



**«МОДЕЛЬ
ДОСТИЖЕНИЯ
РЕЗУЛЬТАТА
ПРИМЕНИТЕЛЬНО
К РОССИЙСКОМУ
ГРЕБНОМУ
СЛАЛОМУ»**

Жан-Ив Шётан

СОДЕРЖАНИЕ:

Вступление	3
«Универсальность» модели достижения результата	6
Применение модели достижения результата на сборной команде России по гребному слалому	10
Внедрение модели достижения результата с точки зрения спортивного руководства	17
Реализация 4 переходов в модели достижения результата	19
Приложение	21

Вступление:

Личный опыт :

В 2000 я решил стать исследователем в области ядерной физики. После моей неудачи в отборе на Олимпиаду, исполнительный директор французской федерации гребли на байдарках и каноэ* предложил мне стать техническим сотрудником федерации.

Приняв это предложение и продолжая свою спортивную карьеру, за следующий олимпийский цикл я получил диплом преподавателя физической культуры и прошел конкурс в Национальный институт спорта (INSEP) для того, чтобы стать профессором в области спорта. При этом я продолжал свою работу в федерации. До Пекина я занимался со спортсменами олимпийской сборной Франции по гребному слалому в категориях мужской и женской байдарки.

Для подготовки к Лондону я стал личным тренером Фабьяна Лефевра и Дэни Гарго (Fabien LEFEVRE, Denis GARGAUD), которые стали единственными в истории спортсменами, завоевавшими медали на чемпионате мира сразу в трех категориях (байдарка, каноэ двойка и каноэ одиночка).

За 8 лет тренерской работы во Франции мои спортсмены завоевали 8 медалей на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

** Антуан Готчи (Antoine GOETSCHY) был моим тренером, затем с 1997 по 2009 занимал должность технического директора федерации, затем до 2011 был генеральным секретарем ИКФ, затем он стал заместителем директора Юношеских Олимпийских игр.*

Россия на Олимпийских играх:

В Лондоне Россия завоевала 83 медали в 21 виде спорта (50%) с коэффициентом успеха, достигающим 43.3% в художественной гимнастике (100% в случае принятия в расчет только возможных медалей).

Такие показатели означают высокую концентрацию результатов, которые сложно повысить без завоевания медалей в других видах спорта. В России 10 дисциплин, в которых существуют неплохие школы (медали в период с 1996 года), но которые не принесли медалей на Играх в Лондоне: стрельба из лука, баскетбол, гребной слалом, горный и трековый велосипед, гандбол, современное пятиборье, академическая гребля, парусный спорт, водное поло.

** Статистика в Приложении.*

Среди этих видов спорта, гребной слалом является самым молодым (в Рио будет 24 года), а значит, именно он позволит нам со временем добиться наибольшего прорыва.

Спорт в международном контексте:

«Делать большее, имея меньшее»: ресурсы ограничены и ими всё чаще приходится делиться.

➔ Сейчас мы живем в эру сотрудничества и совмещения потребностей.

Проект Игр 2020:

→ Программа может корректироваться принимающим городом: это оружие, которое будет использоваться принимающими странами. Условия «ЭКО»: ЭКОномические/ЭКОлогические.

В течение 10 лет МОК ведет «битву» за ограничение числа аккредитаций до 10000 для сохранения возможности проводить Игры.

Сейчас, МОК фиксирует общее число медалей и стремится добавить новые дисциплины. Таким образом, объявляется новое противостояние за олимпийскую программу, которое породит **возрастающую конкуренцию как между видами спорта, так и между отдельными дисциплинами**. Если к этому добавим влияние на программу принимающего города, то это нам дает:

→ Необходимость скоростной подготовки новых дисциплин (между выбором города-кандидата и Играми меньше 7 лет).

Международный контекст гребных видов спорта:

- ОИ в Лондоне 2012: каноэ спринт + каноэ слалом = 16 золотых медалей = **5й олимпийский вид спорта**. После атлетики (47), водных видов спорта (46), борьбы (18) и велоспорта (18). Таким же образом, как и борьбе пришлось в корне поменять всю олимпийскую программу для того, чтобы остаться в Играх 2016, так и:

→ Олимпийское каноэ должно меняться для того, чтобы стать более универсальным.

Пример велоспорта: 18 медалей = ВМХ (2) + Горный велосипед (2) + Шоссейный(4) + Велотрек(10).

- Пример заинтересованного вмешательства принимающего города в программу Олимпиады: все гребные виды спорта (олимпийские и неолимпийские) во Франции составляют 51 золотую медаль в 2014, что означает 3е место в общем зачете. А с той программой, как сегодня - Франция только 9я.

Если Париж выиграет право на проведение ОИ 2024 года, не захочет ли Франция скорректировать олимпийскую программу в пользу гребных видов спорта?

Последствия для стратегии главного тренера:

Будучи главным тренером, я должен разработать:

Структуру, способную быстро адаптироваться к изменяющимся условиям. Многофункциональный и разносторонний штат специалистов.

Таким образом, моя ответственность сводится, в том числе и к работе со:

- Спортсменами, готовящимися к Играм 2024 (до 16 лет).
- Олимпийским комитетом России.
- Моим спортом как таковым, поскольку я должен успеть подготовить его к возможным переменам и всячески помогать ему, чтобы он не пал «жертвой» нововведений.

301 золотая медаль Олимпийских игр:

Круговорот счастливых обстоятельств сделал меня тренером в таком виде спорта, в котором Россия нацелена вернуться на подиум на Играх в Рио де Жанейро.

- В Россию я приехал с единственной целью стать частью команды, которая хочет завоевать 301 золотую медаль на Олимпиаде.
- Выражаясь более «реально», для того, чтобы внести свой вклад в 88 медалей, в т.ч. 29 золотых на Играх для России (статистическое соотношение попадания на подиум).

Вот какая задача тревожит мой ум:

Как со спортивной точки зрения достичь этого?

Как и чем я могу помочь этому общему проекту?

«Универсальность» модели достижения результата:

В отличие от других видов спорта, где есть точные модельные характеристики, позволяющие посредством их перевода на тренировки привести спортсмена к титулу олимпийского чемпиона, в гребном слаломе таких характеристик нет.

В слаломе можно стать олимпийским чемпионом в возрасте от 16 до 34 лет (Мартикан 1996, Эстанге 2012), с ростом от 170 до 192 см (Гримм 2008 / Шмидт 2000)... По этой причине я хотел разработать модель достижения результата, которая бы всегда была верной и которая могла бы применяться во всех сферах человеческой деятельности.

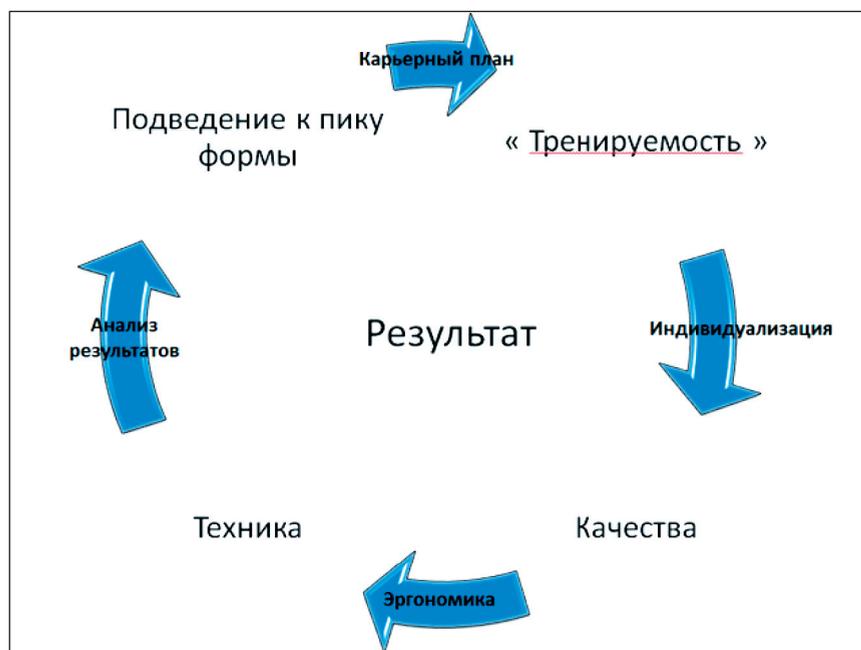
Эта модель является квинтэссенцией передового мирового опыта, которая опирается скорее на принципы, а не на правила, на основные положения, а не на цифры.

Разницу между такими подходами можно сравнить с разницей между цифровым и аналоговым сигналами: в цифровом всегда или 0, или 1, а в аналоговом – любое значение между 0 и 1.

Задачи:

- Понимание изменения реальности.
- Сделать действия непрерывными и рассудительными: привить общую культуру.
- Структурировать задачи и действия.
- Определить обязанности каждого элемента системы.

Представление модели достижения результата:



Эта модель состоит из 4 «столпов», которые являются основой результата и 4 «переходов» между ними.

- 4 столпа: качества, техника, синхронизация (подведение пика формы), «тренируемость».
- 4 перехода: эргономика, анализ результатов, карьерный план и индивидуализация подготовки.

Качества: «Человек – это животное...спортивное!».

Что обуславливает противостояние между тем, что спортсмен является человеком и его стремлением к спортивному результату?

Качества – это способность выработать эффективное и экономичное решение для достижения поставленной задачи.

Техника: « Развить свой стиль ».

Принцип: предупредить проблемы легче, чем их решать.

Задача заключается в том, чтобы научить спортсмена всему необходимому прежде, чем он столкнется с подобной ситуацией в реальности.

Подведение пика формы: « Управлять временем и местом ».

Необходимо синхронизировать подготовку спортсмена с основными соревнованиями.

- Поставить задачи: ясные и реальные.
- Распланировать тренировки.
- Выполнить тренировочный план: адаптация и иерархия. Логистика является вспомогательным элементом, а не основной целью.
- Анализировать ситуации: «нам может быть 20 лет или 20 раз 1 год.

«Тренируемость»: « Быть ориентированным на масштаб результата».

1.«Тренируемость» (способность быть тренируемым или тренировать): Не все спортсмены и тренеры обладают высоким показателем «тренируемости» или способны одинаково успешно тренировать на всех уровнях. Некоторые уровни взаимоотношений являются недостижимыми в системе тренировок.

2.«Система» не может / не должна всё делать:

На протяжении всей карьеры спортсмена система тренировок должна его сопровождать таким образом, чтобы предоставить ему максимально возможное преимущество.

Решающее значение имеет способность спортсмена устранить разрыв, отделяющий его от победы.

Эта способность является показателем его «животности», которая позволяет достичь спортсмену непрерывности действий и 100% результата.

« Высшей степенью совершенства » является вариант, когда тренер оценивает эту «животность» спортсмена для того, чтобы уловить момент, когда следует самоустраниться.



Эргономика: «контроль снаряжения».

Эргономика заключается в адаптации снаряжения к спортсмену для выражения уникальных качеств спортсмена посредством его техники.

Для достижения высокого показателя важны различные факторы:

– Спортсмен и его профиль моторики (Action Type®).

* с подходом ActionType можно ознакомиться в разделе Приложение.

– Окружающая среда (например, для слалома это бурная река).

– Стратегия (варианты и стратегии, соперники...).

– Высокотехнологичный производитель снаряжения.

Анализ результатов: « программирование тренировок ».

Анализ результата заключается в анализе спортсмена и в более широком смысле – в анализе стратегий победы, что позволяет лучше определить специфику поставленной задачи.

Необходимо собрать информацию, а затем её интерпретировать.

Анализ результатов может быть:

– «Технологическим»: использование датчиков.

– Эмпирическим: «глаз» эксперта.

Карьерный план: «разработать систему достижения результата».

Необходимо со временем адаптировать профессиональный рост спортсмена в виду одной постоянно неизменной цели: золотая олимпийская медаль. Для этого следует учитывать:

- Естественные процессы развития.
- Этапы развития.
- Приоритетные задачи.
- Организация команды.

Необходимо непрерывно адаптироваться как к изменению результатов спортсменов, так и к изменяющимся жизненным условиям.

Индивидуализация: « от заслуг к потребностям ».

Для того, чтобы стать олимпийским чемпионом необходимо самовыразиться на все 100%. Эти 100% являются « мгновенным » значением, поскольку спортсмен может продолжать улучшать уровень своего мастерства. Но важно выбрать момент, когда индивидуализация подготовки является необходимой для достижения поставленных задач.

Модель достижения результата дает «точное» определение этого момента: когда спортсмен достигает четвертого уровня согласно разработанной системе*.

* см. презентацию « тренируемости », а также этапы тренировочного процесса в Приложении.

Подводные камни, на которые не следует наткнуться:

– Путаница с понятиями «признание» и «необходимость»:

В процессе принятия решения ни в коем случае не должна участвовать фраза «этот спортсмен заслуживает индивидуальной подготовки».

Уважать спортсмена с точки зрения предоставляемых ему специалистов – значит оставаться сконцентрированным на поставленных перед ним задачах и чутко реагировать на его потребности, а не исходить из его признания, достигнутых им результатов или сферы его влияния.

– Перепутать поставленные перед тренером задачи: тренировать и тренироваться не означает заполнения душевной пустоты спортсмена или тренера. «Тренер – не отец, спортсмен – не ребенок». Тренировать – значит сопровождать спортсмена таким образом, чтобы он показал наилучший результат.

– Перепутать интересы или, иначе говоря, «безопасно украсть медали»: спортсмен, способный выиграть привлекает к себе внимание многих желающих потренировать его. Это естественно для человека. Необходимо «на холодную голову» определить весь тот объем необходимой работы и требуемых знаний, без которых невозможен нужный результат.

– Проблема « белого рыцаря »*: в критической ситуации принимать во внимание человека, якобы чудесным образом ниспосланного свыше, тем рискованнее, чем ближе главный старт, поскольку его благие усилия могут откинуть всю систему на второй уровень (по четырехступенчатой системе организации команды).

* Финансовый термин "white knight" (англ.) - лицо или фирма, которые делают компании желательное предложение о поглощении на более выгодных условиях вместо неприятного и нежелательного предложения, поступившего от черного рыцаря (black knight) – прим. пер.

Применение модели достижения результата на сборной команде России по гребному слалому

А. Внедрение модели в тренировочный процесс

Принцип:

Модель должна быть гибкой как в информационном плане (что/каким образом), так и в энергетическом (сколько).

- По времени: каждый момент, спортивный сезон, олимпийский цикл, карьерный план.
- По месту и необходимым знаниям: для спортсменов, специалистов, спортивного руководства, политической составляющей.

Качества:

Мы разработали систему тренировок равновесия и моторики с помощью подхода Action Type[®]*, работа ведется как над страхами, так и над осознанием вкуса приложенных усилий. В программу тренировок введена йога с отдельным тренером, упражнения на фитболе, ползание* и т.п....

* Для детальной информации см. Приложение.

Техника :

В каждом виде спорта свои основополагающие принципы.

В слаломе для развития техники необходимо сочетание различных ориентаций спортсмена:

- Основополагающие принципы вида спорта: статика (равновесие, опора, сохранение направления движения) и динамика (передача, проталкивание, управление лодкой).
- Многовалентность: положение в лодке, положение весла, один или с экипажем, взаимодействие с окружающей средой...
- Технический словарь: уметь выполнять все элементы.
- Специфическая техника: выполнить тот или иной элемент на конкретном канале.

Подведение пика формы (синхронизация):

Мы основываемся на двух годовых пиках формы: чемпионат Европы и мира, а также на Играх в четырехлетний период.

Сложность нашего спорта, связанная с такими факторами, как инфраструктура, климатические условия, экипировка, управляемая мощность потока реки... накладывают строгие рамки подготовки, основанные не только на психологических принципах. Требуется комплексно оценивать все факторы, влияющие на результат.

Система тренировок :

- Юношеская сборная (<19): фаза обучения молодых спортсменов, максимальное сотрудничество между тренерами и их спортсменами (уровень 1 и 2). Спортсмены молоды и позитивно воспринимают все изменения и эксперименты. Наибольшая сложность для этой возрастной группы связана с тренерами, зачастую некомпетентность которых совместно с личностными качествами может сформировать систему тренировок, в которой они будут лишь отдавать приказы своим спортсменам. Такая система может дать неплохие результаты молодых спортсменов и даже отличные в случае талантливых ребят. Но если подобное взаимодействие спортсмена и тренера сохраняется долгое время, то спортсмен впадает в фазу стагнации, единственным шансом для которого в подобной ситуации остается вырваться от своего тренера и попасть в жесткую систему конкуренции.
- Резервный и основной состав: система тренировок основана на концепции «все спортсмены для всех тренеров» (уровень 3). Цель заключается в возложении ответственности за выступление на самих спортсменов. Такая система позволяет оттачивать мастерство благодаря работе с несколькими тренерами, а также новыми или приглашенными специалистами. Для того, чтобы такая система работала, необходимо, чтобы в решении задач, поставленных перед спортсменами, были одинаково заинтересованы все тренеры. Также необходимо, чтобы тренеры были согласны поделить «своим» спортсменом с коллегами, чему они не всегда рады. После введения такой системы у спортсмена первым делом возникает ощущение заброшенности и ненужности:
 - Спортсмен может почувствовать себя дезорганизованным, потому что исчезает тот, кто всё время говорит, что ему делать, контролируя каждый шаг. Для тех, кто в тренерской системе ищет места душевным отношениям, такой период является очень непростым и они систематически пытаются вернуться к привычному для них укладу. Спортсмену может также не хватать знаний и навыков и его нужно сопровождать для непрерывности прогресса.
 - Тренеры могут быть также парализованы перед решением такой задачи:
- Они теперь тренируют не одного спортсмена, а целую команду
- У них могут быть трудности с определением прогресса, успехов и поражений.
- Они должны быть способны адаптировать свою работу к другим спортсменам, которым может потребоваться от тренера некоторая способность «шагнуть назад». Двумя самыми большими сложностями этого этапа являются:
 - o Конфликт интересов: если атлет слаб, то это хорошо для моего «прежнего» спортсмена (позиция региональных тренеров). Если же я выдам свои «секреты» другому тренеру, то он научит этому своего спортсмена, а он – мой конкурент.
 - o В краткосрочный период: некоторые предпочитают как можно скорее стать «чемпионами своего квартала», нежели встать на долгий и упорный путь прогресса, предпочитая «крошки коржика куску торта».

Если всё это сопоставить со свойствами «примитивной» человеческой природы, которые главный тренер должен уважать, необходимо:

- Привносить в систему новые элементы для поддержания её привлекательности: Ник Смит, приглашенные специалисты (программа гипоксии, Ральф Ипполит...).
- Гарантировать в долгосрочный период систему поощрений специалистов.

Резюмируя, следует отметить, что этот этап может по праву считаться этапом «снятия сливок», поскольку те, кто стремится к сотрудничеству и принятию на себя ответственности за совершенные действия и остаются в выигрыше. Остальные же так и «остаются в своей пещере».

Уровень 4: индивидуальная система подготовки.

Первый вопрос – когда?

- Реализация перехода от уровня 3 к уровню 4 предполагает наличие крепкого сотрудничества между всеми участниками процесса (спортсмены, тренеры, специалисты, приглашенные эксперты).
- Разница между уровнем 4 и уровнем 2 в том, что на уровне 2 все прочие специалисты кроме личного тренера являются не более чем неким «украшением» процесса.
- Прогресс спортсменов различен так же, как и их потребности не всегда одновременны. Организация для того ли иного спортсмена особых условий в команде неизбежно поднимает вопрос зависти. И с этим очень непросто бороться, поскольку команда забывает о большой разнице между потребностями спортсмена и его заслугами.
- Для выхода из подобного тупика необходимо:
- Искусно работать со спортсменами, готовыми к переходу к индивидуальной подготовке, не афишируя их привилегированность остальной команде.
- Жестко фиксировать временные рамки переходов между вариантами тренировочной системы календарным планом для того, чтобы система 4го уровня набрала максимальную силу к главным соревнованиям.

Я полагаю, таким переходом в нашей команде будет момент непосредственной подготовки к отбору на Игры.

Эргономика:

Адаптация экипировки в слаломе происходит в основном опытным путем и очень сильно зависит от знаний и навыков, которыми располагает система, а также её податливости и гибкости.

Этот момент является Ахиллесовой пятой для российской команды.

Анализ результатов

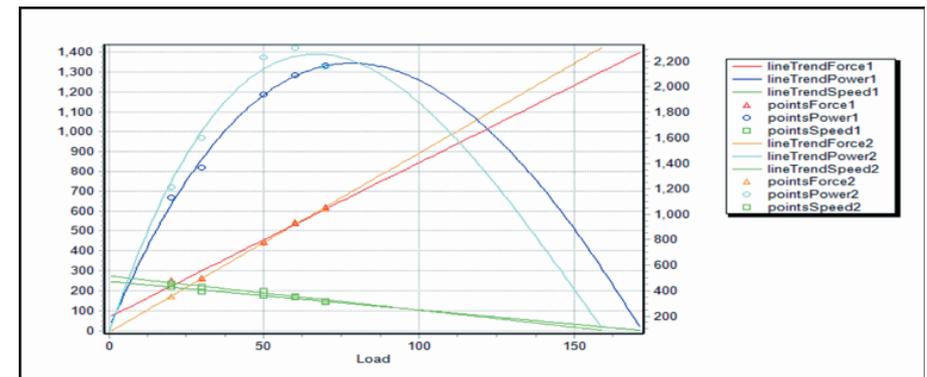
• Анализ результатов тренировок:

Процентные соотношения штрафов на воротах, процент прохождений трассы с лучшей первой попыткой, регулярность показанного на трассе времени, штрафы и уровень прохождения обратных ворот...необходимо произвести много измерений.

Пример подсчета процента штрафов:

Имя	4/11/2013	7/11/2013	10/11/2013	8/12/2013	11/12/2013	5/2/2014	8/2/2014	14/3/2014	15/3/2014	17/3/2014	18/3/2014	20/3/2014	21/3/2014	23/3/2014	14/3/2014	19/4/2014	20/4/2014	25/5/2014	Среднее
Губенко Никита	13.1	2.8		4.1	4.2			7.3	2.9	3.9	2.1	1.0	6.6	31.1	7.0	2.5	5.0		6.7
Ларионов / Кузнецов		0.0		14.1											3.0	2.5	10.0	5.6	5.9
Липатов Александр	11.1	2.8							4.0	0.6	4.2	2.1	4.4	8.0	9.3	5.0	10.0	7.7	5.8
Мухомеева Полина								17.7			16.7								17.2
Перова Александра	6.7	6.2	5.7	7.6	6.9	4.3	5.2	4.2	2.1	5.1	4.2	3.1	9.1	6.4	8.0	2.5	7.5	4.1	5.5
Перова Екатерина	4.1	3.7	8.1	6.7	11.1	5.2	5.4	7.3	2.0	3.4	7.3	3.1	6.7	4.5	6.0	5.0	2.5	3.0	5.3
Сабитова Зульфия	23.1	6.4	15.0	20.9	12.5	9.1	6.8	15.6	9.8	13.1	12.5	18.8	17.8	13.5					13.9
Сеткин Кирилл	7.4	2.5	8.6	10.7		3.0	0.0	3.1	9.2	3.5	8.3	9.4	8.5	22.6					7.5
Ушаков Ушаков	9.7	9.9	13.3	16.8	5.6	2.4	3.3		4.9	7.2		3.1	14.0	10.9	7.4	5.0	10.0	9.2	8.3
Харитонова Марта	8.3	2.1	9.2	4.2	6.9	4.8	6.9	3.1	1.9	1.9	1.0	1.0	6.4	6.4	4.4	5.0	5.0	5.6	4.7
Эйгель Павел	2.1	2.7	4.0	7.4	6.9	9.6			13.7	3.6	2.1	2.1	4.0	1.7	8.7	2.5	2.5	2.7	4.8
Среднее	11.9	4.6	8.5	13.3	8.1	5.3	6.3	8.9	6.5	7.1	8.2	6.7	9.2	13.5	8.8	6.3	8.8	7.7	8.9

Мы также проводим оценку физической силы спортсменов:



Сравнение тяги правой и левой рукой Александра Липатова.

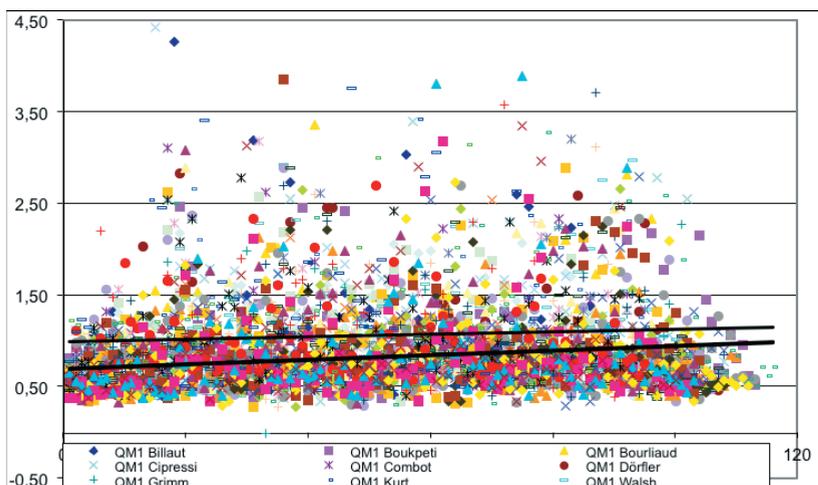
• Анализ результатов соревнований:

Контроль изменения результатов команды, анализ стратегии победителей соревнований, анализ специфики каналов...



Анализ частоты гребков:

Все слаломные каналы разные и для каждого нужна особая техника. Предварительный анализ может способствовать более удачной направленности тренировок.



• Анализ видео на тренировках и соревнованиях:

50 % всех тренировок и соревнований снимаются на видеокамеру. Весь объем информации обрабатывается нашим специалистом, который передает материалы

съемки, а также статистические данные тренерам и спортсменам для последующего их анализа с помощью программы Dartfish.

- В ходе тренировки у спортсмена не только улучшается техника прохождения рисунка, но и повышается его психологическая подготовка.
- Во время соревнований видеосистема позволяет «шпионить» за конкурентами для выбора наиболее удачных вариантов прохождения трассы, а также контролировать справедливость судейства.

Чаще всего используется анализ на двойном экране:



Сравнение Яны Дукатовой (SVK) слева и Александры Перовой (справа) на этапе Кубка мира в г.Тацене (SLO).

Наши перспективы развития:

- Сделать постоянным присутствие специалиста видео и результатов на всех сборах и соревнованиях для сбора и обработки данных и видео.
- Программа подготовки российских специалистов по записи и анализу видео.
- Приобретение системы записи видео в формате высокой четкости (HD) для получения возможности продолжения этой работы на международном уровне (решением технического комитета ИКФ с 2015 года предоставляемый командам сигнал будет только в формате HD, для которого наше устаревшее оборудование полностью не пригодно).
- Приобретение оборудования для анализа видео непосредственно в ходе тренировок.

Карьерный план :

Наша система подготовки строится на существующих аспектах подготовки: национальный календарь, территориальная организация, система отбора.... Изменяются лишь система и даты отбора.

В ходе следующего олимпийского цикла необходимо проведение реорганизации программы соревнований, спортивных правил, системы отбора и подготовки сборной команды России.

Индивидуализация:

До настоящего момента, основной задачей спортсмена было переосмысление базовых принципов гребного слалома, методов работы, новых элементов для достижения нового уровня результата.

Для этого я «разорвал» все пары спортсмен-тренер для создания коллективной системы взаимодействия для наиболее эффективного привнесения новых знаний и подходов к тренировочному процессу.

Работа приносит свои плоды, некоторые спортсмены уже приближаются к границам нашей системы и наша цель становится всё ближе.

Мы также планируем, в зависимости от тренировочных периодов, начать индивидуализировать тренировки некоторых спортсменов, но основой будет оставаться совместная работа тренерского штата, сотрудничество между тренерами и соперничество между спортсменами.

Внедрение модели достижения результата с точки зрения спортивного руководства

Приоритеты различных этапов карьеры спортсменов и подготовки тренеров:

Приоритет по возрастным категориям спортсменов	10-14 лет	15-18 лет	19-22 лет	23-26 лет
Тренировочный процесс	Первичные навыки	Сотрудничество	Управление	Система достижения результата
Подведение пика формы	Определение целей	Тренировочный план	Организация тренировок	Анализ удач и ошибок
Техника	Фундаментальные основы статике и динамики	Мультидисциплинарность	Технический «словарь»	Специальная техника
Качества	Страхи. Моторика	Работа над равновесием.	«Вкус усилий»	
Знания, требуемые от тренера	Тренер юношей	Тренер юниоров	Тренер резервного состава	Тренер основного состава

Оценка текущего состояния системы :

(Таблица должна быть сопоставлена с предыдущей).

Приоритет по возрастным категориям спортсменов	10-14 лет	15-18 лет	19-22 лет	23-26 лет
Тренировочный процесс	Самый важный элемент	Часть тренеров готова к взаимному сотрудничеству	Очень мало спортсменов достигает необходимого уровня независимости	В стадии разработки
Подведение пика формы	Слишком много соревнований	Требует обновления. Проблема с инфраструктурой.	Хорошее, но жёсткое	Упрощение анализа

Техника	Необходимо структурировать гребные школы на национальном уровне	Не существует. Имеется лишь несколько исключений.	Выявляются провалы в местах, где не хватает фундаментальных основ	Слишком много специальной подготовки
Качества	Хорошая работа. Необходимо обновить методики подготовки.	Мало работы	Хорошо	
Знания, требуемые от тренера	Тренер юнишей	Тренер юниоров	Тренер резервного состава	Тренер основного состава

Структура национальной сборной :

Возрастные категории	Приоритет	Ответственный
23-26 лет	Тренируемость	Главный тренер: Определить фазы развития связки спортсмен – тренер и представлять систематические ответы
19-22 лет	Подведение пика формы	Старший тренер резервного состава: Уточнение задач. Накопление тренировок и соревнований.
15-18 лет	Техника	Старший тренер юношеского состава: все виды активности на бурной воде
10-14 лет	Качества	Старший преподаватель: Разработать и распространить содержание тренировок.

Задачи на год в олимпийском цикле для основного состава команды:

Год	Цель	Средства
Олимпиада	Тренируемость	Внедрение системы индивидуальной подготовки. Концентрация на потенциальных олимпийских медалистах.
N-1	Подведение пика формы	Увеличение тренировочной нагрузки. Сопровождение при восстановлении.
N-2	Техника	Условия тренировок. Соотношение числа спортсменов/тренеров.
N-3	Качества	Введение дополнительной подготовки (помимо специальной). Перемешивание разных поколений спортсменов.

Реализация 4 переходов в модели достижения результата:

Эргономика, анализ результата, карьерный план, индивидуализация подготовки.

Для реализации используются предоставленные возможности в имеющихся условиях и по установленным для всех одинаковым правилам.

В чем заключаются эти переходы вне их привязки к гребному слалому?

• Эргономика:

Для разработки снаряжения, адаптированного под нужды и пожелания наших спортсменов, и которое гарантирует нашу независимость от производителей, у которых есть «свои» национальные спортсмены и интересы, нам необходимо также сотрудничать со своими исследовательскими центрами.

В гребной слалом Россия, будучи страной инженеров и изобретателей, привнесла множество инноваций, таких как, например, эргометр, согнутое цевье весла (эргономика ручки).

Возможно ли возродить эту культуру спортивных инноваций в России?

• Анализ результатов:

Создается впечатление, что в слаломе каждая команда анализирует результат сама, «в своем углу». На самом деле во всех видах спорта происходит так же.

Если фундаментальным принципом для каждого спорта является уважение специфики каждого из них, я удивлен тем, что существует невероятное удорожание стоимости получения экспертизы в конкретной области. Объединяя усилия, мы могли бы получить колоссальные возможности, в частности для финансирования имеющихся, а также получения ещё более углубленных и систематических исследований. Этот момент хорошо поняли в Великобритании и Австралии, создав собственные институты спорта.

Россия является большим «гурманом» модельных характеристик, т.е. абсолютно точно существует реальная культура измерений и анализа всевозможных показателей. Но сегодня я не знаю, в какую дверь мне следовало бы постучать для представления моих проектов.

• Карьерный план :

Спортсмены-слаломисты учатся плавать, бегать, кататься на лыжах... но всему этому они учатся с тренером по гребному слалому...

Почему бы не создать мультидисциплинарные структуры для юных спортсменов?

Плохо ли для футболиста 15ти лет тренироваться со спринтером? Плохо ли для дзюдоиста или борца поиграть в регби? Кстати, может они могли бы стать неплохими регбистами?

Такая перспектива может привести к **глобальным изменениям спортивных правил** и установить период общего развития качеств спортсменов.

Некоторые виды спорта (все олимпийские чемпионы умеют плавать) или некоторые практики (йога, все олимпийские чемпионы умеют управлять своим телом) могли бы быть определены как **фундаментальные и быть преподаваемыми в глобальном масштабе для спортсменов всех дисциплин.**

- **Индивидуализация:**

Для достижения наивысших результатов следует учесть, что слалом является сильно специфичным спортом: все каналы уникальны и для каждого необходима своя техника.

В России нет ни одного слаломного канала. Кроме того, климат не позволяет тренироваться круглый год.

Как следствие из вышесказанного и как необходимость индивидуализировать подготовку спортсменов высшего уровня, **необходимо смягчить правила Единого календарного плана для того, чтобы получить определенную гибкость и возможность адаптации по ходу сезона.**

Как можно заранее узнать, каким образом все спортсмены олимпийской сборной почувствуют канал в Рио? И как можно предугадать, что никто из них не будет травмирован в ходе подготовки?

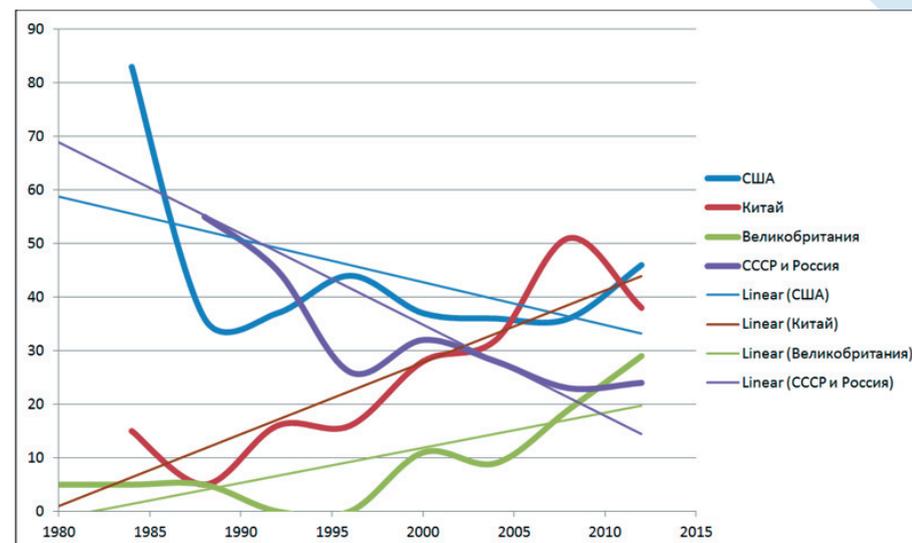


ПРИЛОЖЕНИЕ

Изменение числа олимпийских медалей с 1996 года и результат России:

№	Вид спорта	1996	2000	2004	2008	2012	Всего медалей	Россия	
								Выиграно медалей	% выигранных медалей
1	Художественная гимнастика	2	2	2	2	2	30	13	43.3%
2	Синхронное плавание	1	2	2	2	2	27	8	29.6%
3	Волейбол	2	2	2	2	2	30	6	20.0%
4	Вольная борьба	10	8	11	11	11	153	28	18.3%
5	Спортивная гимнастика	14	14	14	14	14	210	36	17.1%
6	Греко-римская борьба	10	8	7	7	7	117	20	17.1%
7	Прыжки на батуте	0	2	2	2	2	24	4	16.7%
8	Дайвинг	4	8	8	8	8	108	18	16.7%
9	Современное пятиборье	1	2	2	2	2	27	4	14.8%
10	Бокс	12	12	11	11	13	177	26	14.7%
11	Фехтование	10	10	10	10	10	150	19	12.7%
12	Тяжелая атлетика	10	15	15	15	15	210	26	12.4%
13	Шоссейный велоспорт	4	4	4	4	4	60	7	11.7%
14	Теннис	4	4	4	4	4	60	7	11.7%
15	Стрельба	15	17	17	15	15	237	27	11.4%
16	Легкая атлетика	44	46	46	47	47	690	78	11.3%
17	Водное поло	1	2	2	2	2	27	3	11.1%
18	Баскетбол	2	2	2	2	2	30	3	10.0%
19	Гандбол	2	2	2	2	2	30	3	10.0%
20	Гребля на байдарках и каное	12	12	12	12	12	180	10	5.6%
21	Трековый велоспорт	8	10	12	10	10	150	8	5.3%
22	Дзюдо	14	14	14	14	14	280	13	4.6%
23	Плавание	32	32	32	34	34	492	20	4.1%
24	Горный велосипед	2	2	2	2	2	30	1	3.3%
25	Тхэквондо	0	8	8	8	8	96	3	3.1%
26	Стрельба из лука	4	4	4	4	4	60	1	1.7%
27	Гребной слалом	4	4	4	4	4	60	1	1.7%
28	Академическая гребля	14	14	14	14	14	210	3	1.4%
29	Бадминтон	5	5	5	5	5	75	1	1.3%
30	Парусный спорт	10	11	11	11	10	159	1	0.6%
31	Бейсбол				0		0	0	0.0%
32	Пляжный волейбол	2	2	2	2	2	30	0	0.0%
33	Велосипед BMX				2	2	12	0	0.0%
34	Конный спорт / Конкур	2	2	2	2	2	30	0	0.0%
35	Конный спорт / Выездка	2	2	2	2	2	30	0	0.0%
36	Конный спорт / Пробег	2	2	2	2	2	30	0	0.0%
37	Футбол	2	2	2	2	2	30	0	0.0%
38	Хоккей	2	2	2	2	2	30	0	0.0%
39	Софтбол	1	1	1	1		12	0	0.0%
40	Настольный теннис	4	4	4	4	4	60	0	0.0%
41	Триатлон		2	2	2	2	24	0	0.0%
	Всего	270	297	300	301	301	4407	398	8.4%

Динамика числа завоеванных олимпийских медалей СССР и Россией с 1980 по 2012 годы:



Олимпийские медали в Лондоне в дисциплинах гребли на байдарках и каное и гребного слалома:

Гребля на байдарках и каное (спринт и слалом)		
1	GER	8
2	HUN	6
3	GBR	4
4	RUS	3
4	UKR	3
4	ESP	3
4	CAN	3
4	POR	3
9	AUS	2

9	FRA	2
9	CZE	2
9	SVK	2
13	NOR	1
13	ITA	1
13	NZL	1
13	BLR	1
13	LTU	1
13	RSA	1
13	NZL	1
Всего		48

Action Type® :

Вступление :

Подход Action Type (Экшн Тайп) объединяет в себе 4 различных подхода:

- Различные типы походки: Раймонд Соие (Raymond Sohier) доказал, что существует 2 типа походки. Верхней частью тела и нижней. Верхний тип заключается в инициации движения за счет нарушения равновесия торса. При нижнем типе движение осуществляется нажатием на нижние конечности.
- Аналитическая психология Карла Юнга (Carl Jung) (адаптированная под определение соционики в Советском Союзе).
- Индикатор типа Мейера Бриггса (MBTI), который предлагает опросник для определения типа личности по «шкале» Карла Юнга.
- Мышечные и артикуляционные цепи Гodelива Стрюф-Дени (Godelieve Struyf-Denys).

Такой комплексный подход позволяет посредством физических тестов и наблюдений за спортсменом определить индивидуальный психологический профиль. В результате определяются индивидуальные стратегии подготовки, основанные на личностных качествах. В таких видах спорта как борьба подобный подход может выявить также и слабые стороны соперника.

В целом, этот подход позволяет использовать уникальные качества каждого спортсмена вместо применения «стандартной» модели, которая зачастую, вне зависимости от его потенциала, может как способствовать, так и препятствовать результату.

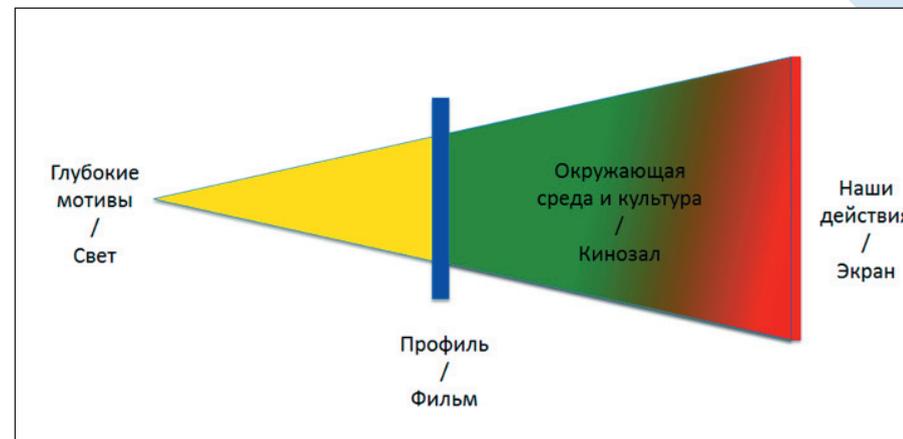
Наконец, с точки зрения тренировочного процесса, этот подход позволяет регулировать вмешательство тренера в подготовку спортсменов и предложить им элементы, необходимые для реализации их потенциала.

Ральф Ипполит (Ralph Hippolyte), «изобретатель» этого подхода привносит в него систему глубинных стимулов личности (в том числе на основании физических тестов).

Более подробно с системой Ральфа Ипполита можно ознакомиться:

- Сайт интернет: <http://www.h-et-n.fr/fr/>
 - Википедия: Ralph Hippolyte
- Нужно как минимум иметь в виду «бессчётное» число олимпийских медалистов во всем разнообразии видов спорта, с которыми работал Ральф.

Символическое представление метода: кинозал.

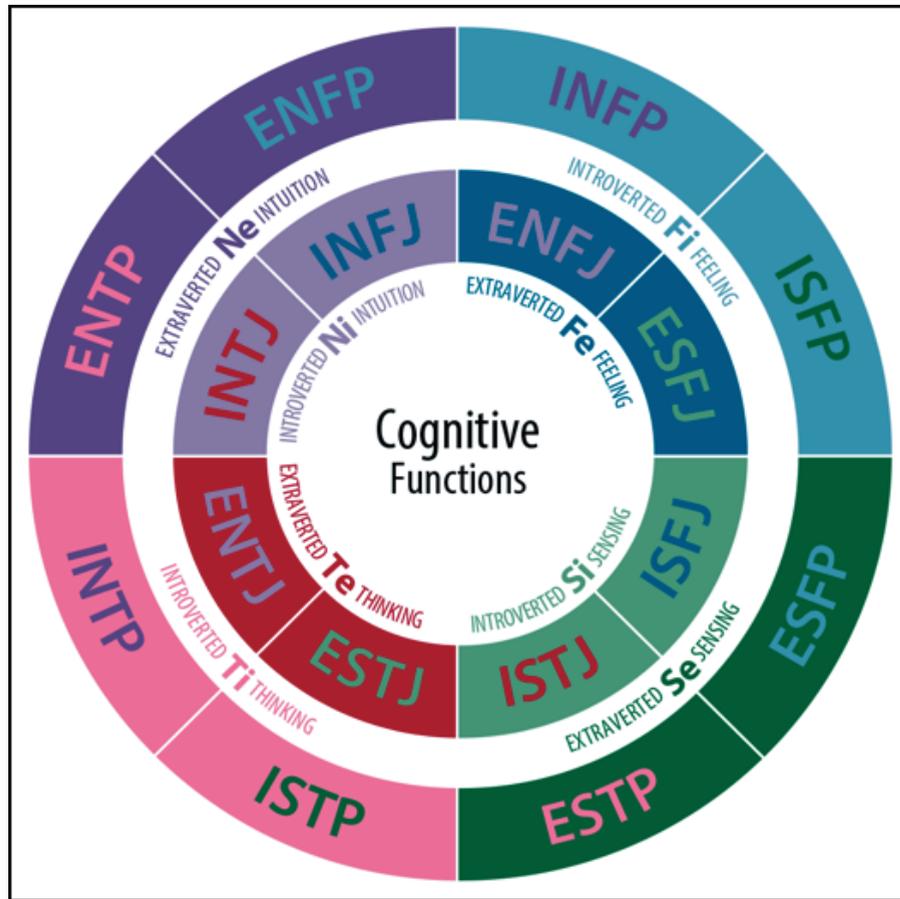


Глубинные стимулы (мотиваторы) «определяют» наш профиль. Именно они являются предпосылкой для наших действий, осуществляемых посредством психомоторики. Далее окружающая нас среда (в спортивном мире – система подготовки) совместно с нашей индивидуальной культурой определяют наши действия вплоть до окончательного результата.

5 глубинных стимулов (мотиваторов) :

1. Понимание: необходимость анализа и систематизации.
2. Связь: необходимость хорошего самочувствия, необходимость делиться с социальными кодами, делать «красиво».
3. Соревнование: результат, соревнование с самим собой.
4. Установка: необходимо общество.
5. Проекция: воображение, мозговой шторм и перфекционизм.

16 типов личности:

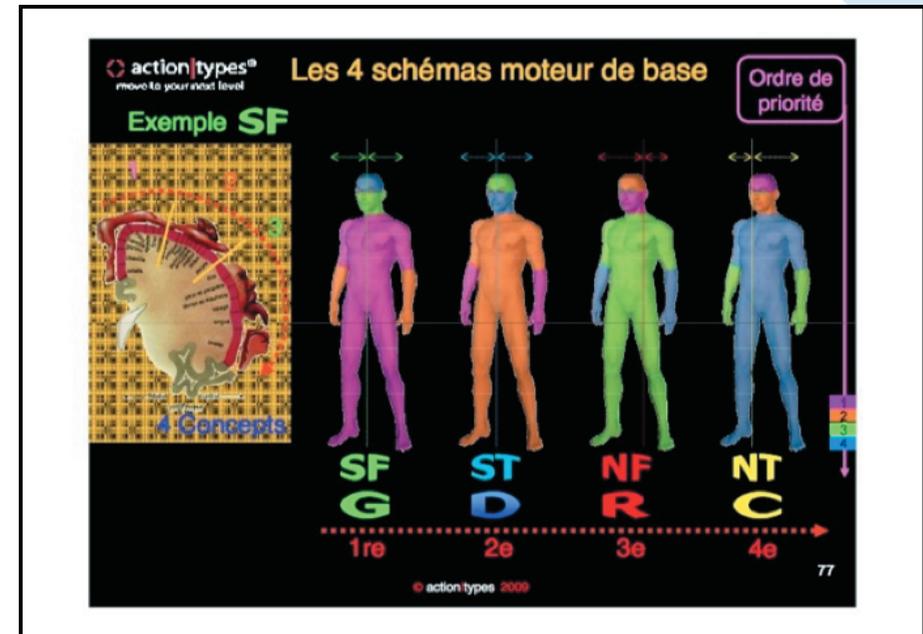


4 буквы символизируют:

- Ориентация энергии: E Экстраверсия / I Интроверсия
- Сбор и восприятие информации: S Чувство / N Интуиция
- Принятие решения и суждение: T Мысли / F Чувства
- Система действий и приоритетов: J Суждение / P Восприятие

Ориентация	Восприятие	Суждение	Приоритет
E	N	F	J
I	S	T	P

4 типа моторики:

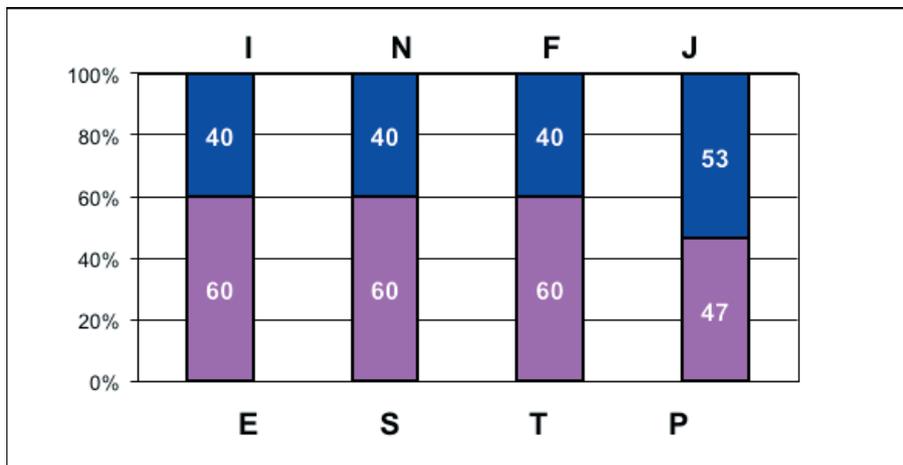


Профиль	Моторика	Специфика	Зона видения
SF	Глобальный передний	Работа ближе к корпусу.	Нижняя
ST	Разрозненный передний	Перекрестное движение передних мышечных цепочек.	Нижняя
NF	Разрозненный задний	Фиксированное левое плечо.	Верхняя
NT	Связанный задний	Поворот вокруг оси: «дверь».	Верхняя

Ориентация и предпочтение	Движение
EJ / IP	Горизонтальное
EP / IJ	Вертикальное

Видение ActionType сборной команды России по гребному слалому:

- **Глубинные стимулы:** внешнее соревнование / внутренняя установка
- **Внешнее соревнование:** результат!!! «Не важно, какими средствами».
- **Внутренняя установка:** основа на необходимости жить в обществе. Использование системы воспоминаний для сохранения вещей «ближе к себе».
- **Психологический профиль:** ESTP.



- **E - Экстраверсия преобладает над интроверсией:** ESTP любят взаимодействовать с другими, расширять свой круг знаний общаясь с другими. Они «выигрывают» энергию за счет контакта с окружающим миром в отличие от интровертов, которые в тех же ситуациях зачастую теряются, для восстановления сил предпочитают одиночество.

- **S - Чувства преобладают над интуицией:** для определения преимущества ESTP требуется нечто конкретное, нежели абстрактное. Они концентрируют свое внимание скорее на деталях, чем на общем, а также на мгновенной реальности, а не на будущих возможностях.

- **T - Мышление, преобладающее над чувствами:** ESTP отдают приоритет поставленным задачам, а не личным предпочтениям. В ходе принятия решения руководствуются логикой больше, чем социальными устоями.

- **P - Восприятие преобладает над суждением:** ESTP задерживают принятие важного решения, предпочитая до последнего момента оставить максимальное число возможных вариантов на случай изменения обстоятельств.

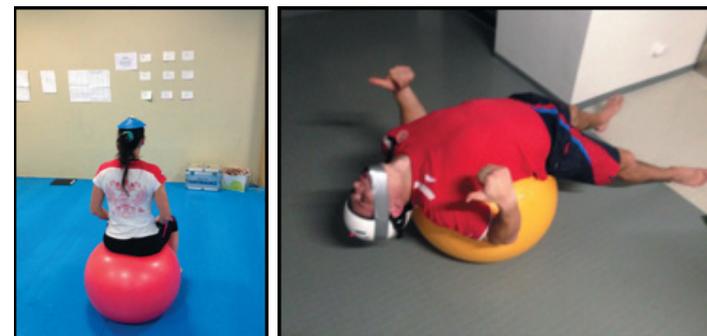


Известная ESTP

Примеры упражнений на развитие качеств.

Упражнения на зрение с применением лазера

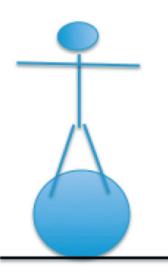
2 позы:

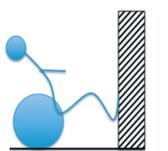
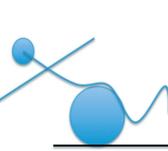
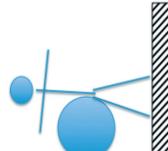


Луч лазера должен оставаться в центре квадрата даже при закрытых глазах	Луч лазера должен следовать по линиям									
Максимально быстро перемещаться с одного номера на другой.	Оставаться в центре креста									
<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	6	8	9	
1	2	3								
4	5	6								
6	8	9								

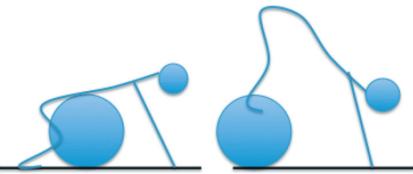
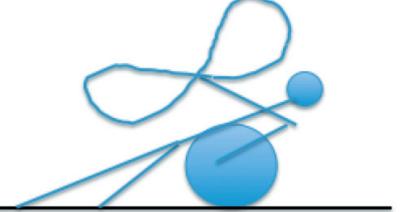
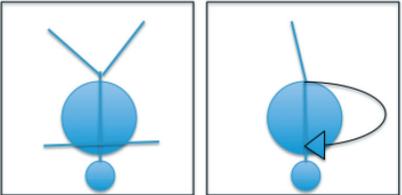
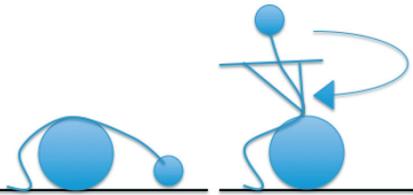
Упражнения с использованием фитбола:

6 основных позиций:

	1. Сидя	2. На коленях	3. Стоя
3 для удержание равновесия			

		
---	---	---

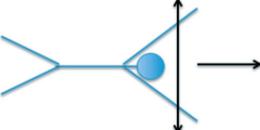
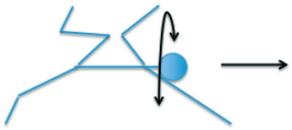
4 основных движения (на основе моторики Action Type):

1. Глобальный вперед (SF) 	2. Фиксированное плечо (NF) 
3. Дверь (NT) 	4. Сгиб накрест вперед (ST) 

Ползание:



5 основных типов ползания, связанные с глубинными стимулами (ActionType):

1. Понимание 
2. Связь 
3. Соревнование 
4. Установка 
5. Осмысление 

Этапы тренировочного процесса :

1. Различные этапы тренировок :

- Спортсмен <= Тренер: освоение навыков.
- Спортсмен ó Тренер: сотрудничество.
- «Спортсмен-менеджер»: развитие автономии и ответственности спортсмена за свой спортивный проект.
- Система достижения результата: тренер является руководителем проекта.

2. Различные задачи:



Представление сфер знаний.

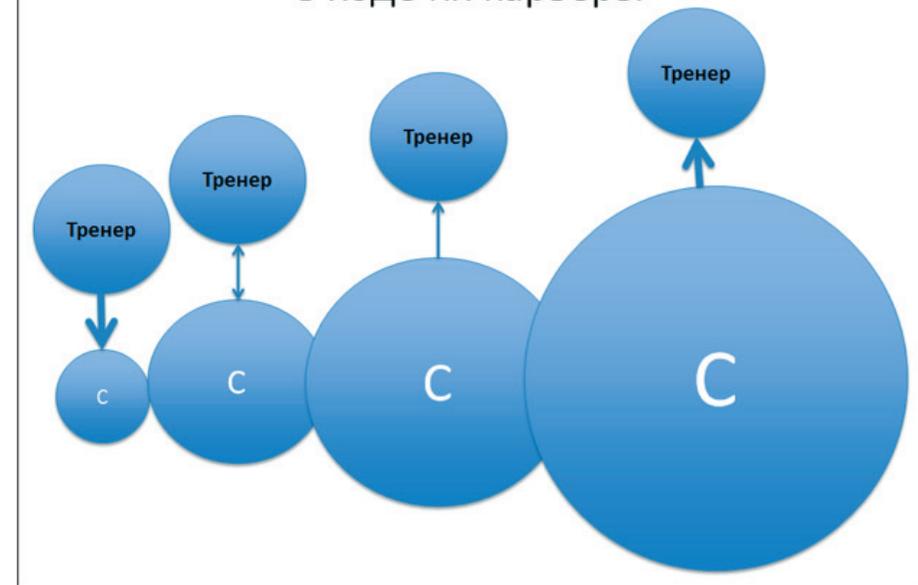
Протокол:

- На протяжении всей карьеры цель спортсмена остается прежней: выиграть соревнования.
- Увеличивается объем знаний спортсмена.

Постулат:

- Спортсмен должен найти ресурсы для выполнения своей задачи в системе достижения результата.
- На каждом этапе карьеры (олимпийском цикле) спортсмен удваивает приобретенные знания и навыки. Если сравнивать спортсмена со сферой, то его «объем» увеличивается пропорционально третьей степени двойки, т.е. в 8 раз.

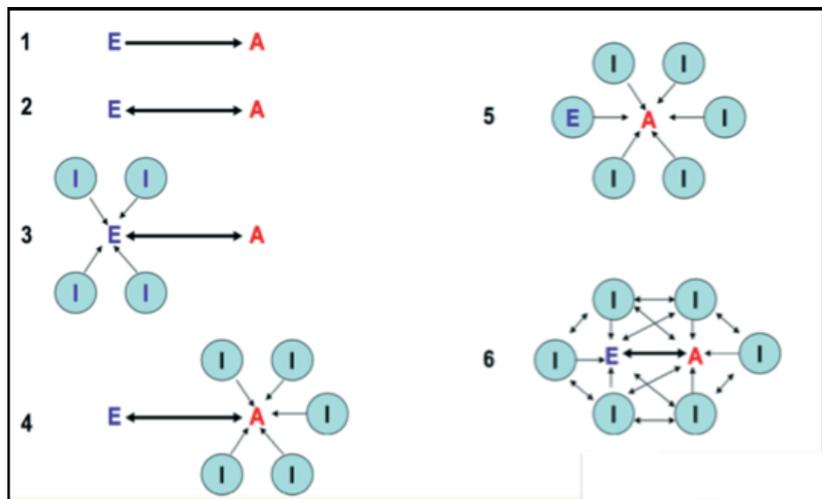
Сопровождение спортсменов в ходе их карьеры



→ Если считать отношения спортсмена и тренера сбалансированными в смысле навыков и знаний, то на последующем этапе карьеры знаний тренера становится недостаточно.

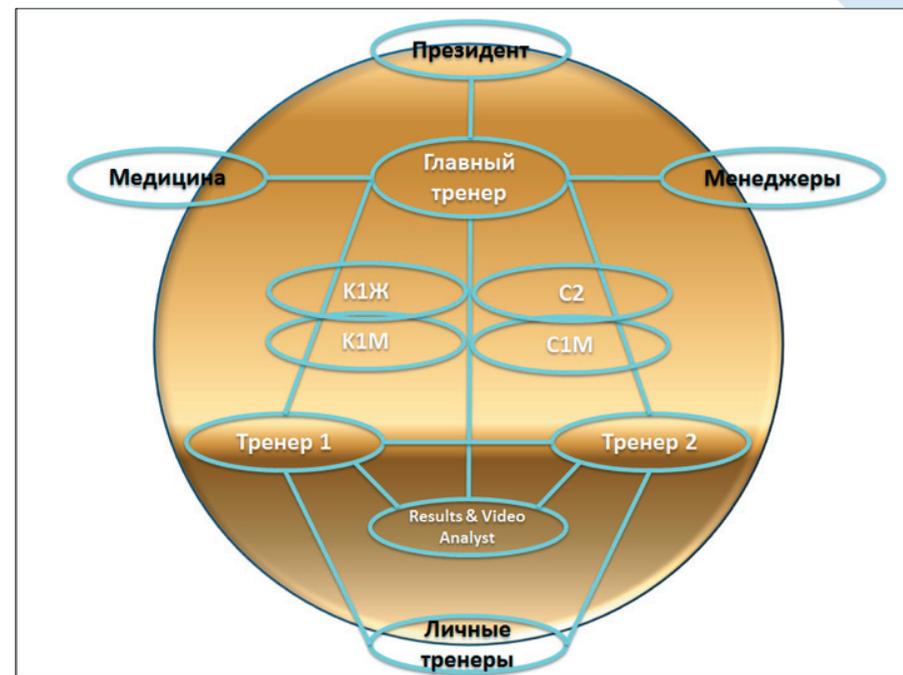
Система специалистов: описание.

- Для того, чтобы «попытаться успеть» за спортсменом, тренеру необходимо прибегать в помощи специалистов извне (этап 3).
- Если всё время придерживаться одной и той же модели тренировочного процесса (1 спортсмен / 1 тренер), то в определенный момент система сама ограничивает прогресс спортсмена.
- Если у спортсмена преобладает желание победы, то спортсмен сам становится менеджером, меняя тем самым свой статус. (этапы 4 и 5).
- Специалисты перестают быть ответственным звеном. Тренер попадает в ситуацию неэффективности работы со спортсменом: «мой спортсмен больше меня не любит, не ценит, потому что он хочет работать с другими тренерами».
- Для возврата к эффективной системе тренеру необходимо создать систему грамотного сопровождения спортсмена (этап 6).



A-спортсмен, E- тренер, I- специалисты команды, другие тренеры, приглашенные специалисты

Организация олимпийской сборной команды по гребному слалому:



Программа подготовки к Рио сборной команды по гребному слалому:

Каждый канал по гребному слалому уникален, для завоевания олимпийских медалей необходимо владение специальной техникой и отличное знание конкретного канала.

С другой стороны, канал в Рио ещё не существует, и у нас нет ни малейшего опыта тренировок на нем. Как следствие, мы планируем приезжать в Рио на все возможные тренировочные сборы.

Место	Цель	Дни прибытия-убытия		Всего	Специалисты		
					Спортсмены	Специалисты	Специалисты
Рио и Фоз де Игуассу, Бразилия	Организация	20-04-2015	27-04-2015	8	1	0	1
Рио, Бразилия	Предолимпийское мероприятие	21-11-2015	12-12-2015	22	17	10	7
Рио, Бразилия	Спец. подготовка	1-03-2016	20-03-2016	20	17	10	7
Рио, Бразилия	Спец. подготовка	11-04-2016	30-04-2016	20	17	10	7
Рио, Бразилия	Спец. подготовка	16-05-2016	31-05-2016	16	12	5	7
Рио, Бразилия	Спец. подготовка	20-06-2016	11-07-2016	22	12	5	7
Фоз де Игуассу, Бразилия	Физическая подготовка	11-07-2016	24-07-2016	14	12	5	7
Рио, Бразилия	Команда поддержки	24-07-2016	11-08-2016	19	5	0	5
Рио, Бразилия	Олимпийские игры	24-07-2016	15-08-2016	23	8	5	3

