

Уверенный старт

На минувшей неделе на базе Белорусского государственного университета физической культуры прошел международный образовательный семинар для тренеров по плаванию «Уверенный старт: новые стратегии в обучении плаванию». Участие в семинаре приняли ведущие эксперты в области медицины, психологии и спортивной методике из Беларуси и зарубежья. Обсуждали не только технику и методику, но и физиологию, психологию, управление нагрузками и контроль результатов.

Один из спикеров — врач-эндокринолог Александр Вербенкин, работавший с призером Олимпийских игр Юлией Ефимовой. Он подробно остановился на биохимических аспектах подготовки: как организм реагирует на нагрузку, какие показатели требуют внимания и почему без медицинского сопровождения сложно рассчитывать на устойчивый прогресс.

Большой интерес вызвало выступление Елены Богомазовой — мастера спорта международного класса, 59-кратной чемпионки России, чемпионки Европы и бронзового призера чемпионата мира. В первый день она говорила о фундаменте пловца: с чего начинается рост, и всегда ли оправдана гонка за секундами.

Центральной фигурой семинара стала Лидия Капкова — заслуженный тренер России по плаванию.

— Лидия, вы долгое время работали со сборной юниоров России. Как начался этот этап?

— В 2008 году я подготовила спортсмена, который стал призером Олимпийских игр в эстафетном плавании в Пекине. После этого мне предложили возглавить юниорскую сборную. С мая 2009 года и до конца 2024-го я работала старшим тренером команды. Это было четыре олимпийских цикла. За это время через сборную прошли десятки талантливых ребят.

— А чем занимаетесь сейчас?

— Если официально — на пенсии, но ощущение, что

полностью остановиться пока не готова. Приглашают на семинары, мастер-классы, консультации — я стараюсь откликаться.

— Ваша лекция и мастер-класс посвящены контролю тренировочного процесса. В чем ключевая идея?

— Тренер должен понимать, что именно происходит со спортсменом на каждом этапе подготовки. Если есть контроль — есть возможность корректировать. Я показала упражнения и схемы работы, которые использовала сама. Они помогли избежать ситуации, когда спортсмен «зависает» на одном уровне. В одном из случаев результат на дистанции улучшился с 1.49 до 1.46,65 — это был уже рекорд России, и этот

спортсмен в 16 лет отобрался на Олимпийские игры с первым номером.

— Часто ли вы сталкивались со стагнацией результатов? Когда спортсмен много тренируется, а прогресса нет.

— Это распространенная ситуация. Поэтому я и говорю о цифрах. Нельзя полагаться только на ощущения. Когда вы планируете серию или дистанцию, должны быть конкретные временные ориентиры. Нужна обратная связь: среднее время, динамика, отклонения.

Во время мастер-класса Капкова стояла у бортика и по ходу заплывов комментировала действия спортсменов: как удерживать скорость, как выбирать темп, как выходить из состояния, когда результат перестает расти. По мнению Лидии, если во время тренировки тренер видит, что спортсмен не прогрессирует на дистанции, смысл продолжать задание есть, но это сигнал для тренера.

Нужно анализировать: достаточно ли подготовлена аэробная база, правильно ли распределена нагрузка. Основная задача — выстроить фундамент выносливости. Если он есть, корректировки

будут точечными, а не хаотичными.

Отдельное внимание уделялось работе с аэробной нагрузкой — тому самому «фундаменту», без которого невозможен прогресс.

По словам экс-тренера, контроль не сводится к фиксированию времени. Это комплекс: планирование, фиксация показателей, анализ и своевременная коррекция.

Помимо выступлений Капковой и Богомазовой, в программу вошли лекции Павла Дривенского о сложностях, с которыми сталкиваются тренеры в практике, Дарьи Стратилатовой — о подготовке детей 10 — 13 лет на суше, Екатерины Мулярчик о психологическом настрое перед стартом.

В субботу семинар продолжился — прошло занятие у заслуженного тренера России по плаванию Галины Долговой, которая подготовила более 70 мастеров спорта, 6 МСМК и 1 ЗМС России. Ее лекция и мастер-класс были посвящены скоростно-силовой подготовке пловцов. Завершилось мероприятие торжественным вручением сертификатов.

Материалы подготовила
Екатерина НИФОНТОВА