координацией. Сегодня мы предлагаем такие прекрасные идеи, и это при том, что знаем друг друга всего несколько часов. Нужно позаботиться о реализации. Нельзя упустить идею с базой данных. Кто знает, может, однажды мы скажем: «Эй вы там! Все, кто тренирует, все тренеры из Китая, Австралии, Канады, США, есть ли у вас упражнения, которых нет в нашей базе данных?» Можете ли вы себе представить, как будет выглядеть наша база данных упражнений и идей? Великолепная идея. Прекрасная идея. И наконец Группа A.

[смена говорящего: переводчик]

Мы пошли по той же дороге, что и Группа B, обсудив физическую подготовку спортсменов, и пришли к очевидному для всех нас заключению, что наша обязанность как тренеров заключается в предоставлении юному спортсмену целого арсенала движений, и чем больше у него движений, тем больше и шире будет его база для освоения локомоторных навыков в будущем. Это багаж для его жизни, то, что ему предстоит прежде всего выучить, и, используя эту основу, он сможет работать над техникой и развивать такие качества, как ловкость, скорость и, как результат, координацию движений, и т. д. В то же время, если мы говорим о силе, то, как уже было сказано сегодня, это игры с преодолением веса собственного тела; для юных спортсменов не используются дополнительные нагрузки и отягощения, а в том, что касается выносливости, то она также разовьется, поскольку мы не повторяем, мы не делаем одно упражнение единоразово, мы повторяем одно и то же упражнение в течение какого-то времени, и общее количество таких упражнений и будет влиять на выносливость. Специализированные упражнения, такие как занятия на велотренажере, предварительные тренировки, все это не кажется мне оптимальным способом развития выносливости у молодых спортсменов. Вот что я хотел сказать.

[смена говорящего]

Тогда я добавлю окончательный штрих, мне хотелось бы поблагодарить вас за краткое изложение ситуации с многочисленными видами деятельности, а также навыками и умениями, которые становятся результатом выполнения указанных разнообразных упражнений. То, что приходит в голову на данный момент: если мы создадим эту основу в виде многих видов деятельности, различных способов действия, тогда дети, которые не станут выдающимися спортсменами, возможно будут рады попрактиковать те вещи, которые они выучили. И это прекрасно. И еще одна вещь, которая пришла мне в голову во время последней презентации. На протяжении последнего заседания мы вполне плодотворно поговорили о том, что будем делать. Мы рассматриваем виды деятельности для детей, способы развития талантов, и так далее, и мы снова вернулись к вопросу о том, как нам готовить тренеров для всего этого. И мне кажется, что до конца недели я обязательно вернусь к этому вопросу, можете не сомневаться. То есть, на что же нам следует обращать внимание при подготовке тренеров? Наличие такой программы, понимание значения программы, обеспечение разнообразия, обеспечение всех потребностей юного спортсмена, как нам должным образом настроить тренеров для всего этого? Поверьте, не все они думают так, как мы здесь, в других странах точно, о ситуации же в России мне неизвестно. Не все тренеры. Поэтому мы делаем здесь успехи. Но затем нам придется воспитать новое поколение тренеров, которые внедрят это. Ладно, были ли еще какие-либо вопросы, которые обсуждались, но которые мы не упомянули на протяжении нашего краткого заседания? Если нет, я хочу попросить 5 моих коллег подняться ко мне на сцену. Я задам им вопрос. Анна, присутствовали ли вы в момент обсуждения вопроса о базе данных? Ладно, я позже объясню. Они предложили великолепную идею, которая может стать огромным и важным проектом для ассоциации. Я могу сесть на любое место. Передавайте это назад и вперед. Итак, прежде всего, не всех моих друзей вы знаете. Я не уверен, знаете ли вы вот этого и вот этого неприятного типа, но вот тех трех типов вы точно не знаете. Поэтому, прежде чем мы начнем, я хотел бы, чтобы вы представились.

[смена говорящего]

Привет, меня зовут Иниго Мохука, я из страны басков. Я спортивный физиолог и тренер по плаванию и триатлону.

[смена говорящего]

Привет, меня зовут Йонас Тавиа Дуду, я из Великобритании, живу в Лондоне, тренирую в основном атлетов, а также некоторые командные виды спорта, консультирую по регби и футболу. Мои основные виды спорта — спринт и прыжки в длину.

[смена говорящего]

Привет, меня зовут Жак Лендри, я директор по реализации программы обеспечения высоких достижений, Cycling Canada. Я был тренером по велосипедному спорту, но выбрал роль директора по обеспечению достижений, побывав в Пекине. Это мой род занятий.

[смена говорящего]

Конечно же, вы помните Джоэл и Дина. Итак, вот о чем я хотел бы, чтобы мы поговорили в оставшийся час. Это обобщение того, о чем мы говорили при обсуждении талантов. Давайте представим, что у нас есть мир, где соблюдается обозначенный подход и практикуются различные виды спорта в качестве базы. Прежде всего я хотел бы спросить у коллег, работаем ли мы над отбором талантов, какие у нас приоритеты, и существуют ли какие-либо принципы, которые применяются в процессе отбора. Я не предлагаю вам выдвигать идеи по поводу каждого вида спорта; возможно, нам следует начать с одного вида спорта, который будет вам интересен, а затем, по мере развития дискуссии, мы получим больше информации и построим шаблон общих принципов и специфических принципов. Итак, суперзвезды, кто хочет быть первым?

[смена говорящего]

Мне кажется, первое, о чем мы должны позаботиться, это благополучие юных спортсменов или, если хотите, детей. Все просто. Благосостояние детей, второй принцип — уверенность в том, что дети продолжат заниматься спортом, поэтому нам надо придумать, как привлечь детей надолго. Есть ли признаки того, что они добьются успеха. Как я сказал ранее, мы вряд ли сможем достаточно рано найти талант, за исключением некоторых гениев, но как правило у нас нет способов, позволяющих достаточно рано идентифицировать талантливых детей, чтобы мы могли отпустить ребенка из спорта, поскольку он может терять другой важный потенциал. В-третьих, как мне кажется, очень важно найти способ для спортсмена заниматься спортом и одновременно получать формальное образование. Мы ведь не можем предсказать, когда спортсмен закончит выступать, сможет ли он зарабатывать на жизнь спортом, но этот третий пункт может быть частью первого, который заключается в поддержании благосостояния спортсмена. Вот три моих пункта. Поддержание здоровья спортсмена, удержание или попытка его удержания в спорте, и обеспечение параллельного получения формального образования.

[смена говорящего]

Не могли бы вы поподробнее остановиться на каждом из трех, потому что, как мне кажется, это прекрасные принципы. С вопросом образования не все так просто, потому что некоторые тренеры считают, что для этого мало времени, нужна специализация.

[смена говорящего]

Мой опыт работы с юными спортсменами основан на моей работе в «Атлетик Бильбао». Когда я проанализировал самоотдачу игроков в конце их пути развития, давайте назовем это так. Игроки приходят в «Атлетик Бильбао» в возрасте 10 лет. По закону мы не можем работать с игроками до возраста 10 лет. Профессиональные футбольные клубы в стране басков не могут привлекать детей, пока им не исполнится 10 лет. Поэтому если вы получаете 10-летнего игрока, и к возрасту 22 года он добирается до первой команды без травм, суммарная практика составляет всего 5400 часов. Если мы верим, что к зрелым игрокам в футбол применяется правило 10 000 часов, то имеются доказательства того, что для получения в результате футболистов мирового класса нам не хватает 4600 часов, поскольку дети в развитых западных обществах больше не играют на улицах, поэтому бесплатные игры отсутствуют. Как правило, для накопления практики используется структурированная практика в клубах. Поэтому они предлагают нам решение поговорить со школой, расположенной возле залов футбольного клуба, и получить разрешение пригласить школьников на тренировки, чтобы они могли организованно тренироваться, в том числе вечером. Это не значит, что они будут тренироваться утром, вечером и вообще каждый день; это значит, что если тренерский состав решит, что им нужно тренироваться утром и вечером, у них будет возможность это сделать. Дети будут доступны. И мне не кажется совпадением, что через 2 года после того, как мы внедрили процесс, команда игроков младше 17 вышла в финал Кубка Испании впервые за 20 лет. В следующем году они не только вышли в финал, но и выиграли его. Что особенно важно, многие игроки сейчас играют в составе первой команды. В конце концов, такой команде, как Атлетик Бильбао, философия которой предполагает, что в ней играют только игроки, рожденные или выросшие в стране басков, следует позаботиться о воспитании собственных игроков. Итак, самая важная вещь заключается не в том, чтобы привести команды юниоров к победе, а в том, чтобы вырастить игроков для основного состава.

[смена говорящего]

Поэтому нужно быть очень осторожным и задавать четкие ориентиры как игрокам, так и тренерам.

[смена говорящего]

Тренеры получили образование. Если тренер не встроился в эту философию, мы его просто-напросто не берем на работу. Мы хотели бы иметь тренеров, которые понимают, что цель заключается не в том, чтобы принять в воскресенье тактическое решение выиграть матч. Их роль заключается в воспитании игроков для основного состава. Даже если они проигрывают матч, им нельзя было этого делать; нашим тренерам не разрешалось принимать тактические решения для разрешения проблем игрока на поле.

[смена говорящего]

Прекрасно! Это то, о чем мы сегодня говорили.

[смена говорящего]

Они не могли защищать игроков. Игрок должен был сам понять проблему, понять, почему противник его обходил, а затем самостоятельно найти решение. Он мог получать советы, информацию, но тренеры не имели право принимать тактическое решение для защиты игрока. Таким образом, если тренер не принимал эти идеи, мы не хотели иметь с ним дела.

[смена говорящего]

Отлично. Великолепный набор принципов. Кто еще хочет что-либо добавить к сказанному Иниго?

[смена говорящего]

Иниго сегодня утром говорил о том, как ситуация будет развиваться в дальнейшем, а не о текущем состоянии. Мысль насчет отбора просто прекрасная. Я также хочу отметить, что при выборе спортсменов нужно смотреть не только на физические данные. Это только часть пазла. Здесь можно привести в пример игроков в регби с очень хорошим чувством игры, у который на какой-то момент времени физическая форма может быть недостаточно хорошей, а также очень хороших спортсменок; таким образом, на спортсмена нельзя смотреть очень узко. Кроме того, с психологической точки зрения, не у всех талантов есть характер, но если есть характер, как правило можно найти талант. Кроме того, один очень хороший тренер по плаванию из Австралии, Билл Свитенхем, научил меня такой вещи: большинство людей, которые добиваются успеха в спорте и в жизни, делают это потому, что они отчаянные и одержимые. Думаю, это интересное замечание.

[смена говорящего]

Хорошо, давайте еще раз начнем с этого момента, вы говорите о том, что мы должны смотреть не только на технические данные, но и на другие показатели развития. И мы снова возвращаемся к способностям тренеров к оценке. Теперь вопрос посложнее: где же они учатся таким способностям?

[смена говорящего]

Не думаю, что дело только в тренерах. Тренеры ведут программу, но они должны окружить себя экспертами. У нас был очень хороший спортивный психолог, и все, что мы делали, делалось в 4 этапа; тренерский, этап тренера, физиология, сила и физическая подготовка, и наконец психология. Психолог занимался обеспечением равномерного развития спортсмена. Существуют некоторые психосоциальные аспекты, которые считаются необходимыми для успеха в данном конкретном случае — в профессиональном футболе. И она должна была обеспечить прямую проработку всех этих качество с игроками, с игроками через тренеров, с игроками через родителей и с игроками через всех людей, которые сталкивались с ними в жизни. Таким образом, психолог работал не только с игроками. Она работала со всеми людьми, которые оказывали на них потенциальное влияние, включая их школьных учителей.

[смена говорящего]

Хорошо, Иниго, но…

[смена говорящего]

Значит, тренеру не нужно иметь все навыки...

[смена говорящего]

Нет, я говорю именно о тренере, одна из моделей, которую мы рассматривали сегодня утром, заключалась в том, что искусство быть тренером в конечном итоге сводится к принятию правильных решений и правильных суждений, и мой вопрос, который я здесь поднял, заключается в том, как же нам развить способность выносить эти суждения? У кого какие идеи?

После обучения тренеров... (смех)

[смена говорящего]

Итак, кто выступит, вы хотите что-то сказать?

[смена говорящего]

Мне кажется, что на этом этапе нам нужно понять различие между образованием, обучением тренера и развитием тренера; это две очень разные вещи, согласны?

[смена говорящего]

Да, абсолютно согласен, и здесь, как мне кажется, есть некоторые моменты, как я упомянул утром, есть какие-то жизненные вещи, которым нужно научиться, и есть другие вещи в жизни, которые можно только выучить; обучение — это настоящий жизненный опыт, и так далее, и мы должны уметь создавать правильный опыт и, безусловно, уметь преподносить правильные уроки и дальнейшую поддержку. И здесь неважно, имеем ли мы в виду психологию или физиологию, это понятно. Кто следующий?

[смена говорящего]

Да, мне кажется... важная вещь по поводу тренеров заключается в том, чтобы использовать других тренеров, как вы говорите, для банального наставничества, искать поддержки других тренеров, когда у вас появляется молодой тренер, другой тренер, более опытный тренер, и вы развиваете такого тренера при помощи процесса. Я хочу пересмотреть идею развития спортсмена и выявление таланта; мне кажется, что сегодня обсуждали одну вещь, как минимум, я начал воспринимать эту идею, это миграция талантливых спортсменов. Я знаю, что в Канаде, где я работаю, что мы открыто начали делиться спортсменами во всех видах спорта. Иногда есть спортсмен, у которого в определенном виде спорта истек «срок годности», но они еще могут пригодиться в другом виде спорта. Мы решили так делать, поскольку наше население невелико по сравнению с другими странами, поэтому у нас и меньший резерв талантливых спортсменов. Поэтому в то время как мы должны находить новые таланты и развивать их, у нас также есть таланты, развитые до определенной степени, которые можно использовать в другом виде спорта. И сейчас мы начали этот процесс, поскольку, как я сказал, у нас ограниченные ресурсы талантов и нам нужно использовать их повторно, и это осуществляется через центры велосипедного спорта и другие организации, расположенные по всей Канаде.

[смена говорящего]

В первом приближении мне нравится идея миграции спортсменов или возможность переходить в другие виды спорта. У нас в Великобритании был спортсмен, который выиграл золотую медаль по велоспорту на одних Олимпийских играх и медаль по гребле — на следующих. Это кажется невероятным. Можете ли вы себе представить, что кто-то будет настолько талантлив, что мы ищем другой талант но возможно... Один из моментов, который мы ищем в этих 2 видах спорта, это способность выносить монотонную работу на развитие выносливости и других аспектов, возможно, здесь больше задействованы умственные, а не физические способности. Безусловно, физические характеристики важны. Но они искали именно эту способность работать в характере, а как часто мы на это обращаем внимание при отборе талантов?

[смена говорящего]

Я полностью согласен, и часто мы видим подростков 15–16 лет, или видим нетренированных 18-летних, которые только бегают. Как мне кажется, иногда в них пробивается эта соревновательная жилка, и она вас цепляет. Возможно, это не та техническая модель, он может показывать плохие результаты на тестах, которые применяются в вашем виде спорта, но в нем может быть этот критический психологический элемент, который, как вам известно, требуется. Я часто спрашиваю себя, чему я могу научить, что такого я знаю, что я могу построить при условии хорошей тренировки и систематических процессов, и что я пытаюсь построить? Мне кажется, у разных тренеров разные наборы навыков; все мы разные и всем нам по душе разные стили тренировки. Но спросите себя: чему я могу научить и чему я пытаюсь научить? И возможно тот спортсмен, у которого есть зачатки того, чему вы пытаетесь научить, и является спортсменом, который, по вашему ощущению, станет долгосрочным проектом. Когда мы смотрим на спортсменов, которые уже завоевали имя в вашем виде спорта, которые уже принимают участие в чемпионатах мира для юниоров, то уже стало ясно, что у таких спортсменов есть необходимые качества, и мы соглашаемся их поддерживать, мы должны обеспечить их тренировку в течение долгого периода времени, обеспечить их финансовую стабильность, обеспечить им хорошее образование, поддерживать их; но опять же, мне кажется, что нужно смотреть на другие виды спорта, в особенности тренерам, которые уже имеют опыт принятия решений. Нужно смотреть на спортсменов, которые уходят из других видов спорта. Я видел множество футболистов, которые бросали футбол, которые годились еще для 100, для 200, и фактически …, который не входит в десятку, он в моей команде, и в молодости он играл в футбол. В первые годы, когда он пришел в легкую атлетику, его побеждали все подростки до 17 и большинство из тех, кому не исполнилось 20. В большинстве чемпионатов он приходил последним, но каждый раз после проигрыша он подходил ко мне и говорил: я хочу бегать быстрее, что мне для этого надо делать? И это дало мне понять, что у него есть определенные задатки характера, и каждый раз, когда он будет падать, он захочет встать и попытаться еще. На протяжении всей карьеры у него были небольшие травмы; и каждый раз после травмы он говорил: ладно, реабилитация мне помогает, и когда я поправлюсь, я продолжу. Я хочу включить определенный элемент этого в свою тренировку. И он всегда учился на своих ошибках. К сожалению, ему приходилось проигрывать, чтобы получить желание учиться, но это та его характеристика, которая мне понятна, и поэтому я узнаю о нем ровно столько же, сколько он сам о себе узнает.

[смена говорящего]

Отлично. Мне нравится ваша мысль о том, чему я могу научить. Мне всегда казалось, что тренеру нужно знать 3 вещи. Нужно знать, что ты знаешь, знать, чего ты не знаешь, а также знать кого-то, кто знает, и приобщить его. Потому что мы не можем всего знать. И если вы не будете соблюдать осторожность, то появится еще одна жертва ваших ограничений. Хорошо сказано, Джоэл.

[смена говорящего]

Мне нравится мысль о том, чему ты можешь научить и чему не можешь. В частности, потому, что я знаю спортсменов, у которых нет сильной внутренней мотивации. Я стараюсь это изменить и не знаю, каких успехов добились при этом другие тренеры, или же не знаю, является ли это спутником определенного уровня когда они сталкиваются с соперничеством, с проблемами, это отличительный признак тех, кто в конце концов получаем олимпийскую медаль. Это интересный момент. Я задумывался о том, как лучше мотивировать тех, кто не может сделать этого самостоятельно, но я также добрался до момента, где этот признак является отличительным, и он закрепляется до того, как они ко мне приходят; это характеристика развития. Может быть, это внутренняя настройка. Что касается выступления Джека по поводу занятия разными видами спорта, это интересно для триатлона, поскольку наиболее эффективный способ найти талантливых будущих триатлетов заключается в том, чтобы внимательно наблюдать за детьми, которые в школе одновременно занимаются плаванием и легкой атлетикой, даже в университете, и это модель развития, которая широко использовалась в США: наблюдать за университетскими командами, в частности, спортсменами, которые выступают в обоих видах спорта, и такая стратегия оказалась очень эффективной. Нынешний чемпион мира по триатлону был найден именно благодаря этой программе, и в США есть особая должность, человек, который исследует составы команд, находит нужных спортсменов и дает им возможности. В конце концов, что касается того же вопроса, мне отбор талантов кажется интересным, но главная проблема для большинства из нас — это развитие таланта после того, как мы его заполучили; вот у нас есть талант, что дальше?

[смена говорящего]

Нам нужен план действий, но по поводу этой идеи со спортсменами, которые могут менять виды спорта, в этом году сложилась невероятная ситуация на Европейском чемпионате в Цюрихе, где была молодая спортсменка из Голландии, Шиппер, и она решила, она в принципе сильная спортсменка. И она решила сделать перерыв. Она собиралась сбросить темп тренировок, заниматься только спринтерским бегом; она выступила на чемпионате Европы и выиграла 100 м и 200 м, и показала наилучшее время по всему миру за весь год. Сейчас я все время возвращаюсь к понятию многосоставной тренировочной среды, и здесь мы затронули ее принципы и приоритеты. Можно я задам еще один вопрос прежде чем мы перейдем к другому? Вы дали нам принципы, может, у вас есть еще принципы, какие принципы и приоритеты вы ищете при отборе талантливых спортсменов?

[смена говорящего]

Основное для меня, и это глубокая основа моего мировоззрения, это способность учиться, и это не обязательно моя способность их тренировать при помощи слов и движений, но у них должен быть определенный набор навыков, который позволяет им однажды прийти, получить новый стимул, новый навык, уйти и вернуться, и стать лучше, а также получить определенное понимание. В какой-то мере это искусство тренера сделать так, чтобы спортсмен понимал свою перспективу, но как только есть понимание перспективы, нужно опереться на упомянутый мной набор навыков: не просто учиться, а хотеть учиться. Такая жажда знаний для меня является ключевой, она значит, что можно постоянно давать новые задания и они постоянно будут адаптироваться.

[смена говорящего]

Позвольте мне продолжить в том же русле, но слегка сменить тему, потому что в том, что касается способности спортсмена к обучению, я не знаю, насколько вы пользуетесь информационными технологиями и телефонами. И конечно же динозавр, я все это понимаю, но 2 или 3 года назад кто-то показал мне нечто под названием «глаз тренера», и я начал работать с парой игроков в теннис и гольф, и мы решили делать как в школе: есть урок, где вы получаете опыт обучения, а потом есть домашнее задание. Фактически, мы можем дать спортсменам задание выучить движения или вариации движений при помощи мобильных телефонов ли компьютеров, без тренера, и попросить их нести ответственность за свое обучение и продолжать его. В какой же мере, если мы берем вопрос обучения талантливых спортсменов, и это нас возвращает к процессу, в какой мере мы на данный момент используем подобные вещи для обеспечения процесса обучения? Или так было только раньше? Тренировать — это... в общем, с уверенностью можно сказать одно: все дети учатся с помощью этих инструментов.

[смена говорящего]

Я хочу сказать, что мои дети, как и все остальные дети, имеют доступ к Youtube, и они смотрят видео; они смотрят видео о самом быстром человеке в мире, самых быстрых спортсменах в их возрастной группе, мальчиках, девочках, всем им нравится футбол и регби, поэтому они смотрят также на быстрых спортсменов из других видов спорта. Поэтому у них есть общее понимание общих знаменателей быстрых спортсменов, и кроме того есть Dropbox, и после каждой тренировки, которая содержит новые технические элементы, мы снимаем видео и помещаем его в Dropbox, и в течение 24 часов после тренировки я подгружаю видео, и они могут смотреть его в свободное время, они могут смотреть на членов своей группы, на действительно хороших спринтеров, и даже посмотреть на себя и сказать: я действительно хорошо это делаю, и я могу посмотреть, что говорил об этом мой тренер, тогда я не понял, но сейчас, когда я посмотрел видео, увидел, как это делают другие, и понял.

Можно также использовать технологию Dartfish и сделать ее основой для анализа. Кто-нибудь еще? Принципы, идеи, обучение?

[смена говорящего]

Думаю, я просто добавлю немного к тому, о чем говорят Фрэнк и Йонас по поводу спортсменов, поиска нужного спортсмена и поиска необходимых качеств в спортсмене. У меня тоже такое деление, есть спортсмены, которые действительно обучаемы, у которых есть мотивация, для этого есть итальянский термин lequinta (?), «имеющий реальное желание», это видно по глазам спортсменов, приходящих на тренировку, они действительно хотят выложиться, и это спортсмены, которые фактически используют все указанные технологии. Они будут использовать любые технологии для самосовершенствования: Youtube, Dropbox, Golden Cheetah, что угодно, что у вас есть, они действительно хотят работать и это видно, это чувствуется, тренер обычно об этом знает. Для меня это бесспорный признак хорошего спортсмена. В прошлом году мы делали упражнение, искали таланты, и привлекли бобслеистку из ..., которая была в Сочи, и она пришла на стадион, на велотрековые гонки, и ее настроение было заметно по глазам, она с нетерпением ждала момента, когда сядет на велосипед, и ее отобрали на Панамериканский Чемпионат, и она — тот тип спортсмена, который может фактически сплотить команду, потому что она командный игрок и у нее есть мотивация, поэтому она тянет за собой всю команду. Итак, это те характеристики, которые мы видим в спортсменах, которые покажут результат и поведут за собой всю команду.

[смена говорящего]

Сегодня, когда все используют iPad, мне кажется, есть действительно полезные приложения; мне приходят на ум два. Одно из них только что упомянул Фрэнк, DartFish, и еще есть приложение, которое также можно установить на iPad, под названием Kinesio Capture. Есть другие похожие приложение, но конкретно мне очень помогает использование Apple TV в зале. И, как мне кажется, Йонас совершенно правильно упомянул использование видео с тренировок в качестве примеров, особенно видео членов группы, которые немного сильнее такого спортсмена, что создает соревновательную среду. И у них включается соревновательная жилка, когда они не могут что-либо сделать так же хорошо, как их сверстники. Это действительно хороший способ использования технологии.

[смена говорящего]

Кто еще может высказать какие-либо принципы, прежде чем мы дадим слово?

[смена говорящего]

Один комментарий по поводу того, что Джоэл сказал ранее о попытке быть лучшим тренером для спортсменов, у которых нет мотивации, и в принципе мне кажется, что вряд ли можно тренировать того, кто не хочет, нельзя научить того, кто не хочет учиться. Поэтому, как мне кажется, нужно сконцентрироваться скорее на тех, кто действительно хочет учиться и тренироваться. Поскольку в противном случае мы...

[смена говорящего]

Думаю, мы можем взять следующее из презентации моего друга: мы говорили о гении, иногда этих людей труднее всего убедить в том, что я знаю о твоих талантах, но нужно выучить еще кое-что.

[смена говорящего]

Порой гении не хотят работать, не хотят тратить время, и при всей своей гениальности могут ничего не добиться. В «Атлетик Бильбао» у нас был спортсмен, который был действительно хорош, но тренер был недоволен его результатами, он не развивался, поэтому тренер решил, что с ребенком что-то не так и попросил нас определить. Я посмотрел на его питание, социальную и семейную ситуацию, учебу в школе, и так далее, и все оказалось в порядке, однако при тестировании я увидел, что его аэробная сила за последние полтора года снизилась, и это в то время, когда он еще рос. Даже без тренировок его аэробные способности должны были вырасти просто за счет роста, и мы предложили ему индивидуальные получасовые тренировки со мной два раза в неделю, перед общей групповой тренировкой. И проблема оказалось в том, что он настолько хорошо владел технической и тактической стороной, что просто не напрягался. Каждый раз, когда ему нужно было сделать физическое усилие, он вместо этого предлагал гениальное тактическое решение, использовал тактическое движение или технический навык. Вот так он решал все физические проблемы и в результате терял форму. Но в конечном итоге, если он не хочет, если у него нет желания прилагать физические усилия, он никуда не придет. В случае этого ребенка — все тренеры согласились, что надо уделить ему время, потому что он был действительно одаренным, и это было в 2007 году, 7 лет назад, сейчас ему должно быть 24 и он играет в третьем дивизионе или где-то там, поскольку у него не нашлось силы воли.

[смена говорящего]

Интересная история про конкретного игрока и интересное выступление. Вероятно, вы уже об этом знаете, но «Манчестер Юнайтед» полностью сменили методику тренировок после прихода в клуб Кантаны. Как правило, они тренировались, затем собирались и шли домой, а он спросил у Алекса Фергюсона: «А куда все идут?» «Тренировка закончилась, все идут домой». «Но мне нужно практиковаться, а сам я этого сделать не смогу, мне нужно, чтобы была команда. Отработать стандарты, чтобы было взаимодействие». И это был очень интересный урок, потому что это изменило, поверьте, это полностью изменило стиль последующих тренировок клуба. Вы же помните, Кантана был до Бекхема. Когда пришел Бекхем, это стало обычным делом. Все так делали. Но нужен был этот один игрок, чтобы сказать: «Эй! Это команда, и хотя я практикую свои навыки, я должен практиковать их с вами, иначе я никогда не стану тем, кем хочу стать». Прекрасно, господа! У нас есть немного времени. Я хотел бы узнать ваши идеи по поводу, прежде всего, принципов; по вашему мнению, есть ли какие-либо принципы, которые мы можем добавить к тем, о которых упомянул Иниго? Есть ли какие-либо приоритетные вещи? Это может относиться к вашему виду спорта, а может применяться ко всем остальным. Также Джоэл упомянул об интересном моменте. Все дело не в отборе, а в том, что следует за ним; что вы будете с ними делать? Какие-либо мысли по этому поводу? Я понимаю, что уже поздно. Кто хочет выступить? Да.

[смена говорящего]

У меня вопрос к Иниго. Вы баск, и вы упомянули, что кандидаты в спортсмены, которых вы тренируете, должны быть басками, поэтому у вас очень небольшой резерв тренеров и спортсменов, где же вы находите тренеров и спортсменов с нужным складом ума?

[смена говорящего]

В стране басков их не так уж мало, при том, что население составляет всего 2,5 миллиона, в настоящий момент в первом дивизионе у нас 3 команды, одна из наилучших мировых лиг, и 2 команды во втором дивизионе, так что спорт развит довольно неплохо, также много возможностей для получения формального тренерского образования, много образования, связанного с физической культурой, студентов-спортсменов, которые затем получают диплом в Федерации и становятся тренерами по футболу разного уровня. Таким образом, у нас обширный резерв тренеров из маленьких клубов, которых мы нанимаем и которым даем испытательный срок, и мы смотрим, впишутся ли они в философию «Атлетик Бильбао». Кроме того, нам не приходится никого увольнять, поскольку большинство тренеров воспринимает нашу философию; все знают, что «Атлетик Бильбао» знает и представляет в стране басков. Для них быть тренером в «Атлетик Бильбао» — это повод для гордости. Поэтому они готовы терпеть ограничения, накладываемые на их тренерские способности…

[смена говорящего]

Итак, большинство их них поддерживает эту идею, так? Большинство поддерживает.

[смена говорящего: переводчик]

Тогда другой вопрос и другие виды спорта; там та же ситуация? Все вот так просто, или повезло только футболу?

[смена говорящего]

В профессиональном спорте — только «Атлетик Бильбао» и [название команды], команда велосипедистов, которая исчезла в прошлом году, придерживались той же философии. В [Название команды] были только велосипедисты, которые родились или выросли в стране басков.

[смена говорящего]

- Хорошо, еще вопросы? Да, пожалуйста.

[смена говорящего: переводчик]

Мы уже заканчиваем, поэтому я хочу задать вопрос, который не имеет прямого отношения к теме нашей конференции, это вопрос вам, Фрэнк: почему ни у одного из четырех лекторов вашей команды нет волос? Вот только у Жака пышная шевелюра, может, ему к завтрашнему дню стоит постричься?

[смена говорящего]

Ну, одна из проблем, связанных с... у нас есть поговорка: на торной дороге трава не растет, и это тот случай.

[смена говорящего]

Знает ли она о том, что у меня есть чувства? [смеётся].

[смена говорящего]

Г-жа Грэхем, вы ранили его чувства.

[смена говорящего: переводчик]

Коллеги, я думаю, что фактор мотивации играет очень большую роль в улучшении результативности, поэтому пожалуйста расскажите нам, на раннем этапе подготовки, когда вам попадается одаренный ребенок, зачастую его интерес к спорту невысок и мотивация довольно низка, что вы делаете для улучшения, повышения мотивации и удержания его в спорте?

[смена говорящего]

Хорошо, давайте еще и это немного обсудим, кто хочет выступить первым?

[смена говорящего]

Прежде чем мы поговорим о спортсменах, давайте возьмем просто обычных людей, ведь у каждого из нас вероятно есть несколько вещей, которые создают нашу мотивацию, и мне кажется, что это уже сегодня упоминалось: мы, тренеры, должны быть психологами. Должны быть, должны понимать спортсмена, с которым говорим, должны пытаться найти способ вычислить, какая глубинная мотивация для него сработает или что их заставляет действовать, есть ли у них соревновательная жилка? Или их стимулирует мастерство? Или возможность порадовать своих родителей или своего тренера? Или возможность просто побыть в группе людей? Мне кажется, это вопросы, которые нужно задавать себе и пытаться получить на них ответ до того, как вы попытаетесь поменять или адаптировать спортсмена, кое-что из этого вы видите по поведению спортсмена, приходящего на тренировку, если это молодой спортсмен, то когда он приходит на тренировку, ему больше всего нравится бегать с другими, или подойти к вам и спросить «какое сегодня задание?», или пойти после тренировки к отцу и рассказать ему, или пойти к родителям и сказать им «я сделал вот это, вы мной гордитесь?» Когда вы начинаете понимать, что ими движет, вы можете начать манипулировать для достижения того, что вы видите как цель. Когда вы говорите о задании или упражнении чего-либо, вы можете начать говорить правильные слова. Например, вы запланировали жесткую тренировку, им придется очень постараться физически, и вы им можете сказать, что победа над противником связана с болью, вы им объясните, что нужно сражаться с болью, у вас получится и родители будут вами гордиться, или вы скажете — терпи боль, все же терпят, это же забавно. Мне кажется, вам нужно понять их глубокий мотиватор, и тогда отношения тренер-спортсмен улучшатся.

[смена говорящего]

Прекрасною. Думаю, я выступлю последним, и мы пойдем, мне кажется, это все вопросы.

[смена говорящего: переводчик]

Я также хотел бы спросить, обращаете ли вы внимание на выбор методов и способов на ранней стадии подготовки, для мотивации детей, потому что если вы хотите убедить детей, такой метод сработает хорошо, но на ранней стадии подготовки он не срабатывает все время.

[смена говорящего]

Мне кажется, все мои коллеги сказали бы то же самое: безусловно, нужно знать, что их стимулирует, на какие кнопки нажимать, и использовать их. Очень интересный пример того же самого для более продвинутых спортсменов; в начале 70-х — конце 60-х было исследование, проводимое в Чехословакии: спортсменки-бегуньи на 800 метров показывали плохие результаты, и единственной вещью, которой им не хватало, была аэробная выносливость, и они решили, что раз этой вещи не хватает, то нужно о ней позаботиться, пусть бегают по пересеченной местности, кроссы на длинные дистанции, и так далее. Это их убило; они не захотели этого делать. Дело в том, что они должны были убедиться в том, что со скоростью все в порядке, поэтому нужно делать короткие серии с множеством повторений, повышать длительность забегов, и так далее, и это изменило стиль подготовки женщин к дистанции 800 метров в Чехословакии; поэтому нужно знать их характер, особенности их личности и то, как это связано с тренировочной программой, и это всегда должно быть на переднем плане ваших действий; через какое-то время можно переместить это на задний план. Это связано с очень простым утверждением о том, что «люди, которые лучшего мнения о себе, достигают лучших результатов». Таким образом, секрет тренерской работы заключается в том, чтобы улучшить мнение людей о себе. Уильям Джеймс, психолог, сказал, что «наибольшая потребность человеческой натуры заключается в том, чтобы человека ценили», и это важно. Многие люди предлагают дать им больше денег или вознаграждений. Но на самом деле большинству людей нужна фраза «ты сегодня отлично поработал», большинству людей, поверьте, нужно ваше одобрение, потому что тренер — это почти родитель, и большинству молодых людей нужно одобрение родителя. Последняя мысль, которую я хочу озвучить, потому что у моих коллег множество идей, это то, что иногда представители бизнеса говорят мне: «Вот Фрэнк Дигг, он будет нас мотивировать и все такое», и я всегда думал так же, я говорил, что главная проблема в жизни — это не как мотивировать людей, это как не лишить их мотивации. Это ключевой момент. Когда молодой человек приходит работать с вами или любым моим коллегой здесь, у них есть мотивация, иначе они бы просто-напросто не пришли. Они не приходят при отсутствии мотивации. Они хотят прийти и учиться у вас, и именно по этой причине они здесь. Если через какое-то время желание там быть у них пропадает, вам придется ответить себе на очень серьезные вопросы, потому что вы потеряли то, что у них было. Ладно, я сказал, что скажу последнее, так вот моя последняя история. Бен Ксандер, один из ведущих дирижеров в мире, работает в Бостонском симфоническом оркестре, и когда к нему приходят учиться молодые люди, он обходит всех и говорит: «Поздравляю, вы получили пятерку, теперь ваша задача — продолжать в том же духе», поэтому начинайте с использования преимущества сомнения, дайте им понять, что они хороши, и после этого им останется только продолжать быть хорошими. Поверьте, я буду играть в любую игру в мире, чтобы сохранить их мотивацию, в любую игру, прошу прощения, коллеги.

[смена говорящего]

Я просто добавлю к первому вопросу Элаины и к тому, о чем говорил Джона по поводу того, что все вы — тренеры спортсменов, которые показывают высокие результаты, и несмотря на то, что тренер должен в какой-то степени быть спортивным психологом, до определенной степени он все же им не является. В идеале нужно иметь команду, у тренера есть вспомогательная команда, которая может включать в себя специалиста по психологии, спортивного психолога, если мы говорим о мотивации, и вместе они смогут составить для спортсмена план подводки к соревнованиям в плане мотивации и постановки целей, и я конечно же буду об этом говорить завтра; что касается специалиста по психологии, он обязательно работает в связке с тренером, они обязательно общаются и составляют план для спортсмена по поддержанию мотивации, особенно на финальном этапе, когда мотивация может быть утеряна; таким образом, нужен еще один специалист, который будет помогать тренеру с мотивацией. Тренер не может быть всем сразу, его работа — тренировать, и работать в сотрудничестве с командой, которая включает в себя, например, специалиста по психологии, который помогает удерживать мотивацию при подготовке к крупным соревнованиям.

[смена говорящего]

Я скажу нечто другое по первой части вопроса о молодых спортсменах и мотивации. По моему опыту, проблема с юными талантливыми спортсменами заключается в том, чтобы их затормозить, уговорить потерпеть, ведь мы очень часто наблюдаем, как молодые спортсмены движутся слишком быстро и получают столько поощрения, столько подкрепления, что просто перегорают, и таким образом, как мне кажется, это не проблема мотивации. Проблема в поощрении терпеливого отношения, необходимого темпа развития, именно это надо талантливым спортсменам. Они легко пропускают шаги в развитии. Как часто мы позволяем им это делать? А потом сожалеем? Мне кажется, каждый может вспомнить талантливого спортсмена, возможно даже медалиста, который позже перегорел в силу любых причин, в силу потери мотивации и других проблем, потому что мы позволили ему двигаться слишком быстро, не обеспечили правильного темпа развития, ведь их талантливость не означает, что они могут пропускать этапы, а я часто вижу, как взрослым талантливым спортсменам не хватает элементарных двигательных навыков, о которых говорил Дин, скоростных, технических, тактических навыков, потому что из-за их талантливости им разрешали пропускать этапы.

[смена говорящего]

Хотелось бы развить ваши мысли. Конечно же, я не предлагаю постоянно говорить спортсменам только хорошее, потому что это ничего не значит. В вопросе поддержки тренера нужно найти компромисс, и вот какая мне пришла на ум картина: представьте, что вы в Московском государственном цирке, и вы смотрите на купол, поперек него натянут огромный канат, и по нему едет кто-то на велосипеде, это ваш спортсмен, и он должен проехать по канату. Канат должен быть натянут именно так, как нужно человеку, который будет по нему идти. Ваша задача создать правильное натяжение, а натяжение создается с одной стороны тем, что вы им бросаете вызов, с другой — тем, что вы их поддерживаете. Если вы даете им слишком большую поддержку, канат провиснет, и они не смогут дойти, если же вы бросаете им слишком сложный вызов, канат лопнет, и они тоже никуда не придут. В вопросе мотивации критичным является суждение о том, какова доля необходимой поддержки и сложность вызова.

[смена говорящего]

Я немного продолжу мысль Жака об использовании спортивного психолога, но я задам вопрос, не будет ли логично, если в рамках своего развития тренер получит официальное образование в области спортивной психологии?

[смена говорящего]

Мне кажется, это прекрасная мысль, но я не думаю, как сказал Робин, что мы все психологи, и да, и нет. Я имею в виду, что мы не клинические психологи, мы не психологи-теоретики, мы живем на том уровне психологии, который затрагивает человеческие отношения. Я хочу, чтобы вы представили тот момент жизни, когда вы сидите за ужином, напротив выбранного вами человека, на столе стоит роза, мерцает свеча, играет легкая музыка, и вы хотите, чтобы человек напротив сделал то, что вы хотите, потому что он хочет. Никто и никогда не составлял план этого действа. И вся эта сфера связана скорее не с соблазнением, а скорее с пониманием человеческих отношений. Вы понимаете другого человека и говорите, что ему нужна поддержка, вызов, чтобы он пошел с вами. Это вещи, которым вас, как правило, не учат в жизни, и все, что я прошу понять тренеров, это как работают отношения. Мы обеспечиваем мотивацию; все сводится к нам. Подумайте, например, об отношениях, которые существуют в данной аудитории. У нас есть партнер, ребенок, родители, команда, с которой мы работаем, автобус. И над всеми этими отношениями надо работать, их никогда нельзя принимать как должное, и это значит, что один из самых важных наших навыков, если хотите, можете считать его психологическим, но он заключается в эффективном управлении отношениями, чтобы мы получили их наших отношений наилучшее, помня при этом о том, что отношения между вами и спортсменом однажды закончатся, когда вы отправите их в самостоятельное плавание. Для этого вы все это и делаете, чтобы вытолкнуть их в самостоятельную жизнь, но это просто мои размышления.

[смена говорящего]

Еще вопросы аудитории? Итак, господа, огромное вам спасибо.

[аплодисменты]

[смена говорящего]

И наконец, прежде чем мы уйдем, хотел бы попросить вас поблагодарить аплодисментами моих коллег. [аплодисменты] Второе, то, что я сказал в самом начале. Пожалуйста, выходите из здания только после того, как сдадите вот сюда оборудование для синхронного перевода. С удовольствием встречусь с вами за ужином, а затем в баре, если хотите, и мы встречаемся утром, спасибо за прекрасный день. Спасибо.