

Размышления по итогам чемпионата Европы по академической гребле

14-16 сентября 2012 г.

Италия (Варезе)

Приходится печально шутить, что девизом выступления российских гребцов может стать название итальянского кинофильма «Утраченные грезы».

Выступление спортсменов сборной команды РФ в чемпионатах Европы текущего олимпийского цикла 2009-2012гг.

Таблица № 1

класс судов год	w2-	W2x	W1x	Lw2x	W4x	W8+	m2-	M2x	M4-	M1x	Lm2x	Lm4-	M4x	M8+
2009	2	-	3	5	5	4	-	5	-	9	-	9	6	8
2010	7	12	5	11	6	5	-	-	-	10	15	12	5	5
2011	-	9	2	4	5	5	10	3	-	5	11	5	1	4
2012	-	-	4	7	4	6	10	7	-	13	11	6	4	7

Отставание российских экипажей от победителей в чемпионатах Европы 2011 и 2012 гг. в каждом классе лодок (в секундах)

Таблица № 2

класс судов год	w2-	W2x	W1x	Lw2x	W4x	W8+	m2-	M2x	M4-	M1x	Lm2x	Lm4-	M4x	M8+
2011	-	11.90	6.37	12.58	17.99	11.56	6.78	2.82	-	14.41	6.71	15.18	0	12.58
2012	-	-	10.77	31.32	5.98	14.92	23.62	10.86	-	16.43	18.96	13.79	5.12	31.32

В Целевой комплексной Программе предусматривалось на Чемпионате Европы 2012 года завоевание 1 золотой, 1 серебряной, 1 бронзовой медалей.

Руководство сборной команды страны рассчитывало, что выступление на чемпионате Европы будет своеобразным трамплином для высоких результатов в следующем четырехлетии. Данные таблиц 1, 2 говорят об обратном: омоложение экипажей идет стихийно объективно без вмешательства кого-либо. Своеобразная

форма руководства процессом развития гребли в стране в сочетании с работой по руководству группой парного весла не только не оправдала себя, но и нанесла большой ущерб и так не блестящим результатам.

Так, 3 место в классе 2-к парных в 2011 году стало в этом году седьмым, 5-я прошлогодняя позиция в классе одиночек стало 13-й. И наконец, о состоянии дел с нашим экипажем мужской парной четверки, созданной на базе олимпийских чемпионов 2004 г. В этом классе судов накануне чемпионата Европы для нас складывалась благоприятная ситуация. В континентальном чемпионате не участвовали золотые и серебряные призеры ОИ-2012 (экипажи Германии и Хорватии) и финалисты (Великобритания и Польша), у команд Украины из олимпийского состава остался только Иван Довгодько, команда Словакии в этом составе не выступала в ответственных международных соревнованиях этого года. Только экипаж Эстонии сохранил свой олимпийский состав. Наш экипаж по неизвестным причинам также на 50% изменил свой состав: вместо Моргачева Н. и Свирина А. в чемпионате Европы гребли В. Михайлевский, И. Салов. В итоге мировые рекордсмены (5.3315 сек) проиграли сами себе почти 20 сек и заняли 4 место.

Из 11 классов судов, выступивших на европейском чемпионате, стоит отметить небольшой прогресс женской парной четверки в составе Марии Красильниковой, Екатерины Потаповой, Евгении Солдуновой, Василисы Костыговой. Несмотря на недостаточный запас скорости, показали достаточный уровень специальной выносливости (наброс на 2-й 1000 м составил всего 1,40 сек), по тактике – «лебедь поплыл» (последняя 500-ка намного быстрее 2-й и 3-й).

Несмотря на посредственное выступление российских гребцов на Олимпийских играх и чемпионате Европы складывать беспомощно руки стыдно. Если внимательно посмотреть протоколы всероссийских соревнований - немало загорающихся «звездочек»! Только нельзя идти по пути примитивного изъятия их из привычной среды, воспитывающей их.

1. Целесообразно вернуться к осеннему стандартному тестированию, которое было организовано в 2009 году и отменено руководством сборной команды. В результате одного проведенного тестирования на базе ВНИИФК мы имели информацию об уровне специальной работоспособности гребца, состоянии нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, респираторного механизма (максимальное потребление кислорода и легочная вентиляция), а также оценку резервных возможностей нейро-эндокринной системы. К сожалению, тогда не удалось провести биомеханическое тестирование с целью создать биомеханический «портрет» каждого гребца для дальнейшего использования этих

данных при комплектовании крупных экипажей. На основе полученных результатов обследования каждому спортсмену давались персональные краткие рекомендации на ближайший этап тренировок. В случае принятия положительного решения о возобновлении всероссийского стандартного тестирования Федерация гребного спорта России совместно с региональными организациями определяют состав спортсменов для участия в тестировании и время их приезда в Москву на 3 дня группами по 30 человек.

2. В целях адаптации к такому мощному средству повышения работоспособности, как среднегорье первый учебно-тренировочный сбор по линии ФГСР целесообразно провести в условиях среднегорья с 11 по 31 января следующего года. Комплектование его сделать по результатам осеннего стандартного тестирования и всероссийских соревнований «Кубок Петра Великого». На этом сборе организовать сдачу нормативов по общей подготовке: максимальная сила и силовая выносливость мышц рук, бег на лыжах (если возможно) 15–30 км или бег 5 км, гребной тренажер (концепт-2) – 10 км.

3. Не сомневаясь в правильности основ отечественной гребли, замечено, что лучшие зарубежные гребцы способны проходить гоночную дистанцию в темпе 40-44 гребка в минуту. Это достигается с помощью «отрицательного ритма» на участках стартового разгона и на финишном ускорении, когда время работы лопасти в воде на 0,1–0,2 сек. дольше нахождения лопасти в воздухе. Кроме того, отсутствует нажим на рукоятку весла в конце гребка, разворот лопасти производится одновременно с началом движения рукоятки в сторону кормы лодки. Гребцы «не засиживаются» в конце гребка и подъезд начинается раньше выхода рукоятки за колени (примерно над серединой бедра). Поэтому все гребут на «высокой тяге», чтобы не задевать колени рукояткой. Кстати, так греб наш трехкратный олимпийский чемпион Вячеслав Иванов.

Целесообразно с помощью зарубежного специалиста опробовать эти новшества. С этой целью в марте следующего года в Мингечауре провести учебно-тренировочный сбор с приглашением перспективных территориальных экипажей со своими тренерами и зарубежного специалиста, который поможет освоить новинки непосредственно в ходе тренировок на воде.

В заключение хочется еще раз напомнить тренерам – **чудес не бывает без выполнения современных объемов тренировочной работы.**