

Что нам дали международные старты.

В период после посредственного выступления наших экипажей (одиночница Ю. Левина и мужская парная четверка с загребным С. Федоровцевым) в Олимпийских играх в Лондоне российские гребцы приняли участие в ряде международных соревнований.

Учитывая наше систематическое отставание на международном уровне, использовать критерий любого соревнования – занятие определенного места нецелесообразно. Временной результат или расчет в процентах от модельного времени также будет малоинформативным. Если говорить образно, измерение температуры у больного не может определить диагноза. Мы предлагаем для этой цели использовать временные параметры конкретной гонки. Так, время прохождения первой 500-ки считать показателем скоростных возможностей экипажа, временной наброс прохождения второй 1000 м относительно первой как показатель специальной выносливости. Проверено на многих примерах, что у команд элиты этот показатель менее 5 секунд. И наконец, по сравнению времен прохождения трех последних пятисоток, можно говорить об уровне специальной гоночной выносливости и степени вариативности тактики на данную гонку. Статистика подсказывает 3 варианта оценки по этому показателю:

1. Прохождение каждой последующей пятисотки хуже по времени. Шутя, называем этот вариант – «Умиравший лебедь»;
2. Прохождение трех последних пятисоток почти не отличаются по времени. В нашей шутливой терминологии – это «Плывущий лебедь»;
3. И наконец, вариант, присущий победителям ответственных соревнований, когда при быстрой первой пятисотке, равном по времени прохождения второй и третьей, заключительная пятисотка проходит быстрее двух предыдущих. Шутливое название такого варианта – «Взлетающий лебедь»

На примере финального заезда одиночниц на ОИ-12 рассказываем о взаимоотношении временных параметров этой гонки.

Олимпийская чемпионка М. Кнапкова, обладая солидным запасом скорости (выигрыш на 500-ке у 2 места 2,18 сек., у 3-го – 3,68 сек.), также блестяще прошла первую 1000 м., увеличив свое преимущество соответственно до 5,78 сек. и 6,93 сек., на 1500- до 7,10 сек. и 7,66 сек., последнюю пятисотку прошла в «прогулочном» режиме. Отсюда наброс на 2-й -1000 м составил 8,27 сек. Таким образом, солидное преимущество в запасе скорости, решило исход гонки уже к отметке 1000 м. В свою очередь, серебряная и бронзовая медалистки, несмотря на прохождение 2-й – 1000м быстрее соответственно на 0,12 сек и 1,92 сек и тактику «взлетающего лебедя», в силу недостаточного запаса скорости не смогли противостоять победителю. Что касается нашей Юлии Левиной, занявшей 3 место во втором финале, обнадеживает следующее обстоятельство: наброс на 2-й - 1000м соответствует международному 2,96 сек. «Наш лебедь оживает» на последней 500-ке.

Однако по уровню запаса скорости значительно уступает соперницам. Чтобы выйти на повышенный уровень специально-гоночной выносливости, в течение подготовительного периода необходима целенаправленная работа. Отсутствие в России в настоящее время достойной соперницы должно тренера заставить использовать мотолидер и другие средства.

I. Оценка российских экипажей по выступлению в юниорском мировом первенстве в Пловдиве (Болгария) 15-19 августа 2012 года, в основном, подтверждает наши беды. Женская двойка без

рулевого в составе Лианы Горгодзе и Яны Толстокоровой в финале А финишировала шестой, проиграв первому месту 19,78 сек. Используя наш подход определения параметров гонки, характеризующих уровень тренированности информируем о явном недостаточном уровне скоростных качеств (проигрыш на первой 500-ке 4,47 сек, хуже всех в финальном заезде).

Наброс на 2-й – 1000 м составил 10,14 сек, в то время как команда Италии, занявшее первое место, имела наброс 1,50 сек. По тактике прохождения дистанции каждая последующая пятисотка по времени была хуже предыдущей (вариант «умирающий лебедь»)

Одиночница Екатерина Курочкина, заняв в финале Д первое место, в общем стала 19-той. Запас скорости недостаточен для международного уровня. Но вторую 1000-ку Катя прошла на 3,98 сек быстрее первой. Азартно проведенная гонка подтвердила наличие ее волевых качеств. Мы считаем, что при правильно спланированной тренировочной работе спортсменка в ближайшее время проявит себя с лучшей стороны.

Мужская парная двойка Мераб Чермашенцев, Александр Богдашин в финале Е финишировали третьими, проиграв победителю заезда (Швеция) 5,95 сек и в общем зачете стали 26-ми.

В ходе гонки выявились параметры, присущие большинству российских экипажей: недостаточный запас скорости, наброс на 2-ю половину дистанции – 6,18 сек, по тактике и состоянию специально-гоночной выносливости – тип «умирающего лебедя».

Подобную оценку можно дать экипажам мужской парной четверки (Р. Андрианов, В. Филатов, В. Копычко, В. Шведов) – общее 10 место, четверки с рулевым (Д. Гужов, Я. Котенко, К. Рычков, Д. Соколов) – общее 10 место. Радует, что вторую половину дистанции ребята прошли на 2,85 сек быстрее первой, но печалит отставание от победителя финала В команды Белоруссии – 17,73 сек.

Огорчила женская восьмерка (А. Карпова, Е. Корниенко, С. Золотенкова, П. Федякова, А. Иванова, А. Прошина, М. Гуляева). Безо всякой борьбы проиграли 17,09 сек и заняли в финальном заезде из шести лодок 5 место. Характеристика гонки: острый недостаток скорости – проигрыш на первой 500-ке – 3,98 сек, наброс на 2-ую половину дистанции 11,43 сек, тип тактики: «умирающий лебедь».

Мужская двойка рулевого легкого веса (Ю. Пшеничников, А. Чаукин) общее 13 место (победители финала С). Запаса скорости недостаточно (проигрыш первой 500-ки -2,23 сек), но за счет достаточного уровня специальной выносливости (наброс – 0,39 сек) и морально-волевых качеств смогли вырвать победу в этом заезде. Но специально-гоночная выносливость и тактический рисунок не на должном уровне.

II. Чемпионат Мира по академической гребле среди студентов, Казань, 6-9 сентября 2012 г.

Женская четверка без рулевого в составе Анастасии Жуковой, Елизаветы Тихановой, Анастасии Тихановой, Татьяны Афиногеновой заняли 1 место, значительно опередив своих соперниц. Радуют временные параметры финальной гонки: удовлетворительный уровень запаса скорости 2,31 сек наброс на 2-й- 1000 м в районе допустимого -5,16 сек, что означает достаточную выносливость, и что особенно интересно: три заключительные пятисотки по времени равные, несмотря на подавляющее лидерство в заезде. То есть, экипаж, как должно, стремился к максимальному результату, образно говоря, «лебедь готовится к взлету». Кстати, на чемпионате

России в июле этот экипаж также продемонстрировал высокий запас скорости, наброс составил 2,69 сек, а время прохождения 2-4 й пятисоток улучшалось. Это свидетельствует о хорошем уровне специально-гоночной выносливости. Значит, «лебедь уже летал!»

Женская двойка парная легкого веса (Анна Языкова, Елена Сенюкова) заняла 2 место, проиграв 2,08 сек. При удовлетворительном запасе скорости, уровень специальной и гоночной выносливости недостаточен (наброс 8,22 сек) В общем, пока «лебедь не плыет».

Мужская двойка парная (Микаэль Биква-Мфантсе, Максим Жемальдинов) заняла 2 место, проиграв 2,63 сек экипажу Италии. Обладая достаточным запасом скорости (лучшие по времени первая и четвертая 500-ки из всех участников финального заезда), недостаточно специальной выносливости, что подтверждается большим набросом 8,38 сек на 2-ю – 1000 м. у победителей этот показатель – 6,85 сек. Вот и проигрыш заезда начался с провала в середине дистанции. А при таких временных разбросах «лебедь не поплывет».

Одиночник Артем Косов занял 4 место, проиграв 4,98 сек. В сравнении с победителем - украинцем Сергеем Гуменным, у которого наброс на вторую половину дистанции 0,44 сек, Артем «набрасывает» 6,86 сек. Будучи 3-м на отметке 1500 м безвольно дает новозеландцу Гленну «объехать» себя. По нашему мнению, Артема одолевают либо бытовые или психологические проблемы. А ведь он, несомненно, одаренный парень.

Парная двойка мужская легкого веса (Евгений Иванов, Василий Сташков) –5 место с отставанием 11,88 сек;

Двойка без рулевого (Антон Фионкин, Александр Епихин) – 5 место с отставанием 14,85 сек;

Четверка без рулевого легкого веса (Павел Земсков, Максим Телицын, Андрей Кряжев, Владимир Воронов) -3 место с отставанием 6,64 сек.

Мужская четверка без рулевого (Иван Кечкин, Петр Кузин, Виктор Плесак, Алексей Чураков) – 6 место с отставанием 17,01 сек;

Мужская восьмерка (загребной Павел Руднев) – 5 место с отставанием 9,91 сек.

Пять перечисленных экипажей имеют неудовлетворительные показатели скоростной подготовленности, низкий уровень специальной выносливости, разговор о тактике ведения гонки пока не для них. Остается сожалеть, что в гонках у себя на Родине спортсмены не проявили мужского самолюбия и бойцовского характера.

Материал подготовлен методистом Ивановым О.В.