



ПЛАНИРОВАНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

ВАЙЦЕХОВСКИЙ Сергей Михайлович (1931–2002 гг.).

Окончил Львовский ГИФК Доктор педагогических наук, профессор. Заслуженный тренер СССР. В 1972 возглавил кафедру плавания ГЦОЛИФК. В том же году стал Главным тренером сборной команды СССР по плаванию. В 1976 году сборная команда СССР по плаванию завоевала свои первые олимпийские медали, а в 1980 году практически Олимпийские игры в Москве. Создатель Советской тренерской школы плавания. Автор «Книги тренера», выдержавшей несколько изданий в стране, переведенной на многие языки, составитель «Толкового словаря спортивных терминов». Отец олимпийской чемпионки по прыжкам в воду Елены Вайцеховской.

Ежегодно в спорт приходят талантливые дети, подростки, юноши. Отдельные из них переходят в разряд взрослых с высокими результатами, и в дальнейшем продолжают прогрессировать. Однако абсолютное большинство юных чемпионов бесследно исчезают со спортивного горизонта, так и не сумев добиться тех результатов, которых от них ожидали. Как правило, причиной этого являются **методические ошибки**, имеющие своим следствием непоправимые (или трудно поправимые) биологические и психологические изменения в организме спортсмена.

Скажем, к тренеру приходит новичок, обладающий исключительно высокими природными скоростными качествами. В дальнейшей работе с ним возможны два пути. Первый, и, к сожалению, наиболее типичный, заключается в том, что тренер (а еще чаще спортивный руководитель) начинает излишне торопиться с достижением определенных результатов, выполнением разрядных норм, завоеванием первых мест и т.д. Спортсмена выставляют на все важнейшие соревнования, включают в состав более взрослой команды, возят из города в город, а иногда и из страны в стра-

ну. Резкое улучшение тренировочных условий приводит к тому, что результаты быстро растут. Потом неожиданно этот блестящий процесс обрывается, и спортсмен долгие годы «топчется на месте» или уходит из спорта.

Подмена систематической и фундаментальной подготовки «натаскиванием» на результат приводит, как правило, к нарушению определенных психологических закономерностей и закономерностей функциональной и физического развития.

Талантливый новичок сразу же попадает в более сильную компанию, в непривычную среду, в непривычные условия. Каждый из стартов с сильнейшими и тактически более зрелыми соперниками и, особенно, проигрыш вызывают такие мощные напряжения психики, к которым она еще не готова. Образно говоря, каждый старт оставляет «шрам на психике». А когда таких «шрамов» накапливается много, **они «ломают» психику**. Важно и другое. Иногда морально неокрепший, незакаленный спортсмен под влиянием первых побед и чрезмерных захваливаний заболевает «звездной болезнью» со всеми вытекающими последствиями.

Талантливый новичок может быстро сравняться по своим результатам с теми,

кто тренируется уже много лет, но в функциональном и физическом развитии будет еще долго отставать от них. Стараясь ни в чем не уступать товарищам (ведь он имеет уже такой же, а иногда и более высокий результат!), молодой спортсмен стремится выполнять нагрузки, к которым не готовы ни нервная, ни сердечно-сосудистая системы, ни опорно-двигательный аппарат. (Кстати, известно, что сила мышц в тренировке растет быстрее, чем укрепляется опорно-двигательный аппарат, особенно связки. Именно поэтому, у молодых, не имеющих большого стажа спортсменов так часто бывают различные растяжения, травмы.)

Более правилен другой подход к первоначальной тренировке. Он предполагает, что **все новички, независимо от их одаренности, должны пройти разностороннюю и сравнительно продолжительную первоначальную подготовку, исключая какие-либо элементы форсирования.**

Как же быть в том случае, когда одаренный новичок по своим результатам быстро обгоняет группу, в которой он начал тренироваться? Нужно ли искусственно тормозить его спортивный рост? В этом нет необходимости, однако из программы его подготовки следует исключить все, что мешает планомерной, фундаментальной подготовке (непрерывное выполнение разрядных норм, чрезмерно частое участие в соревнованиях, и т.п.). Само собой разумеется, что такой спортсмен требует особенно внимательного отношения тренера, индивидуального подхода к определению нагрузок и пр.

Один известный тренер по плаванию говорит:

«Я очень тщательно отбираю кандидатов, но, отобрав их, отношусь к каждому новичку как к будущему олимпийскому чемпиону. Меня не интересуют мелкие, промежуточные успехи, меня интересует **фундамент**, на котором через пять-шесть лет должна быть завоевана олимпийская победа».

Из «КНИГИ ТРЕНЕРА»
ФиС, Москва, 1971 г.

