

ГЛАВА 4. СОРЕВНОВАНИЯ

4.1. Подготовка и подводка к соревнованиям

Полагаю, что цель подготовки к соревнованиям ясна всем. Она может быть сформулирована очень просто – подготовить спортсмена к наилучшему выступлению. Однако я неоднократно убеждался в том, что далеко не все тренеры знают ответ на вопрос, как это сделать на практике. Проводя тренерские семинары, я весьма часто сталкивался с вопросами типа: «Мой спортсмен великолепно катается на тренировках, но на соревнованиях его как будто подменяют. Как решить эту проблему?» Признаюсь, что однозначный ответ дать весьма сложно, учитывая то, что на выступление спортсмена на соревнованиях практически любого уровня влияет масса факторов, таких как моральное и физическое состояние, техническая и тактическая готовность, подготовка инвентаря, уровень активации, взаимодействие с тренером в ходе соревнований и т.д. Только оптимальное сочетание всех факторов приводит к максимально успешному выступлению. Под этим я понимаю вовсе не победу на конкретных соревнованиях, а выступление, при котором спортсмен полностью реализует те технические и физические возможности, которыми он или она обладает на данный момент. И тренеры, и сами спортсмены должны чётко представлять, на какое выступление и результат на тех или иных соревнованиях нужно рассчитывать. Неплохо бы это знать и излишне амбициозным родителям юниоров, но это тема отдельного разговора. Отвечая на приведённый выше вопрос тренеров, я обычно говорю об общих принципах подводки к старту. Постараюсь здесь описать весь процесс более детально.

Как уже отмечалось в предыдущих главах этой книги, соревнования условно подразделяются на три уровня – **высокий, средний и низкий**. Низкий уровень для конкретного спортсмена – это соревнования, в которых ему гарантирован старт в первой группе (первых 15). Целью такого старта является победа или как минимум попадание в тройку призёров. Средний уровень – это соревнования, в которых спортсмен стартует в номерах от 15 до 60.

Задача при участии в таких стартах – это набрать очки и попытаться пробиться в тридцатку или даже в двадцатку, в зависимости от условий. Примером такого старта для 15–17-летнего юниора могут быть региональные ФИС соревнования. Соревнования высокого уровня – это соревнования, где спортсмен стартует в номерах от 60 до 120. Даже шансы попасть в тридцатку здесь довольно малы. Заработать очки на этих соревнованиях тоже крайне сложно. Основной целью ставится просто приобретение опыта соревнований на высоком уровне. Такими соревнованиями могут являться международные ФИС соревнования, этапы Континентального Кубка или чемпионата страны. Иногда целью в подобных соревнованиях может быть завоевание права на старт во второй попытке, так как в ряде случаев к ней допускаются лишь первые 60 участников. Итак, полагаю, вполне очевидно, что прежде чем приступить к подготовке к конкретному старту или серии стартов, тренер должен определить уровень соревнований, наметить и донести до спортсмена цель участия в них.

Для подготовки к любым соревнованиям используются подводящие тренировочные восьмидесятидневные мезоциклы, разбиваемые на трех-четырёхдневные микроциклы. Иногда старты низкого уровня могут быть использованы как составная часть мезоцикла подводки к стартам среднего или даже высокого уровня.

Целью микроцикла подводки, вне зависимости от уровня соревнований, является достижение спортсменом наилучшей возможной на данный момент соревновательной формы. В том, как это делать, на мой взгляд, кроется секрет эффективности работы тренера. На протяжении ряда лет тренеры на Западе используют в основном девятидневные мезоциклы подводки к старту или серии стартов. Как правило, такой мезоцикл разбивается на три трёхдневных микроцикла, каждый из которых преследует определённую цель.

В ряде случаев, при участии спортсменов в соревнованиях во всех дисциплинах, подводка

к старту может ограничиваться и четырех-пятидневным микроциклом. Тем не менее в работе с юниорами я бы рекомендовал строить соревновательные планы таким образом, чтобы выделять девяти-десятидневные мезоциклы для подводки к самым важным стартам сезона. На протяжении многих лет считалось, что наивысший уровень формы спортсмена достигается в результате длительного тренировочного периода, когда интенсивность тренировок поддерживается на самом высоком уровне. Многие российские коллеги до сих пор считают, что именно высокая интенсивность в сочетании с большими тренировочными объемами приводит спортсмена к достижению наилучшей формы. Этот подход в корне ошибочен лишь потому, что многолетние практические изыскания ряда специалистов подтверждают обратное – форма спортсмена к моменту завершения микроцикла высокой тренировочной интенсивности находится на **низком** уровне. Первым заострил внимание на этом факте югославский специалист профессор Крежимир Петрович, успешно работавший со сборной Югославии в конце 80-х.

Форма спортсмена в таком сложном виде спорта, как горные лыжи, развивается по иным принципам, чем в других видах спорта. Можно с уверенностью сказать, что достижение наивысшей формы связано с фазами подготовки, из которых состоит весь мезоцикл подводки к старту. Понимание того, как развивается форма спортсмена по фазам, поможет тренеру правильно построить подводку к стартам в течение всего сезона.

При этом не стоит забывать, что максимальная соревновательная форма не всегда может быть достигнута по окончании каждого мезоцикла подводки к старту. Как правило, спортсмены достигают наивысшей формы 2–3 раза за сезон. Говоря о лидерах Кубка мира, таких как, например, Херман Майер, Майкл фон Грюниген, Аня Персон или Яница Костелич, нужно отметить, что несмотря на их выигранные в этапах Кубка на протяжении всего сезона, они тоже испытывают спады и подъемы соревновательной формы. Однако уровень этих спортсменов настолько высок, что даже достигнув 80% от своей соревновательной формы, они могут показывать стабильно высокие результаты. В случае с обычными спортсменами и юниорами мы вынуждены признать, что намного проще в теории планировать несколько подъемов формы спортсмена в течение соревновательного сезона, чем достигать этого на практике. Говоря о юниорах, нужно отметить, что их форма может меняться в очень широком диапазоне и зачастую весьма непредсказуемо. Многие тренеры юниоров считают, что при подводке к важному старту наиболее

значимым в плане достижения максимальной формы является последний трех-четырехдневный микроцикл перед днём соревнований. Я склонен считать, что критическим является правильное построение всего девятидневного мезоцикла. Итак, в идеале в распоряжении тренера есть 9 дней для достижения наивысшей формы у своих подопечных. Как это сделать наиболее эффективно? Предлагаю здесь вариант подводки к старту, к которому я пришёл опытным путём. Относительно недавно я нашёл и ряд теоретических подтверждений своим чисто практическим наработкам у специалистов в Канаде и США.

Итак я разбиваю девятидневный мезоцикл на три фазы подготовки, три тренировочных микроцикла:

1-й микроцикл – высокие тренировочные объёмы и низкая интенсивность;

2-й микроцикл – средние тренировочные объёмы и средняя интенсивность;

3-й микроцикл – резкое увеличение интенсивности к середине микроцикла и незначительное увеличение объёма и затем резкое снижение и объёма, и интенсивности.

Сразу оговорюсь, что соотношение интенсивности и объёма тренировок изменяется и в ходе каждого микроцикла, поэтому наиболее чётко процесс достижения максимальной формы может быть отображён на следующей графической диаграмме (рис. 4.1.1).

Готов согласиться с тем, что отображённый на диаграмме процесс достижения формы вовсе не очевиден. Тем не менее я убеждён, что в большинстве случаев наилучшая форма достигается именно таким образом. Выдающиеся спортсмены на Кубке мира используют планы подводки к старту, в которых соотношение интенсивности и объёма тренировок чётко определено. Здесь же я просто хотел бы остановиться на самом принципе достижения максимальной формы.

Итак, **первый микроцикл (I)** включает в себя тренировки большие по объёму, но низкие по интенсивности. В зависимости от уровня спортсменов они могут включать в себя упражнения в свободном спуске и на учебной трассе. Несмотря на то что направленная работа над техникой не ведётся, все навыки и ощущения стабилизируются большими количествами повторений. Высокий тренировочный объём в первой фазе подготовки обеспечивает так называемый «накат».

Второй микроцикл (II) включает в себя повышение интенсивности при снижающемся объёме тренировок. Это может быть выражено как в скоростной работе на трассе, так и в интенсивном выполнении упражнений на высокой скорости в свободном катании. Как показано на

диаграмме (рис. 4.1.1) в завершающей стадии второго микроцикла интенсивность понижается, а тренировочный объём может быть незначительно увеличен. Увеличение объема тренировок может выражаться в наиболее стабильном прохождении трассы на скорости, составляющей 70–80% от максимальной или в работе над траекторией с установкой вспомогательных вещей на трассе. При этом упор делается на многократное повторение прохождения трассы без каких-либо ошибок.

Третий микроцикл (III) направлен на интенсивную скоростную работу в режиме близком к соревновательному. К середине микроцикла тренировочные объёмы существенно снижаются, а интенсивность достигает максимума. Это может быть выражено буквально в 3–5 заездах по трассе на время. Рекомендуется по возможности проводить и имитации соревнований: ставить трассу, осуществлять правильный просмотр и упорядоченный старт участников. Лучше всего выполнить два заезда по трассе на время и затем поставить новую трассу, провести просмотр и ещё два заезда на время. Хочу отметить что результаты, показанные спортсменами, не объявляются, так как в этой стадии они, скорее всего, не отражают реальное соотношение сил «товарищей» по команде. Более того, в моральном плане создание некой неопределённости может иметь весьма положительный эффект для всех спортсменов. Однако тренер должен анализировать результаты с целью определения излишне высокого уровня формы у конкретных спортсменов.

Стопроцентная соревновательная форма в середине третьего микроцикла (обычно за два дня до старта) опасна тем, что спортсмен может по-

терять форму, «перегореть» к моменту старта. В таком случае рекомендуется начинать снижать интенсивность и объём тренировок немного раньше.

В завершающей стадии третьего микроцикла и тренировочный объём, и интенсивность весьма резко снижаются, как показано на диаграмме. На мой взгляд, именно эта часть последнего микроцикла неправильно понимается некоторыми тренерами. Многие тренеры и спортсмены считают, что нужно закончить подводку к старту на «высокой ноте», работая при максимально высокой интенсивности. Опыт показывает, что при таком подходе рост соревновательной формы спортсмена может прекратиться или даже понизиться к началу соревнований. Как ни странно, форма продолжает расти, когда в завершающей стадии третьего микроцикла (как правило, в последний день) спортсмен выполняет буквально 2–3 медленных расслабленных спуска по трассе или в свободном катании. Трасса обычно ставится более простая, чем в предыдущие дни. Целью таких спусков является расслабление и получение приятных ощущений от катания, плавности ритма и дыхания.

Такую подводку к соревнованиям можно часто видеть, наблюдая за спортсменами на Кубке мира, их крайне редко можно увидеть интенсивно работающими на трассе за день перед стартом.

К сожалению, с юниорами всё обстоит иначе. Их довольно часто можно наблюдать за день до старта носящимися по трассе в соревновательном режиме, на протяжении весьма длительных «подводящих» тренировок. Убеждён, что в большинстве случаев это не приводит к наилучшей форме к моменту старта.

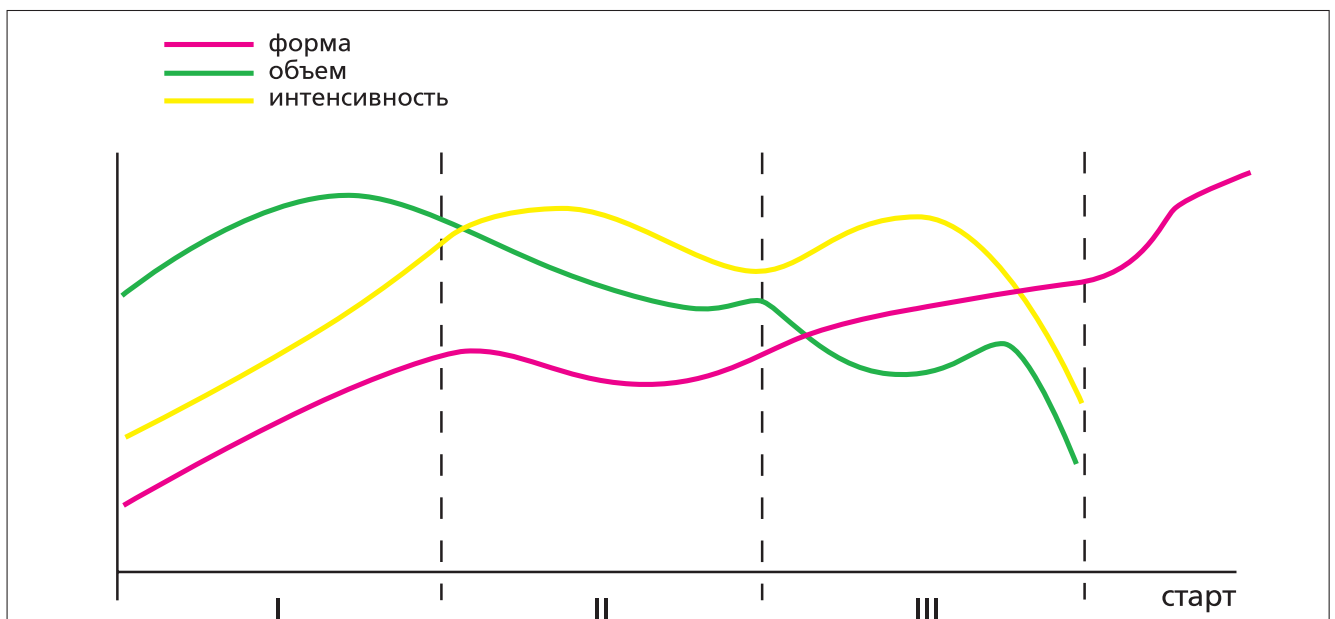


Рис. 4.1.1

Возвращаясь к диаграмме (рис. 4.1.1), я хотел бы подчеркнуть, что соревновательная форма является результатом всего мезоцикла подготовки, а не только фазы интенсивной тренировки. Поэтому в случае, когда в распоряжении тренера нет девяти дней на подготовку к старту, принципы достижения наилучшей формы должны сохраняться. Иными словами, даже в ходе трехдневного микроцикла подводки к старту, соотношение объёма и интенсивности тренировок должно подчиняться приведённому выше графику. К сожалению, в горных лыжах, в отличие от, например, бега на лыжах, форма спортсмена не может быть объективно оценена. Наилучшим показателем формы спортсмена могут быть только первые выступления в серии стартов. Именно поэтому весьма полезно включать в цикл подготовки старты низкого и среднего уровня. При правильном построении подводящего мезоцикла форма спортсмена может подняться после первой серии стартов. Разумеется, ведение журнала тренером и дневника спортсменом существенно помогут в систематизации данных и выработке более эффективных планов достижения соревновательной формы.

Говоря о подводке спортсмена к старту, нельзя затронуть и ещё нескольких весьма важных аспектов подготовки, которые влияют на результат выступления. Речь идёт о максимально возможном приближении условий тренировок к условиям соревновательным. Подводящие тренировки строятся основываясь на том, к соревнованиям какого уровня идёт подготовка. Если спортсмены готовятся к соревнованиям низкого уровня, где им гарантирован старт в первой группе, то тренировки по ямам или просто заезженной трассе в данном случае просто неактуальны. Поэтому тренеры должны часто переставлять трассу, тем самым приближая условия к соревновательным. При подготовке к старту среднего уровня тренировки должны состоять из спусков как по разбитой трассе, так и по ровной. Тренировка по относительно гладкой трассе нужна для того, чтобы спортсмен был к этому готов в случае успешного прохождения трассы первой попытки и получения низкого стартового номера на вторую. С точки зрения моральной подготовки я бы рекомендовал посвятить работе на более гладкой трассе часть третьего микроцикла. Естественно, что при подготовке к соревнованиям высокого уровня нужно уделять много времени работе на сложной разбитой трассе. Скорее всего, условия на соревнованиях этого уровня будут именно такими, даже если склон хорошо подготовлен. Исключением могут служить трассы, подготовленные с использованием технологии впрыскивания. Более подробно об этом рассказано в разделе 3.4.

Немаловажным фактором, который необходимо учитывать при подводке к стартам, является крутизна склона. В задачи тренера, связанные с подводкой к старту, входит получение максимума информации о крутизне и рельефе склона, на котором проводятся соревнования. Тренируясь в течение всего цикла подготовки на относительно пологом склоне, спортсмен наберёт форму, но при этом может быть не готов к выступлению на крутом склоне. В определённой мере верно и обратное – тренируясь на крутом склоне, спортсмен может быть не готов к тому, чтобы «раскатиться» на пологом. Весьма важно также готовиться и на склоне с переменным рельефом, если есть информация, что трасса соревнований будет выставлена на склоне со сложным рельефом. Прохождение перегибов и просто участков, на которых крутизна склона уменьшается, должно быть частью тренировочного мезоцикла подводки, особенно если подготовка ведётся к соревнованиям высокого уровня. Безусловно, что в этом плане тренеры и спортсмены на Кубке мира имеют преимущества. Почти все трассы Кубка отличаются большой крутизной и сложным рельефом. Соревнования довольно часто проводятся на одних и тех же склонах каждый год, и информация о характеристиках этих склонов доступна всем. Тренерам юниоров в этом плане сложнее, но те, кто работает в конкретном регионе несколько лет, как правило, тоже хорошо знают все соревновательные склоны. В любом случае как только тренером получена информация о склоне, он должен принять решение о том, на каких склонах проводить подводящий тренировочный цикл. По возможности рекомендуется заранее прибывать в регион, где проводятся соревнования, и проводить весь мезоцикл подводки или его часть уже на месте. Переезд за день до старта может негативно повлиять на форму и состояние спортсменов. Вне зависимости от выбора склона я бы рекомендовал ставить более легкие трассы, и даже на более простых склонах, за день до старта. Это всегда оказывает положительный эффект в плане морального настроя.

Поддержание формы в ходе серии стартов также является весьма непростой задачей. Так, юниор, участвующий в чемпионате страны в скоростном спуске и супергиганте, может подойти в наилучшей форме к соревнованиям по слалому, которые проводятся, как правило, в последний день. В этом случае рекомендуется провести как минимум две короткие тренировки по слалому сразу после соревнований по супергиганту и слалому-гиганту. Скоростные дисциплины обычно оказывают положительное влияние на форму спортсмена в слаломе-гиганте и служат хорошим методом подводки к слало-

му-гиганту. Поэтому специальные тренировки по слалому-гиганту в ходе серии соревнований нужны в меньшей степени.

Подводка спортсмена к соревнованиям в скоростных дисциплинах облегчается тем, что тренировочные заезды в состязаниях по спуску могут являться частью мезоцикла подводки к старту. Обычно соревнования по спуску занимают 4–5 дней. Первые два-три дня проводятся тренировочные заезды и затем в последующие дни два старта соревнований. По правилам ФИС спортсмен обязан принять участие в одном из тренировочных стартов, чтобы быть допущенным к соревнованиям по спуску. Рекомендую юниорам принимать участие во всех тренировочных заездах.

Опытные тренеры строят цикл подводки к соревнованиям по скоростному спуску таким образом, что форма спортсмена нарастает ко дню первого старта. Обычно после соревнований по

спуску проводят и один или два старта по супер-гиганту. Так что при правильной работе в ходе 6 дней соревнований спортсмен имеет возможность набрать «скоростную» форму. Зачастую набрать форму в спуске можно лишь участвуя в соревнованиях, так как создавать тренировочные условия, близкие к соревновательным, очень дорого и далеко не всегда физически возможно.

В заключение этого раздела хочу подчеркнуть, что, несмотря на сложность достижения спортсменом наилучшей формы в нужный момент, это во многом зависит от тренера. Тренеры, знающие, как правильно создать условия, и умеющие грамотно подводить спортсмена к конкретному старту, зачастую могут добиться успехов и работая со средними спортсменами. При этом тренеры, не умеющие подводить спортсмена к старту или серии стартов, могут и от выдающегося спортсмена добиться лишь посредственных результатов.

4.2. Работа тренера на соревнованиях

На протяжении ряда лет бывая на соревнованиях различного уровня, я пришёл к выводу, что далеко не все тренеры, особенно тренеры юниоров, правильно понимают свою роль в ходе соревнований. Создаётся впечатление, что даже те тренеры, которые грамотно работают в течение всего периода подводки к старту, как-то расслабляются в день соревнований. У некоторых российских коллег отношение к спортсмену на соревнованиях вполне может быть выражено фразой: «Мы тебя подготовили, создали условия, привезли, и теперь твоя очередь выступать – показывать нам, что ты умеешь и т.д.». Именно поэтому тренеров можно видеть курящими, пьющими кофе и общающимися между собой перед стартом или в ходе соревнований. Я никак не могу согласиться с такой недооценкой тренерами важности своей роли в ходе соревнований. На мой взгляд, деятельность тренера именно в день старта является зачастую решающей. Неправильная работа тренера в ходе соревнований может свести на нет всю завершающую часть микроцикла подводки к старту.

Итак, остановимся на основных аспектах деятельности тренера в день соревнований. Условно можно выделить несколько основных компонентов работы тренера в день старта:

- * **составление плана на день соревнований и донесение этого плана до своих подопечных;**
- * **организация и проведение разминки (перед обеими попытками в технических видах);**
- * **просмотр трассы;**
- * **подготовка лыж на старте;**
- * **рапорт с трассы;**
- * **разбор выступления каждого спортсмена и подведение итогов.**

Остановимся на каждом из приведённых выше компонентов отдельно. Прежде всего тренер должен посетить собрание, на котором проводится жеребьёвка. Это является первым и основным шагом для составления плана дня соревнований.

На ФИС соревнованиях и других соревнованиях относительно высокого уровня тренерское собрание и жеребьёвка проводятся вечером предыдущего дня. На детских и юниорских соревнованиях в ряде случаев она может проходить утром в день старта. В любом случае присутствие тренера на собрании необходимо. На ФИС соревнованиях в отсутствие тренера или представителя команды спортсменов могут