ТРЕНЕР В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ - ТОМ ТЕРХАР

(ПОДГОТОВКА НАЦИОНАЛЬНОЙ ЖЕНСКОЙ КОМАНДЫ США 2001 - 2011)

Сокращенный перевод тезисов доклада Tom Terhaar - Coach in the Spotlight, World Rowing Coaches Conference, London, January 20 – 23, 2011.

Философия тренера: Дайте наилучшим американским спортсменам наилучшие возможности для исполнения их мечты, и они выиграют олимпийскую медаль.

Подготовка женской команды США, 2001 – 2011

* Централизованная программа, базирующаяся в Принстоне (шт. Нью Йорк), с тренировочными базами в Сан Диего (шт. Калифорния)
* Ежегодно участвуют около 30 спортсменок ( 60, когда присоединяются юниорки до 23 лет)
* Ответственность за подготовку всех классов парных и распашных лодок, участвующих в открытом чемпионате для женщин
* Тренерский штаб – 3 полностью занятых тренера, ответственных за подготовку старшей команды и юниорок U23, плюс тренеры-добровольцы на летний период.

Социальный и спортивный портрет спортсменок

* Хорошее образование ( все окончили колледжи, школы, юридические школы)
* Молоды (20 -28 лет)
* Заняты (работают или учатся в школе)
* Успешны (лучшие спортсменки в командах колледжей)
* Специализирующиеся в гребле в восьмерках (не гребли в парном весле или в малых лодках в колледжах)
* Очень конкурентоспособны, нет проблем с мотивацией
* Целеустремленны ( 4 балла и выше)

Действенная система первичного отбора

* Действуют около 140 программ Национальной Ассоциации Спорта Учебных Заведений, поддерживающих женскую греблю в США
* Около 200 тренеров ведут поиск наиболее талантливых везде, где они могут найти их
* Сотни стипендий для женщин, занимающихся греблей
* Очень не многим спортсменкам приходится полностью оплачивать обучение! Это дает их родителям возможность оказывать помощь по оплате тренировок

Показатели для первичного отбора кандидатов

Ведется поиск высоких (5’10”, 178 см и выше) спортсменок, демонстрирующих следующие показатели:

* Пиковая мощность свыше 550 ватт за 10 гребков
* Т1’ cвыше 450 ватт на R40, DF120
* 6000м за 22:00 мин
* 2000м за 6.55 мин
* Рекомендация тренера колледжа, спортивные результаты, показанные в колледже
* Успех в юниорcкой программе U23

Учебно- тренировочные сборы для отбора кандидатов

* Шесть однодневных сборов первичной идентификации, проводимых по всей стране осенью и зимой
* Сбор «первокурсников» - высоких и сильных новичков: поощрение и введение в греблю на малых лодках
* Сбор для преэлиты первого года или «второкурсниц» с пограничным потенциалом: обучение тренировкам и умению грести в мелких лодках
* Сбор юниорок U23 для любой спортсменки, обладающей необходимым физическим потенциалом и отвечающей требованиям к возрасту: представление спортсменок в основную национальную команду

Создание базы

* Обучить их нашим определениям «устойчивое состояние» (“ steady state”), «твердо устойчивое состояние» (“hard steady state”), «анаэробный порог» и др.
* Использовать эргометр С2 для обучения требуемой интенсивности и постепенно наращивать объем
* Обучить режимам и технике силовой тренировки: повышение мощности, силы и выносливости

Тренировочные зоны

* **Е** (устойчивое состояние/U2-3, и тд), пульс 140 -156/ 1-2 ммоль лактата/ темп 16-20 уд/мин
* **D** (твердо устойчивое состояние/U1….), пульс 160 – 172/2 – 3 ммоль лактата/ темп 19 – 24 уд/мин
* **С** (анаэробный порог/ лактатный порог), пульс 176 – 190/3 -6 ммоль лактата/темп 24 – 32 уд/мин
* **В** (гоночная интенсивность +/-), пульс 180+/ 6+ ммоль/ темп 32 – 40
* **А** (максимальная скорость) пульс???/ ???ммоль/ темп 40 - 44

Гребля в мелких лодках

* Начинается осенью в одиночках и заканчивается «марафонской» гонкой на 5км (новые спортсменки присоединяются в конце лета или осенью после окончания школы)
* Первая часть зимних тренировок на воде также проходит в 1Х, 2Х и 4Х (гребля на распашном весле либо вообще исключается либо дается в незначительном объеме)
* Лучшие спортсменки в 1Х **и на** С2 пересаживаются в 2- или 2Х
* Ротация составов распашных и парных двоек устанавливает ранжирование для отборочных гонок 8+ и 4Х (с раздельным стартом или общим )
* Тренировки в 2- и 2Х вплоть до последних трех недель сезона

Критерии отбора по показателям

* Если Вы быстрая на С2 и быстрая в 2-/2Х, вы попадете в команду
* Ранжирование, установленное по результатам тестирования на С2, на отборочных регатах и отборочных тестах
* Вести поиск до получения, по возможности, ясной картины

Улучшение показателей

* В среднем мы наблюдаем улучшении времени прохождения 2000 м на эргометре С2 на 12 сек в течение 24 месяцев
* Спортсменки начинают успешно конкурировать на внутренних соревнованиях через 12 месяцев, успешно выступать на международных соревнованиях – через 3 года

Прочие замечания/выводы/напутствия

* Сохранять низкую интенсивность тренировок в течение большей части года
* Держать под контролем/сдерживать темп гребли за исключением тестов на эргометре С2 и гонок
* «Вы только настолько хороши, насколько это показывает последний тест или гонка»… продолжайте «вкалывать»
* Стремитесь к улучшению, а не к совершенству
* Держи голову прямо; выравнивай взлеты и падения
* «Что ты хочешь?» Это важнее, чем что-либо еще…