

Именно поэтому тренерам нужно проводить визуальный анализ и в ходе соревнований, но отложить корректировку ошибок на некоторое время, до более приемлемого момента.

В конце хочу ещё раз подчеркнуть, что увидеть ошибки могут почти все, включая родителей спортсменов и инструкторов. Эффективно ис-

правлять ошибки на любом уровне – от 6–7-летних малышей и до спортсменов на Кубке мира – могут далеко не все тренеры. Те, кто умеют это делать, постоянно тренируют технику просмотра и анализа, как прямого, так и с помощью видеоматериалов. Речь об этом пойдёт в следующем разделе.

## 2.9. Видеоанализ

В наши дни уже невозможно представить тренера, не использующего в своей работе видеокамеру хотя бы в ограниченном объёме. Это вполне естественно, так как хорошие видеоматериалы могут содействовать грамотному разбору и анализу техники спортсменов. Использование современных цифровых видеокамер позволяет просматривать запись в замедленном и покадровом режимах, что значительно облегчает процесс выявления ошибок и корректировки техники. Почти все цифровые камеры имеют небольшие экраны, на которых спортсмен и тренер могут разбирать технику непосредственно в ходе тренировки. Более того, отснятый материал может быть загружен в компьютер и обработан с помощью специальных программ, позволяющих совмещать или накладывать спуски нескольких спортсменов для более наглядного сравнения и анализа. Наиболее популярной компьютерной программой, используемой тренерами в горных лыжах в последние годы стала Dartfish. Российские тренеры в общей массе пока отстают в компьютерной грамотности от своих западных коллег, но это лишь вопрос времени. Тем не менее почти все используют видеокамеры. Это можно только приветствовать и вряд ли кто-то смог бы оспорить роль технического прогресса в работе тренера.

В теории все замечательно, однако, как уже не раз отмечалось на страницах этой книги, теория и практика порой расходятся. На мой взгляд, на практике очень многие коллеги, «прячась» за видеокамерой, забывают, зачем они это делают. Некоторые тренеры надеются, что обилие отснятых материалов в сочетании с компьютерной обработкой решит все технические проблемы их подопечных – спортсмены всё сами увидят и сразу исправят. Автор не раз сталкивался с тренерами, стремящимися снять на камеру всех и всё. Как правило, такие коллеги просто некомпетентны. Они не владеют прямым визуальным анализом и подсознательно надеются, что камера или компьютер сделают это за них.

При правильном подходе к их использованию, видеоматериалы могут служить великолепным пособием, однако при неправильном могут быть абсолютно неэффективны и даже приносить вред. Попытаюсь подробно объяснить, что я имею в виду, на примере тренера, который излишне любит использовать видеокамеру. В ходе каждой тренировки он стремится снять почти каждый спуск всех своих подопечных с разных точек вдоль трассы. После тренировки тренер занимается детальным «разбором полётов» со всей группой. Как правило, на это уходит как минимум час, а то и полтора. Все расходятся усталые и довольные, а тренер уже вечером сидит и обрабатывает записи на компьютере... На следующей тренировке почти все технические ошибки спортсменов повторяются. В ходе тренировки наш тренер вновь занят видеозаписью, поэтому он не может ни проводить прямой визуальный анализ, ни вносить какие-либо коррективы по ходу занятия. Тренер почти не разговаривает со спортсменами, он только даёт сигналы по рации или машет рукой спортсмену на старте, чтобы включить запись. Давать технические или тактические указания спортсменам не представляется возможным, так как тренер видит всё в видискателе камеры очень мелко. Едва ли он сможет чётко ответить на вопрос спортсмена о том, каким был его или её спуск. Скорее всего, тренер порекомендует подождать до просмотра в помещении или предложит показать запись на экранчике камеры, что отнимет время от тренировки и, возможно, не окажет существенной помощи, так как даже на самых дорогих камерах на маленьком экранчике при ярком свете мало что можно разобрать. Да и найти запись нужного спортсмена не так то просто, учитывая то, что на экранчике они все выглядят почти одинаково.

Кому-то приведённый пример может показаться преувеличением, но я не раз сталкивался с подобными коллегами тренерами-видеооперами. Что же нужно сделать тренеру, чтобы

эффективно использовать видеозапись? Говоря в общем, я бы рекомендовал использовать её в десять раз меньше, но более целенаправленно.

Тренировки спортсменов, как правило, разбиваются на 4–5-дневные микроциклы. Каждый микроцикл должен иметь конкретную цель. Целей может быть очень много, но все они делятся на две основные категории:

- \* **связанные с подготовкой к старту;**
- \* **связанные с исправлением ошибок, корректировкой и развитием техники.**

В ходе тренировочного микроцикла по подготовке к старту или серии стартов использование видеозаписи, на мой взгляд, существенной роли не играет. Как уже отмечалось выше, в этом микроцикле никакой серьёзной работы по улучшению техники не ведётся. И всё же в определённых условиях полезно показать спортсменам, как они выглядят, идя по трассе в соревновательном режиме. Для этого рекомендуется снять наиболее интересную часть самого первого спуска по трассе, чтобы спортсмен сразу после просмотра имел ясную картину того, как он или она выглядят, идя по трассе. На записи будут видны просчёты в траектории, которые любой спортсмен среднего уровня исправит ко второму или третьему спуску по той же трассе. Иногда полезно снять спортсменов в третьем спуске по трассе в последний тренировочный день перед стартом. Этот спуск должен быть лучшим спуском всего микроцикла подводки к старту, и он может сыграть положительную роль в плане моральной подготовки спортсмена. В зависимости от качества спуска тренер должен принять решение: стоит ли показывать запись конкретному спортсмену. В общем могу сказать, что грамотные тренеры показывают своим подопечным лишь треть отснятого материала. Хорошим правилом является просматривать все отснятые видеоматериалы прежде, чем показывать их спортсменам. В ходе просмотра тренер выбирает нужные отрывки и готовит короткие чёткие комментарии для каждого спортсмена. Неопытные тренеры могут заранее набросать пару строк на бумаге. Таким образом, сам просмотр не превращается в длинную лекцию по технике, занимая не более 30 минут.

В ходе учебного микроцикла, направленного на корректировку техники, использование видеоматериалов может существенно повысить эффективность процесса. В принципе проводить видеозапись и просмотр в ограниченном объёме можно каждый день. Особенно стоит обратить внимание на видеозапись выполнения серий упражнений. Зачастую спортсменам достаточно

посмотреть на то, как они выполняют то или иное упражнение, чтобы на следующий день скорректировать ошибки. Работая со спортсменами над упражнениями на склоне, тренер должен делать замечания и корректировать выполнение упражнений непосредственно в ходе занятия. Таким образом, разбирая видеозапись, тренер может лишь повторить или сослаться на те замечания, которые он или она делали на склоне. Рекомендую сначала просить самих спортсменов кратко прокомментировать своё катание в свете того, над чем они работали в конкретном упражнении, серии поворотов или просто спуске. По чёткости комментариев, сделанных спортсменами, тренер может судить о доходчивости своих объяснений по постановке задания в ходе занятий на склоне. В любом случае при разборе видеозаписи не стоит обращать внимание на технические аспекты, которые выходят за рамки области, над которой велась работа в ходе конкретной тренировки на снегу. Именно при таком подходе спортсмен вынесет необходимую информацию из видеоразбора и сможет сделать полезные записи в своем дневнике. Несмотря на логичность и простоту подобного подхода, я часто встречаю тренеров, критикующих буквально всё, что они видят на записи, не думая о том, сколько информации может реально воспринять любой спортсмен и как много ошибок и недочётов он или она могут исправить. Я рекомендую при просмотре и разборе видеозаписи концентрироваться только на тех ключевых аспектах для каждого спортсмена, над которыми работают тренер и спортсмен в ходе данного микроцикла. Работая с видеозаписями, тренеры могут ещё более эффективно использовать все принципы и методы визуального анализа, описанные в предыдущем разделе. Эффективность использования Т-метода при видеоанализе может быть существенно повышена с помощью замедленного и покадрового просмотра.

Говоря о видеоанализе, необходимо отметить и весьма существенные негативные моменты, которые могут проявляться при ежедневном или излишне частом просмотре записей тренировок. Первый из этих моментов – это моральный фактор. Заключается он в том, что при слишком частом просмотре записей спортсмен постоянно видит те или иные ошибки и не замечает собственного прогресса. Это может серьёзно повлиять на его или её моральное состояние и мотивацию. В этом случае просмотр видеозаписей месячной или двухнедельной давности может быть полезен для более явной оценки прогресса, если таковой присутствует. Если явного прогресса пока нет, то от частого просмотра видеозаписей стоит времен-

но отказаться. Другим, ещё более серьёзным отрицательным аспектом злоупотребления видеозаписями является потеря ощущений и развитие «видеозависимости» у спортсмена. Проявляется это в том, что спортсмен постепенно перестаёт фокусироваться на своих ощущениях и целиком полагается на видеозапись. В «тяжёлой форме» такая зависимость приводит к тому, что спортсмен полностью теряет способность анализировать свою технику без сопровождающего видеоряда. Как правило, такие спортсмены очень хотят просматривать свой каждый спуск на маленьком экранчике или просто в окуляре камеры. Просьба описать ощущения в конкретном спуске или серии поворотов вызывает ступор, хотя подобные спортсмены вроде бы детально анализируют свои движения по видеозаписи. Что же происходит с такими лыжниками по вине «заключенного» на видеозаписи тренера? Спортсмены просто теряют очень важную связь между ощущениями и визуальным образом. Иными словами, спортсмен из **визуала-чувствования** превращается в **мыслителя-аналитика**. Как было объяснено в разделе 1.3, это совсем не тот тип обучающегося, к которому мы стремимся в горных лыжах. Как нужно бороться с развившейся видеозависимостью? Весьма просто: как и при борьбе с любой зависимостью, нужно изолировать человека от её источника. Как только тренер замечает признаки видеозависимости у спортсмена, он должен сразу прекращать или ограничивать доступ данного спортсмена к видеозаписям. Тренер должен помочь спортсмену вернуться к анализу ощущений путём ответов на задаваемые тренером наводящие вопросы после каждого спуска. Обретя способность анализировать свои ощущения, спортсмен сможет исправить ошибки. Просматривая видеозаписи и не связывая их при этом с ощущениями, многие спортсмены продолжают повторять те же ошибки на протяжении длительного времени. Именно поэтому тренеры, считающие видеозаписи панацеей от всего, как правило, не достигают ожидаемого прогресса у своих подопечных.

Ещё одним негативным моментом излишне частого просмотра видеозаписей может являться тот факт, что спортсмены-юниоры постоянно смотрят на плохое или не слишком хорошее катание, своё собственное или членов тренирующейся с ними команды или группы. Возможно, что в группе есть ведущий спортсмен или даже несколько. Таким спортсменам отнюдь не полезно постоянно просматривать и внедрять в сознание образы технически слабого катания своих товарищей по команде. При этом и остальным

членам группы просмотр записей чуть более продвинутых спортсменов из их группы вовсе не так уж полезен. В их сознании будет запечатлеваться образ техники в лучшем случае немного лучшей, чем их собственная, а в худшем – и техники с большим количеством ошибок. Довольно часто чуть более быстрые лыжники на уровне юниоров достигают результатов не лучшей техникой, а агрессивностью или просто «накатом». Иными словами, постоянно смотреть на свои и чужие ошибки не полезно практически никому. Спортсмены уровня Кубка мира крайне редко смотрят видеозаписи своих соперников. Исключением являются ситуации, когда какой-то спортсмен или спортсменка выигрывают с большим отрывом.

Тем не менее юниорам и их тренерам очень и очень полезно смотреть видеозаписи ведущих спортсменов с Кубка мира. На мой взгляд, «слишком много» просмотра видеозаписей катания звёзд не бывает никогда. При правильном подборе и просмотре видеозаписей это можно делать каждый день и даже несколько раз в день. Такие видеозанятия помогут создать серии правильных образов в подсознании спортсменов и позволят эффективно работать над внешним и внутренним воображением, подробно описанными в разделе **«Общая подготовка»**.

Хочу отдельно остановиться на **правильном** подборе видеоматериалов. Прежде всего тренеры должны чётко понимать, что не всякая запись этапа Кубка мира может быть приемлемой для просмотра. В этом плане тренеру необходимо уяснить, что он или она хочет донести до своих подопечных. Так, например, запись этапа мужского слалома в Китцбюэле, проходящего в момент оттепели на предельно крутом мягком склоне, принесёт весьма сомнительную пользу. Всё, что там смогут увидеть юниоры, – это весьма неприглядное катание с массой ошибок и падений. Не стоит забывать, что спортсмены на Кубке мира не боги и в определённых условиях они тоже допускают ошибки или просто выглядят далеко не идеально. Тем не менее на жёстком склоне средней крутизны большинство из них демонстрирует поразительно стабильную технику, близкую к эталонной. Записи именно таких этапов или даже отдельных заездов каждый тренер должен иметь в своей видеотеке. Иногда целесообразно самому монтировать запись в определённом порядке для более эффективного внедрения правильных образов в подсознание спортсменов. Автор этих строк наблюдал наибольший прогресс у своих подопечных после просмотра именно специально смонтированных записей – например, таких, как много-

кратно записанная серия из 6–8 идеально выполненных поворотов на трассе или в свободном катании. Эффективно работает чередование обычной и замедленной записи. Здесь можно экспериментировать с соотношением количества обычных повторений конкретного отрезка к замедленным. Я нашёл, что повторение замедленного отрезка после каждых 8 обычных повторений данного отрезка записи, работает наиболее эффективно, особенно если просмотр, проводится непосредственно перед выходом на склон. Иногда весьма полезен и покадровый просмотр, сопровождаемый объяснениями тренера. Вполне уместно и открытое обсуждение техники того или иного спортсмена. Очень эффективен просмотр записей спортсменов уровня Кубка мира, выполняющих упражнения или повороты в свободном катании. Это образ, который может быть более легко «переварен» и усвоен юниорами, работающими над элементами техники в свободном катании.

Также представляют огромную ценность как учебное пособие и записи тренировок спортсменов высокого уровня на трассе. Не секрет, что в тренировочных условиях спортсмены более расслаблены и гораздо ближе подходят к идеальному катанию. Безусловно, получение подобных записей представляет определённую сложность. Как правило, тренеры с разрешения своих коллег снимают тренировки спортсменов сборных разных стран, работая на европейских ледниках летом. В последнее время федерации Канады и США стали выпускать кассеты и диски с записями летних тренировок спортсменов своих сборных, как учебные пособия для тренеров юниоров. Полагаю, что федерации горных лыж России стоит приложить усилия для обеспечения своих спортсменов и тренеров подобными материалами.

В ходе занятий по просмотру снятых на тренировке видеозаписей очень полезно просматривать и подготовленные тренером специальные записи спортсменов высокого уровня. Это создаёт хороший баланс и минимизирует негативные последствия просмотра записей, сделанных во время тренировки, и разбора ошибок. При работе со старшими юниорами более целесообразно заниматься просмотром снятых записей с каждым спортсменом индивидуально, а затем уже просматривать видеозаписи спортсменов с Кубка мира в составе всей группы.

Ещё один аспект использования видеосъёмки, на котором стоит остановиться отдельно, это её применение в ходе соревнований. Несмотря на то что некоторые опытные тренеры считают видеозапись соревнований довольно важной, они далёко не всегда её применяют. Так, если тренер

не имеет помощников или ассистентов, он или она вряд ли откажутся от живого просмотра в пользу видеосъёмки на соревнованиях по техническим дисциплинам. Вызвано это тем, что при живом просмотре тренер увидит гораздо больше и сможет внести определённые коррективы как в свой рапорт, передаваемый на старт порации по мере просмотра спусков других участников, так и в установку, даваемую спортсменам на вторую попытку.

Некоторые неопытные тренеры считают, что просмотр видеозаписи первой попытки спортсменами поможет им улучшить свое катание во второй. Мой опыт показывает, что этого не происходит. Изменить или улучшить технику между попытками невозможно. При этом вполне возможно изменить настрой и тактический подход. Именно над этим и должен работать тренер со спортсменами в перерыве между попытками. Учитывая, что спортсменам нужно снова достичь определённого уровня активации и сделать несколько разминочных спусков перед стартом второй попытки, времени получается не так много и, на мой взгляд, лучше его тратить не на просмотр видеозаписи. Но видеозапись с соревнований может быть полезна тренеру и спортсмену в дальнейшем для анализа выступлений. Поэтому если есть возможность сделать или получить от телеоператора такую видеозапись, то делать это стоит. При этом, как уже подчеркивалось выше, тренер должен решать, что, как и когда показывать каждому спортсмену. Зачастую записи с соревнований спортсменам не показываются из соображений поддержания мотивации и хорошего морального духа. Безусловно, в исключительных случаях, когда спортсмену удалось превзойти себя и показать уровень катания более высокий, чем на тренировках, просмотр видеозаписи соревнований принесёт пользу. Я убеждён, что если катание спортсмена по уровню ниже тренировочного, а такое в ходе соревнований происходит намного чаще, то просмотр видеозаписи ничего хорошего не принесёт. На соревнованиях высокого уровня иногда целесообразно включать в запись и нескольких лидеров, при условии что они демонстрируют хорошее в техническом плане катание. В этом случае с помощью компьютерной технологии можно показать разницу между техникой и тактикой подопечных спортсменов и техникой и тактикой лидеров, используя синхронную запись или наложение. Однако не стоит этим злоупотреблять, особенно если уровень соревнований низкий и лидеры едут быстрее, но незначительно лучше. О применении видеосъёмки на соревнованиях по скоростным дисциплинам речь пойдёт в разделе 4.2.



Говоря о применении видеозаписи, необходимо отметить операторские навыки тренера. Автор не раз сталкивался с коллегами, записи которых было почти невозможно смотреть. Крайне сложно анализировать видеозапись, если кадр дрожит, спортсмен появляется не в фокусе или снят мелким планом. Современные цифровые камеры существенно облегчают процесс видеозаписи, но тренерам всё равно необходимо работать над своими операторскими навыками. Как уже отмечалось, лучше снимать меньше, но более качественно. Съёмка быстро движущихся лыжников значительно отличается от обычной видеосъёмки. Существенную роль играет выбор места, с которого ведётся съёмка. Желательно чтобы спортсмен был запечатлён во всех необходимых для видеопроанализа ракурсах. Весьма су-

щественны «скорость зума» и качество оптики, позволяющей уменьшать или увеличивать изображение по мере приближения или удаления лыжника. Даже к самой дорогой камере необходимо приспособиться. Съёмка на морозе чревата отмороженными пальцами. Рекомендую тренерам не вести запись голыми руками, а всегда использовать специальную тонкую перчатку, позволяющую легко находить кнопки на камере, не отмораживая при этом пальцы и не сбивая изображение дрожью руки.

Завершая, хотел бы ещё раз подчеркнуть, что видеозапись может не только существенно помогать в тренировочном процессе, но и иметь отрицательные аспекты. Успешное использование видеоматериалов целиком и полностью зависит от тренера и выбранного им или ей подхода.

## 2.10. Дети и современная техника

Прежде чем переходить к разговору об обучении детей технике, хочу отметить, что тренерам и инструкторам нужно чётко и ясно определить для себя ключевые элементы современной техники. Все они были детально разобраны в предыдущих разделах этой главы, и в данном разделе я буду на них лишь ссылаться.

Обучение детей было и остаётся предметом дискуссий среди инструкторов и тренеров различного уровня – от детских спортшкол до сборных. Это неудивительно, ведь если детские тренеры и инструкторы не будут грамотно делать свою весьма непростую работу, то и всем остальным тренерам – от юниоров и до национальных сборных – придётся её делать за них, но уже в условиях дефицита времени. В идеале основы техники должны быть заложены на протяжении первых двух-трех лет занятий, пока дети просто катаются вне трассы. В этом случае тренеры средних и старших юниоров могут заниматься своим непосредственным делом – применением техники на трассе и работой над увеличением скорости и стабильности. В реальности этого пока не происходит. Я бы сказал, что более 50% российских юниоров не готовы к работе в трассе именно из-за пробелов в основах техники. Многие из них просто элементарно несбалансированны над лыжами. Всё это, на мой взгляд, идёт от неправильного подхода к обучению 4–8 летних малышей.

Несмотря на различия в подходах к обучению, большинство детских инструкторов во всём мире сходятся во мнении, что дети, в силу своих ограниченных физических возможностей, не могут кататься как взрослые. Считается, что у них слабые ноги, и поэтому они не могут эффективно выполнять разгрузку и закантовку лыж. Ряд инструкторов верит в то, что центр тяжести у детей находится ниже, чем у взрослых, вследствие чего они всегда катаются в плуге или, по крайней мере, подплуживают, сидя в задней стойке. Укол палкой и его координация с разгибанием тоже считаются недоступными. Более того, многие рекомендуют не использовать палки даже при обучении 5–6 летних горнолыжников из соображений безопасности. Большинство инструкторов и некоторые из детских тренеров не верят в возможность выполнения малышами резаных поворотов, являющихся верхом координации и силы.

В этом разделе я попытаюсь продемонстрировать неверность подобных убеждений. Прежде всего хочу сказать, что современные повороты в обычных условиях не требуют большей силы, чем та, которой обладает большинство здоровых детей с весом, пропорциональным росту. Это, пожалуй, самое важное – сила ног должна лишь соответствовать весу горнолыжника. Именно поэтому женщины-спортсменки режут повороты ничуть не хуже мужчин, при этом их показатели по абсолютной силе ног значительно ниже.