



Тренерские курсы ISSF категории «D», с 30.10.2014 по 04.11.2014

День 1

Всем спасибо за то, что собрались здесь сегодня. Мне очень приятно находиться здесь во второй раз после того курса, который я проводил здесь в прошлом году. В прошлом году были одни тренеры. Сколько в этом году у нас тренеров и стрелков? Пожалуйста, поднимите руку, кто из вас тренер. Очень хорошо. Стрелки? Отлично. Я уже узнаю некоторых из вас.

Сегодня и в течение следующих нескольких дней мы будем проводить курс «D» МФСС. Это самый нижний по уровню курс Академии МФСС. Это не значит, что в этом курсе не будет чего-то, что было бы вам полезно. Но помните о том, что этот курс предназначен для тренеров клубного уровня. Однако если у вас будут вопросы по уровню выше, чем этот курс, я постараюсь на них ответить.

Этот курс может проходить одним из двух способов на ваш выбор. Вы можете пытаться со мной взаимодействовать – задавать мне вопросы, и я буду задавать вам вопросы. Или же вы можете сидеть и отдыхать. Меня устраивает любая из этих возможностей. А я подстроюсь под вас. Сначала я немного поговорю о структуре курса. Этот курс о базовой структуре техники. Я не буду останавливаться на какой-то одной технике в ущерб другим. Я лишь расскажу о технике, в общем, с точки зрения структуры, а вы можете использовать любую технику на ваш выбор.

Затем я немного поговорю о планировании и организации. Речь пойдет о годовых тренировочных планах и о планировании тренировок на стрельбище. И далее мы поговорим о физической подготовке. Я надеюсь, вы взяли с собой обувь для бега. Потому что каждое утро мы будем начинать с пятикилометровой пробежки. Спасибо. Это моя первая шутка.

Итак, для стрельбы важность физической тренировки всё возрастает. Нам нужно понять, какие принципы лежат в основе тренировки и какую пользу они приносят стрельбе. Я очень надеюсь, что кто-нибудь из «Лисьей Норы» мне поможет, потому что будет лучше, если всё это будет по-русски. Иначе



вам придётся смотреть, как я здесь занимаюсь гимнастикой и пилатесом. А это не самое лучшее зрелище.

И далее, как и в любом хорошем курсе, в конце этого курса будет экзамен. Причина экзамена в том, что пока вы сидите, отдыхаете и смотрите на меня в ходе этого курса, чтобы получить действительно какую-то пользу от этого него, вам нужно в конце пройти экзамен.

Итак, что касается экзамена... Мне нравится эта картинка. У вас будет 15 вопросов типа «множественный выбор». Это значит, что вам задаю вопросы, и у вас будет три или четыре варианта ответа. Это будет несложно. И если вы выполните задания не на все сто процентов, то вы не прошли экзамен. Шутка. Пятьдесят процентов – и вы проходите.

Десять вопросов будет по технике стрельбы. Пять – по планированию и физкультуре. И если вам действительно это понадобится, у вас будет час на выполнение экзамена. Для того, кто выполнит задания быстрее всех, будет специальный приз. Я расскажу вам, что это будет, в конце курса.

Итак, у вас два способа подойти к этому курсу. Иногда сложность бывает в том, что я говорю по-английски, а вы понимаете по-русски. Но если что-то вы не понимаете или что-то потерялось при переводе, пожалуйста, спрашивайте. Меня это не смутит. И, надеюсь, вас тоже. Итак, задавайте вопросы, если нужно. Я действительно считаю, что у вас больше знаний в области стрельбы, чем я вижу в большинстве других стран. Так что, если вы надеетесь что-то узнать от меня, то я также надеюсь узнать что-то от вас.

И последнее, о чём я хочу сказать: прочтите материалы курса. Вы все получили материалы курсов? Вместе с курсом идёт специальная книга. И мы постараемся распечатать для вас экземпляры.

Итак, если говорить о стрелковой технике... Я постараюсь облегчить вам понимание, сосредоточившись на двух основных дисциплинах стендовой стрельбы. Мы поговорим о ските и о трапе. Но для наших друзей из дубль-трапа... Много здесь представителей дубль-трапа? Ладно, хорошо. Если вас интересуют какие-либо вопросы из дубль-трапа, то я, возможно, буду время от времени их затрагивать.



Итак, что касается техники и ее рассмотрения с точки зрения структуры, мы поступим следующим образом. Мы поговорим о положении изготовки, об удержании ружья, о том, что происходит, когда мишень находится в полёте, об исходном движении, которое стрелок делает по направлению к мишени, о движении к мишени и осуществлении выстрелов.

И даже на этом этапе мы пытаемся выстроить структуру вокруг техники. Я не хочу говорить о технике как об одном большом целом. Я хочу рассматривать ее отдельными блоками. В этом состоит цель данного курса: заставить вас мыслить отдельными блоками, когда речь заходит о технике. Научить вас рассматривать технику с точки зрения структуры. Чтобы вы представляли структуру того, что вы делаете.

Есть ли какие-либо вопросы?

Освещение в зале такое, что всем хочется спать.

- Можно вопрос? Техника, о которой будет идти речь, это усреднённый вариант или техника какого-то спортсмена или конкретной школы?

Как уже было упомянуто ранее, мы не будем говорить о какой-то конкретной технике, мы будем говорить об общей структуре. Так, чтобы вы могли использовать это для любой техники. Я буду рассказывать о том, как правильно стоять и как наше тело реагирует в разных положениях. Я хочу помочь вам понять, какая механика стоит за любой техникой, какую бы вы ни использовали. Я также затрону разницу между различными стрелковыми техниками и позициями. Хорошо?

Поговорим о первом элементе – о положении изготовки. И, опять же, мы рассматриваем ее с точки зрения структуры. В трапе мы называем положением изготовки тот этап, когда мы готовы стрелять и ружьё поднято. А для скита это положение, когда наше ружьё опущено, и мы готовы вызвать мишень.

Я не буду отдельно рассказывать сначала о ските, а затем о трапе. Я буду рассказывать о позиции, а по ходу делать отсылки к скиту и трапу. Таким образом, скит и трап будут рассматриваться параллельно. Я разобью положение изготовки на несколько компонентов. Первая составляющая – это



положение ног. Как мы стоим, ориентация стоп и как мы можем заставить эту позицию работать на себя.

Затем мы переключимся на ноги и положение корпуса. Затем мы поговорим о положении корпуса. О равновесии, о центре тяжести. Мы поговорим о положении рук. Мы также поговорим о положении головы, о том, как мы располагаем голову на прикладе, а также об ориентации головы. Мы поговорим о положении ружья и глаз и, затем, о расположении ружья на плече в трапе. И наконец, о положении изготовления в ските с опущенным ружьём.

Если кому-нибудь из вас нужны экземпляры этих слайдов, можете взять.

Я создам файл PDF. И если у вас собой есть флешка, вы можете их себе загрузить, или я отправлю их вам по электронной почте, как вам удобнее. Так, что не беспокойтесь, что у вас не будет фотографий. Они ваши.

Итак, это наш первый кусочек структуры. Когда я говорил о положении изготовления много лет назад, кто-то из стрелков или тренеров подходил ко мне и немного сдвигал мою ногу, наклонял мой корпус, прикладывал ружьё к плечу. Мне казалось, что у меня в руках мешок картошки. И то, как они заставляли меня стоять, было ужасно. Что происходит в данной ситуации? Я получаю слишком много информации, очень быстро в короткий промежуток времени. И когда речь идёт о преподавании, а мы тренеры преподаём, мы должны очень внимательно подходить к тому, сколько информации мы даём студентам.

Вы сами знаете, что когда находитесь под давлением и вам постоянно что-то говорят, то вы ничего не понимаете. Итак, когда мы учим стрелка и смотрим на его позицию изготовления – а это относится и к преподаванию и к вам, когда вы как тренер работаете со стрелками высокого уровня – смотрите ли вы, проверяете ли позицию стрелков?

Мы начинаем с положения стоп. Вы, конечно, можете начать иначе, вы можете начать с головы и дальше спускаться вниз. Но мне нравится начинать со стоп, потому что для меня это основа стрелковой позиции. Я сейчас немного поговорю о положении стоп и о стрелковой позиции, которая



является положением ног от бёдер и вниз. Есть ли вопросы, прежде чем мы начнём?

Я намеренно называю положение стоп основой положения изготовки. Потому что всё в положении изготовки сводится к положению стоп. Для нас, стрелков, равновесие – это самая важная вещь в положении изготовки. А как людей, стопы соединяют нас с землёй и дают нашему туловищу равновесие. Позже мы поговорим как положение стоп, широкое или узкое, влияет на равновесие. Положение стоп помогает нам выровнять своё положение по направлению к точке попадания в мишень. Это может показаться очевидным, но я хочу подчеркнуть, что независимо от техники положение стоп очень важно.

Потому что когда мы начинаем обучать начинающих, мы должны помнить о том, что, какое бы положение стоп они ни усвоили, будучи начинающими, это положение, как правило, останется с ними. И это вновь возвращает нас к разговору о разных техниках и разных стилях. Я хочу, чтобы вы как тренер, когда вы обучаете стрелка стоять определённым образом, убедились в том, что вы не создаёте для них проблем в будущем. Потому что, если в технике есть какие-то проблемы, то обычно проблема начинается именно со стоп. И типичный пример – это излишний поворот и поднятие пятки. Так что, когда речь идёт об ориентации, стиле и положении стоп, то нам нужно такое положение стоп, которое минимизирует возможность возникновения проблем в будущем. И когда я говорю о положении стоп, то я имею в виду это.

Углы и расстояние между ногами. Два разных стиля и очень-очень разные расстояния и углы. Я хочу, чтобы мы на это посмотрели с ясностью. Я не знаю, видите ли вы здесь ступни, но это разные примеры различных положений стоп. И вы как тренеры должны задумываться, какую пользу получит стрелок от определённой позиции. Красная точка обозначает центр тяжести туловища и ружья. Думайте о том, где находится центр тяжести в каждой позиции. Потому что основная проблема, с которой мы сталкиваемся, состоит в том, что центр тяжести смещается к краю стопы. Мы все видели, когда центр тяжести, особенно в этой позиции, смещается к передней части



передней ноги. Если мы принимаем такое положение стоп с корпусом, наклонённым вперёд, мы таким образом смещаем центр тяжести к краю передней ноги.

Если во время выполнения техники мы делаем движение вперед, и если у нас происходит какая-то неполадка, ружье не стреляет или дрожит, часто нам приходится сделать шаг вперед. И часто положение туловища стрелка и положение ног ведет к тому, что центр тяжести уходит вперед. Это происходит во всех представленных позициях, поскольку это комбинация положения корпуса и положения стоп.

Итак, я сейчас быстро рассмотрю все позиции и опишу их. Это самая стандартная позиция. Кто-нибудь из вас знает, почему в стандартной позиции у нас пятки расположены ближе, чем носки? Есть доктора в зале? Нет докторов? Это из-за бедер. Я стою перед вами, просто стою. Посмотрите на мои ступни. Из-за положения бедер они немного вывернуты во вне.

Итак, мы становимся так, что пятки у нас расположены ближе друг к другу, чем носки. Мы обычно стоим в такой позе, когда общаемся с кем-то. Разве вы стоите так, когда с кем-то общаетесь? Нет, потому что таким образом вы закрываете бедра и вам неудобно так стоять. Поэтому вы стоите так, когда разговариваете с кем-то. Или, может быть, вы стоите так, когда разговариваете с кем-то? Или вы так, может быть, стоите? Наше тело построено особенным образом.

Теперь я немного поговорю о верхней части ног, поскольку они связывают наше туловище со стопами. Когда мы говорим о движении в стрельбе, многие тренеры говорят о том, что очень важно держать колени и лодыжки в движении. Но, давайте посмотрим, что на самом деле делают колени и лодыжки, начиная с лодыжек.

Лодыжка – это сустав, синовиальное соединение. Этот сустав представляет своего рода шарнир, он входит в паз лодыжки. И движение, которое совершает лодыжка, представляет собой сгибание и разгибание. И, что важно для стрелковой техники, возможность поднимать ступню вверх меньше, чем возможность ее растягивать, опуская вниз. Растягивать вниз ее можно на 30-50 градусов, но поднимать вверх - где-то лишь на 20.



С нашими коленями – то же самое. Это еще одно синовиальное соединение. Но здесь мы можем разгибать колени только назад. И мы можем совершать очень ограниченные боковые движения в лодыжках. И мы не можем совершать вращательное движение в лодыжке. Оно очень маленькое. И его нет в наших коленях. Потому что, тот, кто играл в футбол у кого был вывих колена, знает об этом всё. Поэтому все вращательные движения в нашей технике исходят от бедер.

Благодаря природе наших бедренных суставов существует 6 различных направлений движения от бедра. Мы можем делать вращательные движения, боковые, движение вперед и во все промежуточные направления. Поэтому будьте внимательны, когда вы инструктируете стрелков о том, откуда исходит вращение. Оно исходит от бедер. Но мы используем колени для того, чтобы придать положение нашему телу. Я немного позже поговорю о положении корпуса, а сейчас я бы хотел поговорить о положении ног и стоп.

Давайте снова посмотрим на эти диаграммы. Я хочу, чтобы вы поняли, какое влияние оказывает данное положение стоп на колени и бедра. Здесь нарисовано параллельное положение стоп. Мы знаем, какой эффект эта позиция оказывает на бедра, она закрывает их. Если, я сейчас встану вот так, с прямыми ногами, и попытаюсь повернуться, я уже чувствую, как мои колени говорят: «нет». Мои бедра закрыты. И поскольку в коленном суставе нет вращения, то я делаю лишь небольшие вращательные движения, насколько мне позволяют связки. Мы иногда используем данную позицию, когда мы хотим контролировать вращательные движения.

Если мы, к примеру, стреляем в ските на первой позиции, мы можем использовать параллельную позицию стоп для того, чтобы контролировать вращательные движения. Если я сейчас согну ноги в коленях, я вновь возвращаю свободу вращательным движениям. Поскольку угол прямой, когда я сгибаю колени, мои бедраначинают вращаться. Некоторые с данных позиций работают лучше с относительно выпрямленными ногами или с типичной позицией “V”, когда носки разведены в стороны, а пятки соединены вместе. Но те позиции, которые параллельны по своей природе,



требуют либо очень короткого движения корпуса, как, например, в очень быстрой стрельбе, либо колени согнуты.

Также мы видим стиль стрельбы с параллельным положением стоп. Мы можем увидеть это у Ахелиоса (?) с Кипра или у Пелльело из Италии. Снова мы имеем вертикальную стрелковую позицию, ноги вместе и согнуты в коленях. Вы видите, что стрелки двигаются очень быстро. Пространство, по которому движется ружье, очень ограничено. Особенно у стрелков трапа, если они должны повернуться сильнее, чтобы захватить мишень, мы видим, что пятка отрывается от земли. Я не буду комментировать стиль стрельбы Пелльело, но я бы начал не с этого.

Я бы для начинающих стрелков или стрелков среднего уровня порекомендовал разработать со временем такой стиль стрельбы, который лично для них больше подходит. Я бы начал с этой позиции, или с этой. Потому что это обеспечит максимальную сферическую подвижность в ногах и в бедрах. И если со временем стрелок ставит ступни ближе друг к другу, то это их выбор, это не должно быть выбором тренера, не с этого нужно начинать. Вначале дайте им эту стандартную позицию, а со временем они выработают то, что им больше подходит. Общей чертой всех этих позиций и положений является то, что центр тяжести никогда не должен выходить за пределы стопы на любом этапе выполнения стрелковой техники. Если это происходит – вы теряете равновесие, и вам приходится сделать шаг вперед.

Когда мы будем говорить о положении туловища, мы сможем увидеть, как положение корпуса влияет на центр тяжести, но пока можно сказать о том, что любое положение имеет центр тяжести, смещенный к передней ноге.

Сейчас мы рассмотрим, какую стойку мы дадим начинающим стрелкам или стрелкам среднего уровня. Мы поговорим о тех, кто имеет средние размеры и форму тела. Рассмотрим человека, у которого нет никаких привычек. Мы должны помнить, что цель стойки – в том, чтобы поддерживать туловище и ружье, чтобы мы могли перемещать ружье к мишени плавно и контролируемо. Как и тренер, вы должны думать какую роль в этой стойке играют ноги. Мы должны подумать о том, получит ли стрелок пользу от того, что он согнет ноги в коленях и насколько сильно мы предложим ему согнуть



колени. Обычно на данном этапе я обращаюсь к слушателям и прошу их кое-что сделать.

На уроке, который я проводил в прошлый раз, я просил ваших предшественников сделать одно небольшое классное задание, они сидели вот так. Вам решать, хотите ли вы выполнять задание для класса, или вы хотите, чтобы я пропустил их. Поднимите руки, кто хочет пропустить. Один человек не хочет делать классное задание. А теперь поднимите руки, кто хочет делать классное задание. Я так и думал. Все сидят вот так. Я не буду просить вас выполнить классное задание. Но причина, почему я обычно прошу людей его выполнить – в том, что, когда вы работаете как тренеры, вы должны забыть о своем собственном стиле стрельбы. Вы будете работать с людьми, у которых будут стили стрельбы, отличные от вашего, и самый худший способ преподавания, как тренера, это обучать стрелков только тому, как вы стреляете сами. Вы должны уметь почувствовать себя на месте вашего стрелка. Если ваш стрелок стреляет в стиле Винсента Хэнкока, вот таким, даже если вы так не стреляете, вы все равно должны научить его этому.

Вы становитесь тренером Винсента Хэнкока. Разве вы скажете ему «Не стреляй так, это ужасно. Стреляй вот так»? Нет. Вы должны работать с талантом, с которым вы имеете дело. Если этот талант работает в совершенно другом стиле, то вы должны работать этим стилем. Единственный способ понять чей-то стиль – это попробовать его. Вам нужно попробовать разные положения стоп, почувствовать их, чтобы вы знали, что чувствует стрелок, когда стоит в этой позиции. Чтобы вы почувствовали эффект движения в этой стойке и поняли, вызывает ли она какие-либо ограничения. Таким образом, вы учитесь. Вам буквально нужно почувствовать себя в шкуре своего стрелка. Последняя часть – демонстрация. Вы должны чувствовать себя комфортно и продемонстрировать своему стрелку и самому себе, что вы понимаете эту технику. Что вы знаете ключевые характеристики. Чтобы вы могли помочь ему улучшить эти характеристики.

К вашему облегчению, я пропущу это.

У нас кофе брейк в 10.00?

Итак, давайте сделаем перерыв на кофе – 10 минут.



Я задам вам вопрос. Почему положение туловища важно? Я бы вас спросил, но вы, конечно же, не ответите. Если вы согласны, покивайте. Уже давно не могу выучить русский. Мы посмотрим на точку, которая соединяет стрелка с нижней частью туловища и с ружьем. Ваш друг и коллега Евгений Петров в 2002 году, по-моему, назвал ее системой ружья. Что он имел в виду? Когда мы говорим о стрелке, мы должны говорить о нем вместе с ружьем. Потому что ружье имеет огромное влияние на механику движений туловища. И, когда мы описываем положение туловища и положение изготовления, мы всегда должны помнить, что мы держим ружье. И мы увидим эффект влияния, которое имеет ружье на равновесие, на нашу способность сохранять центр равновесия. И в дальнейшем, когда мы будем говорить о движениях, о том, насколько важно положение туловища в создании начального движения...

Итак, для нас главное в положении туловища – это способность перемещать ружье и сбалансированные, скоординированные, но контролируемые, плавные движения к мишени. Пожалуйста, обратите внимание на эти две последние фразы: контролируемое, плавное движение. Потому что для тренерского глаза они служат отличными индикаторами правильной техники.

Нам все время нужно контролировать ружье. Если во время выполнения техники мы потеряем контроль над ружьем, тогда техника перестает работать. И мы видим в некоторых стилях и некоторых позициях, что стрелок производит вращательные движения, и мишень всё еще нужно поймать, он начинает задействовать свои руки или агрессивно поднимают ружье по направлению к мишени.

Итак, все, что выводит ружье из-под контроля нашего тела – это плохая техника. И нам нужно стараться этого избежать, когда мы видим, что это делает наш стрелок. Для меня ключевой момент для любой техники, вне зависимости стиля стрельбы – это плавное и контролируемое движение.

И последний пункт. Положение туловища позволяет удерживать ружье в состоянии равновесия, как часть нашей системы «стрелок-ружье». То, как мы держим ружье, на каком расстоянии оно находится от туловища, как далеко



мы выводим вперед переднюю руку, даже само ружье, – все сводится к тому, как мы располагаем наше туловище и где находится центр тяжести.

Итак, посмотрим, какие факторы в положении туловища являются чертами, которые полезно иметь. Я буду много говорить об устойчивости и равновесии. Потому что равновесие как раз и является тем, что создает плавное и контролируемое движение. Если вы создаете положение туловища, при котором движение все время готово выйти из равновесия, ваш мозг и мышцы постоянно должны работать, чтобы сохранять равновесие, чтобы не потерять его.

Если мы принимаем такую позицию, когда наши мускулы постоянно находятся в движении и пытаются сохранить равновесие, тогда мы создаем сложную технику. Мы создаем слишком много разных аспектов техники, которые могут не сработать. Я хочу, чтобы вы думали о технике наиболее простым способом, какой только возможен. Потому что проще лучше, чем сложнее. Не нужно ничего усложнять. Чем меньше этапов в технике, тем лучше. И я говорю об этом вне зависимости от стиля и техники, которые вы выбираете. И смысл в том что, чем меньше этапов в технике, тем меньше возможности для ошибок. Итак, мы выбираем такое положение туловища, которое создает устойчивую точку равновесия. И мускулы не должны перенапрягаться, чтобы удержать эту точку равновесия. Это более простое и, в итоге, более устойчивое положение.

Я не буду комментировать рост и вес стрелков, потому что стрелки бывают самой разной формы и размеров. Но мы должны принимать во внимание физические особенности. Если Ваш стрелок слишком высокий и худой, то центр тяжести нужно понимать в более широком смысле, чем для стрелка, который покороче и потучнее.

Теперь поговорим об аспекте, который индивидуален для каждого стрелка – об индивидуальной скорости реакции. Некоторые стрелки медлительны, а некоторые реагируют быстро и имеют, в некотором смысле, телепатические способности. Остальные занимают промежуточное положение. Очень, очень быстрое движение требует положение туловища, которое может поддержать это быстрое движение. Если вы обычно реагируете медленно, то мне, как



тренеру, интересно знать, происходит ли это из-за положения корпуса. Поэтому иногда то, что мы принимаем за личные характеристики, например, скорость реакции и движений, могут быть вызваны неправильным положением корпуса. Также нам следует учитывать индивидуальную силу стрелка. Если вы сильный человек и отлично контролируете ружье, вы можете делать агрессивные движения и все же сохранять контроль.

И, наконец, стиль стрельбы также повлияет на выбор положения корпуса. Обычно я предпочитаю, чтобы положение корпуса диктовало стиль стрельбы, а не наоборот.

Вопросы есть?

Хорошо, давайте поговорим подробнее о равновесии и устойчивости. Мы не должны постоянно думать, чтобы стоять устойчиво. У нас есть внутри, в наших ушах, система, которая контролирует равновесие. И тело будет автоматически выполнять все необходимое, чтобы удерживать вас в вертикальном положении. Помните ли вы, что происходит, когда вы падаете? Когда вы идете и затем спотыкаетесь. Ваше тело автоматически срабатывает и переносит центр равновесия назад, под ваше туловище. Тело будет двигаться автоматически. Это подсознательно. Это особенно можно заметить в биомеханике. В стрелковой позиции мы стараемся выбрать такое положение, при котором равновесие будет сохраняться естественным образом. Но мы не можем сделать этого, потому что мы держим ружье.

И мы вновь возвращаемся к системе «стрелок-ружьё» Евгения Петрова. Поскольку мы держим это тяжелое ружье, тело должно подстраиваться, чтобы удерживать его. И это вызывает напряжение. Мышцы вынуждены напрягаться, чтобы тело смогло удерживать не только свой вес, но вес ружья. Мы должны выбрать такое положение, которое не будет вызывать лишнего напряжения. То есть, разница состоит в том, что с ружьем мы постоянно находимся в напряжении. Физически удерживая ружье, мы получаем напряжение. Но давайте не будем его усиливать, принимая туловищем нелепые положения.

Я видел очень много стрелков, которые стреляют, оттопырив заднюю часть туловища. Если подумать, это происходит оттого, что они слишком сильно



наклоняются вперед. И первое, что они делают, когда вызывают мишень и начинают двигаться – они поднимаются. Потому что они не могут двигаться в этом положении. Если вы ставите свое туловище в такое неестественное положение, все ваши мускулы используют свою энергию просто на поддержание этого положения.

То есть, мускулы не в состоянии сделать правильное движение. Что при этом происходит, в первую очередь? Мозг, говорит «нужно двигаться», а тело говорит, «извините, я не могу двигаться в этом положении». Тогда мозг дает команду подняться. Поэтому я говорю, не нужно ничего усложнять. Избегайте положений корпуса, которые слишком сильно наклонены вперед или в бок, или представляют собой комбинацию этих двух положений. И, просто, задействуйте свои глаза. Посмотрите на позицию. Если что-то выглядит неправильно, если что-то выглядит неестественным и искаженным, то, возможно, позиция не соответствует к какому-то из представленных критериев.

Рассматриваем ли мы положение туловища исходя из принципов удержания оружия, не препятствующего свободному движению, и способности произвести это движение плавно и контролируемо? Этот вопрос вы постоянно должны задавать себе, когда рассматриваете положение туловища.

Давайте теперь немного погорим о равновесии. Я не ожидаю, что вы будете заниматься этим, как этот молодой человек. Но вы когда-нибудь пробовали стоять на балансировочной подушке? Балансировочная подушка представляет собой толстый слой мягкой пены. Она заставляет вас чувствовать себя неустойчиво. И когда вы стоите на ней, особенно с ружьем, вам приходится очень внимательно следить за равновесием. И вы начинаете много двигаться и боретесь со своими ногами, с мускулами, чтобы стоять вертикально.

Это очень хороший механизм, позволяющий рассмотреть влияние равновесия на положение туловища. Вы можете заметить, что вертикальное положение тела более устойчиво. И чем больше вы наклоняетесь вперед, тем больше вам требуется бороться за то, чтобы сохранить равновесие. Мы это пропустим, поскольку уже повторение того, о чем мы уже говорили.



Когда мы говорим о балансе, самый важный принцип – это ничего не усложнять. Если мы стоим в таком положении, как Винсент Хэнкок... Видите, что я делаю? Я ставлю своё тело в разные странные положения. Очень много всего нужно поддерживать. Очень много движений задействовано. Не только ружья, но и тела; не только туловища, но и ног. Поэтому я говорю: Винсент Хэнкок ужасный стрелок. Потому что он является ярким примером того, чего вы можете достичь, если достаточно долго тренироваться стрелять в любой позиции.

Но когда я решаю тренировать стрелка, я задаю себе вопрос: могу ли я научить его стрелять в таком положении, которое наиболее простое и которое наиболее легко принять? Я думаю, даже Винсент Хэнкок согласился бы со мной, что существуют более простые позиции для начинающих стрелков, чем его собственный стиль.

Давайте немного поговорим о форме тела, поскольку это также имеет огромное влияние на стрельбу. О том, как мы располагаем туловище. Да, пожалуйста.

- Я хотел бы спросить, поскольку сейчас речь была о Хэнкоке, если это известно и об этом можно поговорить, то почему американские стрелки на ските не все используют направление использования постановки ног. Почему, все они стреляют на согнутых ногах, перенося сильно центр тяжести на левую ногу? Чем они руководствуются, какой в этом смысл?

Я задавал себе этот вопрос об американцах. Меня тоже интересовал этот вопрос об американцах уже много лет назад. Почему они так стоят и в ските и в трапе? Было очень много слухов о том, почему они так делают, от правдоподобных до действительно глупых. Тогда я спросил Бреда Эриксона. Он был тренером несколько лет назад. Его объяснение было очень прямолинейным. Они считают положение с согнутыми коленями более спортивным. Они считают, что такая позиция служит основой для создания большого количества энергии через бедра. Более низкое положение позволяет им подняться вверх к мишени. Потому что они сначала начинают низко, а потом поднимаются, когда техника завершается.



Используя ноги, если, например, посмотрите на теннис, стартовая позиция для тенниса: ноги расставлены параллельно, они делают вот так. Поскольку ноги согнуты в коленях, они находятся в позиции, в которой они могут сделать резкое движение налево, или направо. И поскольку корпус направлен вперед, они могут также сделать шаг вперед. Если дойти до крайности и посмотреть, например, на американский футбол, там похожая стойка с рукой, вынесенной вперед.

Итак, основополагающий принцип – это способность создать силу. Вторая основа – это стабильность. Потому что широкая стойка очень стабильна. Это значит, что можно вращать туловище, не теряя баланс.

Таким образом, вы сможете поддержать положение, даже если корпус сильно наклонен вперед. И все же будет твердо стоять на обеих ногах. Но для того, что бы поддерживать это устойчивое состояние, нужно сильно согнуть ноги в коленях. Если мы расставим широко ноги, но колени не согнем, то мы, опять же, закроем бедра. Вот в чем состоит принцип, лежащий в основе этого. Надеюсь, я ответил на ваш вопрос?

- То есть, те стрелки, которые не хотят стоять в широкой стойке, должны ходить постоянно в спортзал. А те, кто хочет сидеть перед телевизором, могут стоять в обычной?

Я расскажу вам небольшую историю.

Много лет назад, когда я был подростком, я занимался карате. Я стоял вот так. И когда я впервые стал стрелком, я стал стоять вот так. Так что для меня это было очень естественно. Я не Винсент Хэнкок. Но что я приобрел от моей боевой стойки? Мои движения были вот такими. И я не контролировал ружьё. И если сейчас посмотреть на американцев, особенно на стрелков трапа... У меня есть фотография Кори Когделл, где она стреляет таким образом. Это правильно? По мере того, как она стреляет, она поднимается. Если быть откровенным, нужно быть очень сильным человеком в хорошей физической форме, чтобы удерживать такую позицию на протяжении стрельбы. Мне вспоминаются такие люди как Лэнс Бейд много лет назад. Но я был очень удивлен, когда, кажется, в Мюнхене в этом году я увидел стрелка



из Тайланда, который стоял в такой позиции, но сохранял эту позицию и при одиночных мишенях, и при дуплетах. Его голова вообще не поднималась. Поэтому я всегда советую: когда вы видите нечто подобное – пробуйте сами!

- Можно задать вопрос?

Да, пожалуйста.

- Я думаю, Брэд Эриксон немножко слукавил. Здесь очевидно, что в такую позицию как Хэнкок встают те стрелки, которые используют тактику движения перед мишенью, то есть они вскидываются перед мишенью, ждут ее, и дальше уже, плавно ускоряясь, делают упреждение и делают выстрел. А такие стрелки как Кимберли Роуд, самая титулованная стендовая стрелчиха, использует технику следуя за мишенью, то есть, она догоняет мишень, она стоит в прямой позиции. Это единственная американка которая стоит в прямой позиции, но у нее больше всех олимпийских медалей.

Да, и мы потом поговорим о ней, потому что она стреляет вот таким образом. Если Вы знаете, как стреляет Кимберли Роуд, она стреляет вот так.

- Те, кто использует тактику движения за мишенью, стоят в позиции, которую мы до этого обсуждали: прямая позиция с нормальной постановкой ног, позволяющая максимально расширить амплитуду движения и придать максимально возможную устойчивость. Другой стиль исключает возможность прямой стойки, это – другой стиль обработки мишени.

Да, другие стили стрельбы исключают прямую стойку, но прямой стойке легче научить. Поэтому, когда я начинаю обучать стрелков, я даю им что-то максимально нейтральное.

Потому что если вы научите стрелка нейтральной позиции, то в дальнейшем он сможет выработать свой собственный стиль в соответствии со своими потребностями и предпочтениями.

- Большое спасибо!



- А если вы тренируете стрелка среднего уровня и его стойка не укладывается в эти рамки, стоит ли его переучивать в более-менее правильное русло, или оставить как есть (стоит криво – пусть стоит) если он показывает нормальный результат?

Не зная стрелка, могу сказать, что нужно быть очень осторожным с тем, что вы делаете. Потому что, как тренер, вы должны делать прогноз на будущее в соответствии с тем, что вы видите. Прежде всего, вы должны знать стрелка. Вы наверняка наблюдали за процессом его развития. Итак, если перед вами стрелок среднего уровня, способный завоевать медали, то вы должны задать вопрос, прежде всего, самому себе как тренеру и, косвенно, стрелку, способен ли он продолжать улучшать показатели, или в дальнейшем они упадут. Что его сейчас ограничивает: стойка, стиль и техника или отсутствие потенциала? Потому что если вы видите в стрелке потенциал, и, как тренер, понимаете, что этот потенциал ограничен техникой, вы должны задать стрелку и себе самому вопрос о том, следует ли сменить технику сейчас. Потому что, несмотря на ваш успех и возрастающую уверенность в себе, это будет ваш потолок, и вы уже не сможете улучшить показатели.

Перед вами встает непростой выбор. Потому что когда вы меняете чей-то стиль, вы можете ухудшить его показатели стрельбы. И чтобы затем вновь улучшить эти показатели или хотя бы восстановить их до прежнего уровня, необходимо потратить очень много времени и сил. И самая большая опасность здесь заключается в том, что стрелок может сдаться, что он не примет эти изменения и вернется к прежнему стилю. Поэтому тренер должен быть очень оптимистично настроен, уверен в том, что делает, и стрелок должен ему доверять. Вот почему люди тратят столько денег на хорошего тренера.

Итак, возвращаясь к системе Петрова, мы должны рассматривать стрелка не самого по себе, а вместе с ружьем. Пожалуйста, обратите внимание на то влияние, которое форма туловища оказывает на поглощение отдачи. У вас могут быть отличные физические данные и фантастическая способность поглощать отдачу. Но вы также можете быть очень тощим, как Джессика Росси, и при этом поглощать отдачу и сохранять равновесие ружья.



Итак, форма туловища играет определенную роль. Но больше меня интересует способность к сохранению устойчивости. Потому что если форма нашего туловища создает очень широкое движение точки равновесия, тогда нам нужно задействовать дополнительные мышцы, чтобы снова привести тело в состояние равновесия во время выполнения техники.

И наконец, форма туловища должна способствовать свободному движению и обеспечивать возможность контролировать ружье. Если кратко, это значит, что, если вы невысокого роста и плотного сложения, то вы обычно не расставляете широко ноги, вы держите их вместе. А те, кто повыше, могут расставлять ноги широко.

Сейчас я покажу вам, что я имею в виду под формой туловища. Питер Уилсон, дубль-трап, Джованни Пелльело, Массимо Фабрици. А это я.

Я просто хотел показать вам, что весь мир классифицирует людей по форме туловища. А сейчас я дам Вам основное представление о том, где находится баланс. Мы устроены так, что центр тяжести находится немного выше бедер. И он доходит вниз до передней части лодыжки. Вы когда-нибудь видели, как стоят солдаты по стойке смирно? Они не отклоняются назад, они отклоняются вперед.

Итак, лодыжка, сустав находится вот здесь, но центр тяжести (баланса) находится вот здесь. Итак, где мы хотим, чтобы был центр баланса, равновесия. Мы хотим, чтобы он был у передней ноги, потому что для нас это более естественно. Кто-нибудь из вас видел, когда начинающий стрелок стреляет впервые? Ружье на плече и затем он отклоняется назад. Это очень естественно для любого, кто раньше не держал ружье. Потому что баланс пытается вернуться обратно в переднюю часть стопы.

И это происходит из-за шарнира: помните, я упоминал о шарнире, когда рассказывал о лодыжке? Сустав находится здесь, а центр равновесия находится здесь. Это еще один пример того, где мы должны стремиться расположить центр тяжести – а именно, на передней ноге, поскольку это для нас более естественно, когда мы стоим.



Кто-нибудь из вас помнит, как впервые стреляет начинающий стрелок? Ружье – на плече и затем он отклоняется назад. Это очень естественно для тех, кто никогда раньше не держал ружья. Потому что баланс пытается вернуться сюда. К передней части стопы.

Поэтому, когда мы держим тяжелые предметы, мы их держим не так, а подносим их к себе поближе и отклоняемся назад. Но в стрельбе мы не принимаем такое же положение тела, даже в ските, центр веса туловища смещен в сторону передней, а не задней, ноги. Причины очень просты. Мы стремимся удерживать центр веса у передней ноги, потому что это помогает нам поворачиваться и вращаться. Если мы перенесем центр тяжести на заднюю ногу, наша способность контролировать движение ружья изменится. Все кончится тем, что мы наклонимся вперед.

Итак, перенеся центр тяжести вперед, мы контролируем движение ружья. Мы можем это делать вне зависимости от того, к чему мы привыкли. Немного наклоняться, принимая позицию.

Снова напоминаю вам: не нужно ничего усложнять. Если мы принимаем преувеличенные положения туловища, как Винсент Хэнкок и Кори Когделл, мы должны быть в отличной физической форме, чтобы удерживать такую позицию.

Я хочу, чтобы стрелок мог тренироваться долгое время. Вы не улучшаете свои навыки, если стреляете по две серии в день, а остаток дня сидите на диване и отдыхаете. Если вы сможете принять такое положение туловища, которое позволит вам эффективно расходовать энергию, в то же время, не ограничивая диапазон движения, то вы сможете тренироваться дольше и качественнее, а не быть ограниченным физически из-за положения, которое вы приняли, и не страдать от перенапряжения. Потому что в стрелковом спорте мы вынуждены стрелять, стрелять и стрелять, чтобы улучшить свои навыки. В конечном счете, нам нужно выбрать такую позицию, которая позволит нам тренироваться много часов подряд в течение дня.

- Сколько часов?

Вам решать. Это зависит от уровня стрелка, с которым вы работаете.



- Мы о начинающих говорим.

С начинающими нужно быть осторожным, потому у них очень много энтузиазма, им хочется стрелять, но они еще не достаточно развили себя физически для того, чтобы удерживать ружье и выполнять правильные движения.

- Сколько часов?

Для тех, кто стреляет меньше года – не более трех часов в день.

- А сколько выстрелов?

Можно около 12 раундов по 25 выстрелов.

- Ружье весит 3,5 килограмма. 300 раз поднять – получается больше тонны. С какого возраста стрелок осилит поднимать 200 за тренировку?

Это немного другой вопрос. Во-первых, когда я говорю о трех часах, я имею в виду «в день».

- Невозможно отстрелять такое количество мишеней. Слишком мало времени.

Если непрерывно то да, но в течении дня – можно. Если у вашего стрелка есть желание работать, выстрелить по 25 мишеням займет у него не более 20 минут. Распределите 20 минут на 12 раз в течение всего дня.

- Для начинающего это очень много.

Это зависит от начинающего. Я с самого начала вам об этом сказал.

- А какое количество для спортсмена уже уровня сборной команды?

Я делаю по 20-24 раунда в день. Не каждый день, но, чтобы достичь хорошего результата, нужно работать.

- 20 раз по 20 минут, это целый день!

Да, это целый день. Потому что я работаю с профессиональными стрелками, их основная работа – стрелять. А не сидеть на стуле. Помните, о чем я говорил?



Приведу вам пример из другого спорта. Раньше я был главой ирландской команды при подготовке к Олимпийским играм. Я отвечал за 20 видов спорта в Ирландии, которые собираются на Олимпийские игры в Рио. И я смотрел, как они тренируются, и видел, как они соревнуются. И в случае с плаванием, спортсмены встают в 4:30 утра, в 5 утра они уже в бассейне, они плавают до 6:30, завтракают и затем идут в школу. Они возвращаются и снова идут в бассейн, с 11:30 до 12:30, и затем снова идут в школу, и в 16:30 они снова возвращаются и плавают до 19:00, и затем идут в спортзал. И они делают это 6 дней в неделю. И вы пытаетесь меня убедить, что 3 часа стрельбы в день это слишком много для стрелка?

- Для начинающего! Для организма ребенка это очень большая нагрузка.

Если говорить о детях, средний возраст пловцов – от 16 до 20 лет.

- Но они плавают, у них нет такой нагрузки на позвоночник.

Если мы говорим о напряжении позвоночника, мы вновь возвращаемся к тому, о чем я говорил все утро: не нужно ничего усложнять. Нужно выбирать такое положение туловища, при котором напряжение будет минимально.

- В России тренируется много детей разных возрастов. В каком возрасте начинают тренировать сборную юниоров?

Я не тренирую юниоров.

- То есть, когда мы говорим о начинающих, мы имеем в виду взрослых?

Да.

- Именно поэтому у нас много вопросов, потому что мы говорили о начинающих, как о детях.

Знаете, в каком возрасте я стал начинающим стрелком? В 25 лет. Это хороший возраст, чтобы начать стрелять. Поэтому я думаю, что вы не правильно поняли, вы перепутали начинающих и юниоров.

Давайте сделаем перерыв на 5 минут, а затем поговорим о юниорах.



Я покажу Вам, как я обращаюсь со стрелками, когда я тренирую их. Я поделюсь с Вами своими идеями, своей философией. Надеюсь, Вы поймете структуру, которую я использую, когда работаю с ними. Я покажу Вам, к чему я стремлюсь. Но я надеюсь, что вы, в свою очередь, тоже со мной поделитесь. И что вызовутся добровольцы, которые покажут, как они тренируют. И я смогу немного отдохнуть. В два часа после обеда.

Сейчас, до обеда, я немного поговорю о положении туловища в Ските. Не о каком-то конкретном стиле, а о некоторых чертах, которые мы видим в Ските. Это очень часто используемый стиль. Ноги слегка согнуты в коленях, корпус немного наклонен вперед, и очень хорошо держим равновесие по центру. В целом, позиция немного наклонена вперед, особенно за счёт головы. Потому что если вы посмотрите на эту позицию, голова немного сильнее вынесена вперед, чтобы был контакт приклада с щекой. Голова – в хорошем вертикальном положении. И глаза расположены горизонтально. Наклон туловища вперед создаёт хороший амортизатор, чтобы можно было перенести приклад на плечо. В таком случае положение ружья – не по центру, а немного в сторону. И стопы находятся в хорошем открытом положении буквой “V”. Это просто моё мнение об этой позиции. Вопросы?

Давайте рассмотрим на примере, как это выглядит. Это Харрольд Йенсен из Норвегии. Это замедленная съемка. Вы видите, что приклад аккуратно приложен к плечу, а голова довольно сильно вынесена вперед. И всё время ружьё находится полностью под контролем.

- Он неправильно приклад держит.

Да, неправильно. Но, вообще-то, мне нравится Харрольд. Он один из моих студентов. [смех] Я всегда отдаю предпочтение своим стрелкам.

- Но это чемпион мира Харрольд Йенсен, поэтому он не может неправильно стрелять.

Но это вы, а не я, сказали, что он что-то делает неправильно. Если вы можете прокомментировать Харрольда, пожалуйста. Потому что в этом и состоит цель, я хочу, чтобы вы анализировали то, что видите. Расскажите, что вы видите.



- У него приклад короче, чем нужно.

Да, и дешевле. Что-нибудь еще?

- Голову зажимает еще в момент вставки.

На самом деле, он всё туловище немного переносит вперед. И так, туловище вперед, сгибает колени.

- Дуло подпрыгивает.

Да, подпрыгивает. Возможно, это из-за амортизации. Думаю, в этом проблема. Ну что, закончим с Харрольдом? Есть ли у нас в зале представители трапа? Я сейчас не рекомендую какой-то конкретный стиль, я просто выбрал стрелка и использую его фотографии. Просто так вышло, что он итальянец.

- На фотографии такой ракурс: такое впечатление, что он на пятках стоит.

Это просто так фотография сделана. Если бы он не стоял на пятках, он упал бы назад. Это очень типичный итальянский стиль стрельбы. Очень прямой корпус. Это очень типично для итальянцев – скруглять плечи.

- Все мы видели итальянцев, и говорить о том, что итальянцы очень хорошо стреляют трап и скит достаточно сложно. Это очень сильное опускание головы под напряжением шеи, казалось бы, нелогично. Но результат – тот, что Джованни Пелльело – четырехкратный чемпион мира, и у него три медали с олимпиад (правда, олимпийским чемпионом он не является), говорят о том, что очевидные сложности в позиции и удержании ружья никоим образом ему не мешают.

- Я задал этот вопрос потому, что в обучении начинающих мы будем обучать их правильно. Относительно свободного, правильного и раскрепощенного и не очень утомительного способа удержания ружья. Но они нам скажут: “Замечательно. А как же Джованни Пелльело? А как же Хэнкок?” Что им ответить?

Очень хороший вопрос. Потому что он затрагивает самую суть тренерской деятельности. Очень многие стрелки обычно ориентируются на других,



успешных стрелков. Особенно начинающие. Они начинают смотреть на кого-то, кто для них герой. И они думают, что, чтобы стрелять так же хорошо, как их герой, они должны стрелять таким же образом, как он. Это обычное дело, когда кто-то начинает подражать. Это встречается во всех видах спорта. Я вижу детей, которые хотят играть так же, как Рональдо. И они сгибаются, как Бэкхам в футболе. То же самое происходит у нас в стрельбе. Я согласен, что итальянский метод стрельбы с сильно согнутой шеей... Я такому не учу. Я учу, чтобы голова была прямо. Исходное положение – голова расположена прямо. И в трапе голова также расположена прямо. Потому что для меня, для моего тела, это наиболее эффективная и удобная позиция. Потому что она не вызывает перенапряжения мышц. Мы еще поговорим об этом, когда дойдем до положения головы – голова расположена вертикально. Потому что когда мы стреляем, мы слишком опускаем голову. Мы должны напрягать глаза и буквально поднимать их к самому краю глазниц. А это вызывает напряжение. Помните, в самом начале я стоял вот так перед вами? И говорил о том, что это исходное положение. Как я могу из этого положения встать в стрелковую позицию? Немного поворачиваемся, немного наклоняем корпус. Не очень-то большая разница между этой стрелковой позицией и обычным положением, когда мы с кем-то общаемся. Если вы хотите использовать приклад Монте-Карло, чтобы держать голову в вертикальном положении, тогда используйте приклад Монте-Карло. Потому что если вы слишком сильно наклоняете голову к ложе, в неудобном положении, ваше тело очень быстро устанет, и вам придется поднять голову.

Для любой стрелковой позиции – избегайте крайностей. Мы должны избегать перенапряжения, особенно здесь, в шее или в спине. Потому что за годы своей тренерской практики я выяснил, что стрелки обычно не уделяют должного внимания своему позвоночнику. Мы еще поговорим об этом, когда будем говорить о физической подготовке, потому что восстановление после стрельбы и тренировок очень важно. Особенно, шеи. Потому что, вне зависимости от стиля, даже если голова расположена вертикально, мы все равно немного наклоняем голову и шею. Мы должны, мы не можем опустить ее на приклад.

- А если высокая планка?



В этом преимущество высокой планки, она позволяет поднять голову.

- То есть, это хорошо?

Если вы можете стрелять с высокой планкой, то да, это хорошо. Около года назад все в Италии стреляли из ружей с высокой планкой. А затем все перестали. Потому что это касается отношения между мишенью и ружьем. Если вы используете старый стиль стрельбы, например, в дубль-трапе, вначале ружье находится в неподвижном состоянии. Потому что вы знаете, куда полетит мишень. Высокая планка дает вам два преимущества, она дает вам возможность увидеть, как поднимается мишень, и она позволяет вам держать голову в вертикальном положении, что дает вам очень хорошую возможность обзора. В то время в дубль-трапе вам нужно было сделать лишь одно движение после того, как вы совершите выстрел. А сейчас, с новыми правилами в дубль-трапе, где схемы выбираются случайным образом, Вам нужно принять решение, как Вы будете держать ружье. Вы можете попробовать угадать, куда полетит одна мишень из пары, но поскольку вы можете делать это каждый раз, я вижу, что люди, в основном, переходят на более низкие планки. В трапе планка, по-прежнему, высокая, но не такая высокая, как была раньше. Думаю, причина этого – в том же, почему стрелки трапа перестали использовать высокую планку несколько лет назад. Потому что в трапе, теоретически, вы не знаете, в каком направлении полетит мишень. Потому что если вы используете высокое положение ружья, и вы ждете, пока поднимется мишень, перед вами встает вопрос. В дубль-трапе вы не двигаетесь, пока мишень не достигнет уровня ружья. В трапе, если вы стоите, расположив ружье горизонтально, и у вас под 45 градусов летит мишень, будете ли вы ждать неподвижно, пока мишень не достигнет уровня ствола? В реальности это не так, вы начнете двигаться, как только увидите мишень. Поэтому вместо того, чтобы следить за движением мишени, вы постараетесь его опередить. Поэтому, если мишень движется таким образом, вы стараетесь пересечь ее траекторию. И получается пересекающий выстрел. А если у вас высокая планка, и вы опускаете ружье и возвращаетесь к стандартному стилю, летит мишень, и вы пытаетесь за ней проследить обычным методом, характерным для трапа, когда выстрел осуществляется сквозь мишень, стрелки, в основном, стремятся к тому, чтобы стрелять на



месте. Потому что, как мы видим, большая часть мишени остается над стволом. Я просто привел пример опыта. Думаю, некоторые люди все еще используют высокие планки, например, Родольфо Вигано из Италии. Но я вижу, что подавляющее большинство людей возвращается к стандартным планкам. Потому что они держат ствол и глаза на грани совершения выстрела. Они идут вместе, между ними не очень большое расстояние.

- Можно задать вопрос по стойке? Если можно, я бы подошел к самой картинке. Так просто проще и понятнее будет. Стрелок принимает стойку изготовки в устойчивом положении для чего? Для того, чтобы начать движение как только появляется мишень. Мы должны принять изготровку для того, чтобы движение началось у нас где? Я про скит говорю. Как лучше? Потому что это, наверное, зависит от положения тела.

Какое бы положение тела вы не приняли, оно будет диктовать источник движения. Если мы говорим о стиле Хэнкока, он в ногах. Через бедра. А здесь, это бедра и туловище.

- То есть, от вертикального положения тела зависит, где наше движение начнется, правильно?

Да, вот почему это положение очень важно. Потому что если мы преувеличим, если наклонимся слишком сильно, то мы должны будем снова отклониться назад.

- То есть, чем прямее мы стоим, тем выше точка, в которой начинается движение, правильно?

Да. А теперь мы идем на обед, и я жду вас в два часа на стрельбище.

[аплодисменты]

Сейчас мы поговорим о процессах тренерской деятельности. Первое: мы никогда не приходим на стрельбище без плана. Каждый раз, когда вы приводите стрелков на стрельбище для тренировки, вы все время должны работать над чем-то конкретным, что вы хотите исправить или скорректировать. Это должно быть одной из ступенек вашего общего



годового плана тренировки, чего вы хотите достичь. Но если вы просто приходите сюда за стрелком и говорите: «Стреляй», стрелок остается без направления. И выходит лишь «пиф-паф». Вместо того чтобы тренировать стрелка вы ждете, пока что-то пойдет не так. Вы сидите вот так вот сзади и тренируете. И говорите: «Вот сейчас ты сделала ошибку», а затем подходите. Это не тренировка. Тренировать значит улучшить текущие показатели стрелка. Как вы улучшаете эти показатели? В этом и заключается ваша работа тренера. Вы должны знать стрелка, вы должны понимать его стиль, вы должны знать, что на текущем этапе не даёт ему двигаться дальше. Если вы хотите работать со стрелком, чтобы были какие то улучшения, вы должны определить наилучший способ этого достичь. Вы можете определить, например, нужно ли помочь стрелку что-то изменить в его движении, если движение слишком резкое. Вы должны сами определить наилучший подход, который позволит сделать движение стрелка более плавным и держать его под контролем. Вы можете применить любой подход, к которому вы как тренер пришли посредством своей собственной практики. Или вы можете проанализировать проблему просто посредством собственного разума найти нужное решение. Важно здесь то, что ваша первая попытка исправить эту проблему, возможно, не сработает.

Возможно, это неправильный подход, но он может дать вам информацию о том, что можно изменить, чтобы потом все сработало правильно. Мы находим нужный метод только посредством нахождения методов, которые не работают. Но ваша главная работа тренера здесь заключается в том, чтобы выяснить, когда ваши действия не приносят результата, и, в этом случае, попробовать другой подход.

Есть вопросы?

Итак, у нас есть доброволец.

- А если тренируется группа из 6 человек? То есть выходит группа стрелять, тренер со всеми шестью взаимодействует сразу?

У вас есть общий план на команду, набор упражнений, который вы будете выполнять. Но в рамках этого у вас еще должен быть отдельный план



для каждого стрелка. То есть, вы решаете в индивидуальном порядке, что вы будете делать. Иначе это все равно, что пасти стадо овец. Вы работаете с группой, но вы должны индивидуально ориентироваться на каждого стрелка. Потому что вы должны работать с группой для выработки чувства ритма и времени и, в тоже время, использовать свой тренерский опыт, чтобы работать индивидуально и наблюдать за каждым стрелком.

В тоже время, если вы наблюдаете за стрелками, не мешайте им при этом стрелять, не нужно постоянно стоять у них над душой. Сейчас мы увидим это на практике.

Итак, вот наш первый стрелок. Я не знаю этого человека, не знаю, использует ли он европейский стиль стрельбы или какой-то другой, не знаю о нем ничего. Но прежде, чем он будет стрелять, я хочу, чтобы этот стрелок провел подготовку и показал мне, как он становится в положение изготовки.

Я всегда начинаю со стоп. Я всегда проверяю, соответствует ли положение стоп положению бедер. Я всегда должен убедиться, что движение идет от бедер. Дальше я смотрю, все ли симметрично сзади. Итак, он достаточно прямо себя держит, не наклоняется. Затем я смотрю на наклон. И дальше я мысленно представляю, где находится его линия равновесия. Дальше я продвигаюсь снизу вверх. Затем я смотрю на положение плеч: горизонтально ли они расположены или одно плечо поднято вверх. Я смотрю на угол локтя и на высоту локтя и затем – на положение передней руки.

То, что сейчас делает наш коллега – это некий тест, к которому я прибегаю время от времени. Это асимметричная тренировка, потому что через некоторое время вы сможете почувствовать напряжение в руках в спине и понять, какие мышцы позволяют вам удержать позицию, в которой вы стоите.

Это очень сложная позиция для удержания ружья. Очень сложно сохранить эту позицию, если вы стоите в ней долгое время.

Хорошее положение изготовки – вертикальное, равновесное и удобное – можно удерживать намного дольше. Таким образом вы сводите усталость к минимуму, и вы можете тренироваться дольше. Главное – что вы работаете заодно со своим телом, а не против своего тела.



Теперь, когда ружье разряжено, я выхожу вперед, проверяю высоту, проверяю отвод, проверяю уровень глаз и снова проверяю симметрию спереди. В целом, очень хорошо. Таким образом, не совершая выстрела, я у себя в голове формирую представление.

Теперь мы вводим движение. Когда стрелок вызывает мишень и начинает движение по направлению к ней, на этой стадии мишень меня не интересует. Меня интересует, какие движения выполняет его тело. Я хочу посмотреть, происходит ли движение за счет бедер или за счет бедер и туловища.

В этой вертикальной стрелковой позиции вращательные движения происходят за счет бедер, но ружье контролируется за счет туловища. Меня интересует равновесие в движении. Не должно быть никаких боковых движений бедрами. Должны быть вращательные движения бедрами, потому что это удерживает точку равновесия между ногами. Дальше это вращение должно продолжаться в области туловища.

То есть, у нас есть движение в двух местах: в бедрах и в области плеч. Если эти два движения будут сочетаться друг с другом, мы сможем передать энергетический импульс ружью в самом первом движении.

Итак, на первом этапе я смотрю на движения в теле. Поэтому на данном этапе меня не интересует, попадет ли стрелок в мишень. Итак, когда будете готовы...

Помните: нужно смотреть на движения тела. Это все, что я сейчас делаю.

[выстрел, аплодисменты]

Очень важно попасть в первую мишень. Потому что больше промахиваться нельзя. Это была прямая мишень. Но даже при прямой мишени движение было симметрично мишени. Не было никаких наклонных движений бедрами, движение шло вперед и вверх. Эта мишень стоит столько мест в финале. Потому что прямая мишень – это та мишень, по которой мы стреляем сбоку. Поэтому мы часто по ней промахиваемся: мишень летит прямо, а мы стреляем вбок. Это происходит потому, что движение, которое делает стрелок, это либо вращение плечами, либо вращение от бедер, если вы



поднимаете ружье. А из-за этого ствол поворачивается. Это очень хороший тест с мишенью для тренировки техники. Потому что если техника выполнена правильно, как в нашем случае, движение идет вперед. Есть вопросы?

- Как правильно?

В смысле, что нет поворотов

- Вперед руками, плечами, бедрами?

Я уже рассказывал о положении рук и ног, а теперь я хочу рассмотреть разные этапы работы тренера. Вначале мы говорили о симметрии, а сейчас мы рассматриваем движение бедер и туловища.

- Где это место, где рождается должно движение, которое не позволяет бедрам почувствовать в поднятии ружья?

Нет, бедра участвуют, от них как раз и идет импульс. Но сейчас меня больше интересует вращение.

- Для того чтобы я поднял ногу я должен напрячь мышцу бедра, для того чтобы поднять ружье я какую должен напрячь мышцу, как будет правильно? Потому что здесь много стрелков, потерявших медали из-за того, что они промахнулись по прямой мишени.

Но это именно то, что я пытаюсь объяснить.

- Это следствие, а как правильно?

Я об этом как раз и говорю. Люди промахиваются по мишеням потому, что то прямое движение, которое они выполняют, выпрямляя корпус, сопровождается поворотом бедер.

Можно, я поясню? Я могу поднять (левая рука – это ствол) левую руку, отклонившись назад, я могу поднять левую руку, и я могу поднять, управляя левой рукой, как концом ствола, поясницей. Как правильно? При этом бедра не работают. Как лучше?

Вы бежите вперед меня. Вы уже говорите о руках, а я все еще говорю о бедрах и плечах. Мы еще дойдем до рук. В этом вся сложность тренерской



деятельности. Вы не можете поднять ружье вот таким образом. Должна быть структура. Нужно рассматривать каждый из элементов по очереди. Помните: я никогда раньше не видел, как стреляет этот человек. И я вам показываю, на какие элементы я, будучи тренером, разбиваю его технику. Я просто хочу показать, в данном конкретном случае, что основная причина того, что мы промахиваемся по прямой мишени – в том, что мы стреляем в сторону от нее. И причину этого и вижу у многих стрелков, кто держит под контролем каждый из элементов техники, в том, что происходит поворот в бедрах. Это мой ответ на Ваш вопрос.

- Да, но он повернется и скажет: «Тренер, я понял ошибку, а как мне ее не совершать?», а я ему скажу: «Ты не виляй бедрами и не заваливай ружье» он скажет: «Да, это я понял, а что мне для этого нужно сделать?»

Практиковаться.

Практиковаться в чем?

В том, чтобы держать бедра. Пусть он почувствует, что вы держите бедра, и как только он ими начнет двигать, вы будете сопротивляться.

- Можно я буду тренировать женщин? [смех]

Я не знаю, как вы принято у вас в России, но я часто кладу руки на плечо и на бедро, и немножко подталкиваю стрелка.

- Это только для прямой мишени?

Для прямой мишени – да, но когда речь идет об угловой мишени, то мы можем чересчур повернуть бедра.

- Но мы также контролируем бедра, на правую и левую?

Да, потому что основная проблема с движением бедер вызвана движением ружья. Поэтому когда мы вызываем мишень, мы делаем так. Мы, на самом деле, также покачиваем бедрами. Мы немного двигаем бедрами и ружьем, и мишень летит в другом направлении. Мы должны остановить движение в бедрах и затем возобновить его.

Ваш коллега Алипов стреляет, поднимая ружье. Это позволяет ему контролировать горизонтальное движение, которое возникает, когда стрелок



дает команду на вызов мишени. Сам выкрик команды может вызвать реакцию в теле. Это можно наблюдать, когда стрелок вызывает мишень, он делает так[жест]. В идеальном мире при неподвижном ружье выстрел не сопровождается никаким движением, потому что мы реагируем только когда видим мишень полностью. Это ожидание мишени, на мой взгляд, является одной из наиважнейших условий для совершения удачного выстрела. Если у нас не будет небольшой паузы между появлением мишени и первым движением, тогда мы будем выполнять движение одновременно с подачей команды. А если мы научимся выполнять движение, подавая команду, тогда мы неизбежно столкнемся с тем, что мишень летит в сторону, противоположную движению ружья. Мишень летит вправо, а ружье движется влево. Вместо того, чтобы сразу вести ружье в направлении мишени, вам приходится сначала переместить ружье другую сторону, а потом остановиться и начать движение в новом направлении.

Вы хуже контролируете выстрел и пытаетесь догнать мишень вместо того, чтобы ее контролировать.

Теперь давайте обращать внимание на движения тела.

[выстрел, смех]

- Вы же рассказывали ему, как двигаться!

Хорошо, давайте передвинемся и посмотрим на угловую мишень.

Видите, как дергается? Движение начинается здесь. Это подергивание, дорогие друзья, начинается здесь.

[выстрел]

Кто смотрел на движение, а кто смотрел на мишень?

- Мы идем дальше?

Нет, мы остаемся здесь.

Вот в чем проблема. Если на данном этапе мы сосредоточимся на мишени, то мы сосредоточимся лишь на итоге, результате выстрела. Мы не принимаем во внимание механику, которая позволяет осуществить выстрел. Механика выстрела – это процесс. Результат – это итог. Главное, что вы, как тренеры,



должны запомнить: верный процесс дает верный результат. Поэтому, когда я тренирую начинающего стрелка или работаю над изменениями, я концентрируюсь на процессе, а не на результате. Потому что если процесс верен, то очень велика вероятность того, что результат – попадание в мишень – тоже будет верным. Большая ошибка смотреть только на результат, на попадание в мишень. Если мишень поражена, мы считаем, что все хорошо. Даже если мой стрелок будет поражать все мишени, я все равно буду смотреть на проблемы, на отклонение от той правильной последовательности действий, которую я от него ожидаю.

Мы можем часто наблюдать это на соревнованиях, когда что-то идет не так, это обычно начинается очень тонко, едва заметно. Движение может быть немного нервным или неуверенным. Мы начинаем делать второй выстрел по мишени, затем отбиваем осколок от мишени, а затем промахиваемся. Вы наблюдаете процесс. Точно так же и здесь, когда мы смотрим на стрелка, мы должны обращать внимание на легкие отклонения от его обычных действий. И настоящая работа тренера состоит в том, чтобы вмешаться и скорректировать эти отклонения до того, как они перейдут на следующую ступень. Проще убрать одну трещину в стене, чем отремонтировать всю стену. Также и здесь. Лучше заменить один кирпичик, чем ждать, когда вся стена рухнет.

Среди тренеров это называется «раннее вмешательство» – корректировка чего-либо еще прежде, чем это станет видимой проблемой. И чем дольше мы работаем со стрелком, тем комфортнее нам с ним работать. Мы действуем как доктор, который пытается, скорее, не допустить возникновения проблемы, чем потом решать ее.

Я доволен тем, что я сейчас вижу: правильное положение в бедрах и хорошее вращение плеча, потому что ружьё контролируется благодаря плечам, а силу движения приобретает за счёт бедер.

А сейчас поговорим немного о руках. Мы должны следить за тем, чтобы положение рук и плеч было симметрично. Левая рука не должна выпячиваться. Таким образом, углы, которые изначально здесь



сформированы, должны оставаться такими же во время выстрела. Это хорошо видно сбоку.

[выстрел]

Хорошо. Во время выстрела всё – ружьё, руки, плечи и голова – всё двигалось одновременно. Мы видели, что стойка некорректная. Попробуйте то же самое движение. Когда мы вращаемся, либо руки должны совершить движение, либо нога должна согнуться. И я вижу, что очень многие люди делают именно так. У нас хороший стрелок, он не делает много ошибок, и он вызвался добровольцем. Я доволен, что у него хорошее равновесие, хороший контроль и хорошее вращение. Но, по-моему, глазарасположены горизонтально в течение всего движения. Никакого вращательного движения в плечах, плечи расположены горизонтально, и голова расположена горизонтально. Нет никакого движения от ложи. И центр равновесия во время движения немного сдвинулся, это было совсем легкое движение по кругу, как раз то, что нам нужно.

Можете поднять немного ружьё? Встаньте в свою нормальную позицию. Теперь я вижу, что когда он начинает движение за мишенью, вес переходит на переднюю ногу. Я хочу видеть, что сразу перед нажатием на курок, он находится за мишенью, тогда я увижу выпуск в последний момент. Когда мишень поднимается, стрелок теряет равновесие; это последняя попытка навестать расстояние. Настоящая причина того, что это происходит – это время. Стрелку потребовалось слишком много времени на исходное движение, или стрелок двинулся вместе с мишенью. Если мишень вылетает и стрелок двигается вместе с вызовом, то происходит параллельное движение мишени и ружья. Зачем нам нужна небольшая пауза, когда он делает вызов? Потому что нам нужно, чтобы мишень немного отлетела. И контролирует это исходное движение мозг. Какое движение мозг дает команду мышцам выполнить, будет зависеть от узнавания мишени и траектории ее полета.

Со временем, с тренировкой наш мозг накапливает различные моторные пути. Когда мы видим, что мишень летит определенным образом, мы из своей памяти выбираем именно тот способ движения, который будет наилучшим для данной траектории мишени. И если мы ошибемся, вот что



происходит. И если мы двигаемся вместе с вызовом до того, как мы видим мишень, путь, который мы достали из нашей памяти, скорее всего, неверный. Даже если мы угадаем направление движения мишени, мы можем немного отклониться от траектории, мы можем оказаться ниже или выше, но, главное, за этим следует обратная связь, которая откладывается в нашем мозгу. И обратная связь состоит в том, что наши глаза увидели, что ружье расположено неверно по отношению к мишени.

Происходит две вещи: обратная связь в мозгу останавливает движение, и, в то же время, другая программа дает команду мускулам скорректировать исходное движение. Если мишень вылетает, и вы начинаете движение в неверном направлении, нашему мозгу требуется время на то, чтобы обработать эту информацию и, в результате, что-то изменить. Вот почему мы видим, как стрелок совершает неверное исходное движение, но все еще продолжает это неверное движение вплоть до нажатия на спусковой крючок. И только когда выстрел уже совершен, стрелок может скорректировать свой следующий выстрел. Вот почему исходное движение так важно. И вот почему я трачу много времени, тренируя стрелков делать верное исходное движение.

Есть ли у вас вопросы?

Теперь я поговорю об исходном движении. Я закончил говорить о корпусе, я вполне доволен тем, что я вижу, и теперь я буду наблюдать за стволом ружья. Опять же, мне не интересен результат выстрела. Я хочу увидеть, как стрелок контролирует исходное движение.

Многие ли из вас просят стрелка об обратной связи? Работа тренера не однонаправлена. Вам необходимо, чтобы стрелок давал вам информацию о том, что он чувствует, и как ощущает выстрел. В противном случае это будет похоже на просмотр немого кино. Вам придется угадывать, что происходит. Мне нужно, чтобы стрелок говорил мне, что он почувствовал и видел ли он мишень. Потому что я не смогу прочесть его мысли. В какой момент он увидел мишень? Ощущал ли он ружье во время движения мишени полностью под своим контролем? Самое главное не заставлять отвечать его вашими словами. Попросите его объяснить своими словами, что он чувствует, потому



что очень важно не навязывать стрелку свои мысли, иначе он их просто повторит. И чем лучше ваши отношения и ваше взаимопонимание, тем более интуитивным становится этот процесс. Потому что мы, будучи тренерами, тренируем стрелка осознавать свои ошибки, поскольку если он совершит ошибку, он должен будет ее исправить. Когда он стреляет на соревновании, он сам по себе. Если он совершил ошибку и промахнулся по мишени, он должен суметь проанализировать, почему это произошло. Он должен принять это очень важное решение. Он должен определить, была ли причиной промаха обычная ошибка или изменение в его технике. Знание разницы может привести к победе или к поражению.

Все мы делаем ошибки. Кроме Павла. Я видел, как он стрелял на 125 метров в Гранаде и в тот день я ушел на пенсию, как стрелок. Это правда: я ушел на пенсию после Гранады. Да, в 2005 году я повесил свое ружье на стену.

Я хочу сказать, что одерживает победу тот, кто делает наименьшее количество ошибок. Поэтому наша задача – научить стрелка узнавать ошибку и понимать, где она начинается. Если мы не передадим эти знания и опыт стрелку, мы оставим его беззащитным на соревновании. А мы видели стрелков, которые остаются беззащитными: они, в первую очередь, начинают делать все наоборот и менять свою технику. И тогда они ошибаются.

Это происходит потому, что у них нет уверенности в своей технике, и у них нет уверенности в своей способности выступать на соревновании. Так что все время, пока мы работаем со стрелками, мы пытаемся пробудить в них уверенность в себе. И лучший способ сделать это – позволять им говорить и рассказывать вам о том, как они почувствовали выстрел, а потом вы можете скорректировать их мнение, если это необходимо. Если вы посмотрите в словаре определение «тренерской деятельности», оно будет выглядеть как «процесс направляющего руководства и обучения». И это то, что мы делаем. Мы направляем стрелка на его пути.

Если ни у кого нет вопросов, то я замерз. Давайте пойдем обратно.

Надеюсь, все вы насладились прохладной погодой.

- А вы?



У меня проблема. Мое тело предает мой мозг. Итак, начнем с того места, где мы остановились. Посмотрим еще одно видео, которое демонстрирует нам очень хорошую позицию в трапе. Ничего не доведено до крайности в этой позиции.

- А левая рука?

Сложно сказать об этом угле, потому что мы смотрим вниз. Мы сидели перед судьями, когда я это снимал. Но что здесь важно, это плавность движений, нет никакой спешки. Хорошая такая устойчивая финальная позиция изготовки. И далее одно сильное движение. Я считаю, что техника хорошая, если движение выглядит плавным и контролируемым. Я не говорю, что эта лучшая техника в мире. Но главное, что все это выглядит контролируемым. Есть ли какие-нибудь вопросы?

- Теоретически можно ли тренировать исходное движение?

Я расскажу вам, как я это делаю. Есть относительно дешевый способ, а есть более дорогой способ. Немного более дорогой способ – я использую симулятор. Это симулятор с холостыми выстрелами. Стоит приблизительно 800 фунтов стерлингов. При помощи лазерной указки он симулирует полет мишени на белой стене. Такие системы существуют уже относительно давно. Ошибка многих людей состоит в том, что они считают, что это может заменить стрельбу на стрельбище. Но я обнаружил, что такие системы действительно полезны, когда вы вызываете мишень и видите точку – траектория полета отображается на стене, поскольку это все математически рассчитано. Это то же самое, что настоящая мишень. Изначальное появление лазерной указки вызывает ту же физиологическую реакцию у стрелка. Поэтому если он привык делать вот так, то он будет делать также с этой системой. Есть один минус у этой системы. Поскольку она отображает точку на стене, сложно оценить расстояние. Поэтому при помощи этой системы не стоит тренироваться в выстреле, стоит тренировать именно эту начальную реакцию.

- Без движения?

Нет, с движением. Зависит от вас, если хотите – можете выстрелить.



- Можно задать еще вопрос? Какие-то современные программы используются в подготовке? Современные тренажеры, симуляторы? То, о чем вы сказали, было и в Советском союзе. Есть комплекс Марксмен 2, как он работает?

Я думаю, он у вас здесь есть. Я бы не использовал эти системы.

- Почему?

Потому что симуляция – это всего лишь симуляция.

- А для начальной подготовки? С маленькими?

Да, для юниоров и детей – отлично. Это нас отсылает к нашему сегодняшнему разговору утром, когда мы говорили о начинающих юниорах и детях. Они растут, поэтому мы должны быть очень аккуратными и внимательно относиться к эффекту отдачи. Я помню, как Евгений Петров говорил со мной о тренировке с пневматической винтовкой со стрельбой по падающей мишени как метод тренировки детей в выполнении движения. Мы должны быть очень аккуратны с детьми. Нужно быть очень осторожными с тем снаряжением, которое мы выдаем детям, т.к. они могут травмировать себя. Мы должны сбалансировать то удовольствие, которое они получают от стрельбы из настоящего ружья. Это наша ответственность, вот почему я не тренирую детей. Потому что, например, в Ирландии нужно пройти специальную подготовку, чтобы работать с детьми. Это вопросы безопасности и т.д. Меня может проверить полиция.

Более дешевая версия – это когда тренер стоит за стрелком с такой вот штукой и делает вот так. Преимущество этого в том, что если тренер делает так, стрелок делает вызов, а тренер не реагирует, то есть... Вы можете тренировать стрелка при помощи обычной лазерной указки.

Итак, поговорим немного вот об этом угле. Этот угол очень важен, чтобы правильно расположить ложу ружья. Какую бы позицию мы ни приняли, мы должны избегать позиции, когда плечи либо расположены слишком близко к ружью, либо, наоборот, отведены слишком назад. Мы очень часто видим, как стрелок поднимает ружье, и одно плечо идет вперед, а другое назад. Но для



нас эффект может быть другим в зависимости от того, насколько мы вращаем плечи. И вот такая стойка вам что-нибудь напоминает?

- *Фаббрици.*

Фаббрици располагает ружье почти вот здесь, на ключице. Это особенность его стиля. Вы не увидите, чтобы Фаббрици делал большие широкие движения. Он совершает очень быстрые движения. Отдачу он гасит здесь вот, грудью, а не на плече. Поэтому мы можем повернуться прямо к мишени, используя весь корпус, и все же сделать выстрел. Но он принимает на себя отдачу. Если мы рассмотрим обычную позицию, как вот эта, мы принимаем отдачу на плечо, прямо здесь, под ключицей. Одно из преимуществ того, что мы принимаем отдачу на ключицу, – в том, что мы можем минимизировать отвод ложи. И в случае Фаббрици у него ложа более прямая. Потому что он находится буквально над ружьем. И цель отвода состоит в том, чтобы расположить глаза по стволу ружья. В обычных стилях стрельбы ружье расположено вот так, здесь есть расстояние. Вот это расстояние досюда – это где мы делаем отвод.

Немного информации из курса «В».

Вот ствол ружья. Извините меня, я рисую не так, как Леонардо да Винчи, поэтому я все немного преувеличу. Это наша ложа с отводом, и сила отдачи движется все время в этом направлении. Сила отдачи всегда движется в сторону, противоположную направлению выстрела. Если мы остановимся здесь с большим отводом, то вместо того, чтобы сила отдачи шла назад, она идет в двух направлениях. Часть ее пойдет назад, к щеке. Вторая часть пойдет в направлении ложи. Если у нас какие-то изменения в направлении силы отдачи, то мы делаем вот такое поворотное движение в стволе. Это просто физика. Вот почему лучше всего стволы с прямой ложей, потому что мы лучше чувствуем силу отдачи. Но если мы делаем отвод, мы лучше чувствуем силу отдачи. И поскольку в трапе я стреляю левой рукой, но вообще я правша, у меня есть ружье с левым отводом.

Я чувствовал силу отдачи сильнее своим плечом, потому что я чувствовал ее своей щекой. [звук шлепка] Я получаю удар. Я попытался стереть гребень, и это помогло, но все равно при этом ствол прыгает. Я пробовал разные виды



отводов, и если говорить о прямом отводе, то я чувствую, что сила отдачи идет прямо в мое плечо, а не в лицо. И я это также наблюдаю у разных стрелков. Поэтому я всегда рекомендую минимальный отвод, который вам нужен, чтобы глаза были расположены над стволом. Моя стойка была почти как у Фаббрици, немного в сторону, и вот как я решил проблему с отводом: вместо того, чтобы стоять вот так, я стоял вот так. Просто небольшой поворот туловища. То есть вместо того, чтобы взять и изменить оборудование, подогнать его под свое тело, я изменил положение тела, чтобы подогнать его под оборудование.

- А это правильно?

Да, я всегда говорил, что прямая ложа лучше, чем искривленная. Но есть все-таки некоторое количество отвода. Но мы не хотим его доводить до крайности. Отвод нужно минимизировать. Я не видел никаких доказательств того, что правильно обратное. И в качестве доказательства у меня дома огромное количество лож.

Снова не буду вас мучить активностями. Сейчас мы сделаем примерно то же самое, чем занимались на стрельбище. Мы уже говорили об этом раньше, но из-за освещения и погоды нам бы лучше все это сделать в два часа. Итак, берем любого стрелка. Это Тони Бровел из Норвегии. Итак, мы теперь делаем в классе то же, что делали на стрельбище. В первую очередь нужно все максимально упростить. Я пытаюсь разбить то, что я вижу, на простые положения туловища. Итак, мы начинали с ног, а теперь начнем с головы и будем спускаться вниз. Просто чтобы продемонстрировать, что все равно, в каком направлении мы идем – сверху или снизу. Но очень важно, что, когда вы смотрите на стрелка, вы идете либо сверху вниз, либо снизу вверх. Причина этого в том, что так вы видите связи, когда спускаетесь. Итак, прежде всего, посмотрим на линию глаз, то есть горизонтальную позицию его глаз. И что я делаю, я использую ленту его бейсбольной кепки, таким образом, линия сзади должна быть параллельна глазам. Так что я вижу, когда у него голова наклонена в одну сторону. Итак, мы можем увидеть здесь, что его плечи в горизонтальном положении, но голова его наклонена. Я иду далее и смотрю на позвоночник, смотрю на бедра, одно



бедро ниже другого, и это потому что передняя нога согнута. Это его стиль стрельбы. Он как бы немного качается с согнутой в колене левой ногой. Я просто рассказываю вам о своем подходе к тому, как рассмотреть туловище стрелка. И я надеюсь, что вы заметили, что в том, как я это делаю, есть структура. Я просто представляю себе такие линии. Потому что для меня так легче заметить то, что я вижу в положении тела.

Другой пример. Как мы видим, шея этого стрелка наклонена, позвоночник под углом. Плечи повернуты. Но главное здесь – поднятый локоть. То есть для меня здесь важны две вещи: поднятый локоть и наклоненный корпус. Просто из моего опыта, когда я вижу, что стрелок так наклонен в сторону, когда он стреляет, он поворачивается. И если вы вот таким образом стреляете, то траектория будет кверху и... Это менее скоординированный стиль стрельбы, не настолько контролируемый. Поэтому для меня эта позиция слишком усложнена. Поднятый локоть – это основная отличительная черта американских и английских стрелков, не олимпийского уровня, а национальных дисциплинах трапа. И я помню раньше, когда нас учили стрелять, чтобы найти карман, нужно было поднять локоть. По-моему, такой подход подойдет для начинающего, но когда вы находите карман, то опускайте локоть. На мой взгляд, локоть не следует поднимать по обычным физиологическим причинам.

Вот одна из причин того, что ладонь находится на ложе: это делается для того, чтобы контролировать движение ружья. Поэтому в трапе мы как бы производим движение от задней руки. Но когда ваш локоть поднят кверху, то ваш хват ружья не такой плотный, как если бы локоть был опущен. Есть ли у вас вопросы?

Это намного сложнее. Здесь два интересных момента. Я смотрю на дужки её очков, потому что они задают направление, показывают, в каком направлении находится линия глаз. Я также могу видеть, что её голова довольно сильно наклонена вперед. И мы говорили об этом сегодня утром, когда, как в итальянском стиле, у вас голова наклонена вперед, вам приходится поднимать глаза вверх, к верхнему краю глазниц. Это очень напряженная позиция для ваших глаз. И мы видим, что если бы она стояла



прямо, то ее линия взгляда шла бы в этом направлении, но в трапе её глаза смотрят в этом направлении. Итак, вместо того, чтобы линия взгляда шла горизонтально, она наклоняет голову вниз и поднимает глаза вверх. Но это то же самое, что закатить глаза к потолку. Это неестественная позиция для глаз. Нужно об этом помнить.

Мы можем заметить, что её шея находится под углом и её корпус тоже находится под углом, и если бы у неё были прямые ноги – она бы упала. Помните, что я говорил: если вы наклонитесь так сильно вперед, то что-то должно подвинуться и назад, чтобы сохранить баланс. В этом случае вы сгибаете ноги в коленях. И благодаря тому, что вы сгибаете ноги в коленях, корпус отводится назад. Колени смещаются по отношению к пяткам, и центр тяжести возвращается под стопы. Для удержания такой позиции приходится задействовать бедренные мышцы, икроножные, поясничные, брюшные и ягодичные. И как мы уже говорили на стрельбище, если вы хотите понять, работает ли определенная позиция для вашего стрелка, попросите его принять эту позицию и удерживать ее определенное время. Для этого нужны силы. Это не ваш способ стоять, я так не думаю. Но для Кори Когделл этот способ работает. Есть вопросы?

Г-н Пелльело. В этот раз мы можем снова начать со стоп, поднимаясь вверх. Он довольно близко расположил стопы, если я помню, он становится вот так вот. Стопы расположены очень близко и параллельно друг другу. Отсюда и вниз это вертикальная, параллельная позиция. И она продолжается по всему корпусу вплоть до плеч. Извините меня, но если бы мы убрали его голову, и повернули бы её и поставили бы её сверху, то выглядело бы это, как если бы он стоял вот так. Но что он делает: он очень сильно поворачивает плечи. Поэтому, этот стиль очень характерен для Пелльело. Может быть, это смешанный итальянский стиль, но, главное, эта стойка похожа на башню танка. Он не делает размашистых движений, его движения очень короткие, быстрые и контролируемые. Его бедра обеспечивают вращение, а контроль исходит от туловища. Но такая позиция дает сильное напряжение в этой части. Лично мне это кажется неудобным, но, я думаю, это будет неудобно для большинства стрелков. Есть ли у вас комментарии?



- Получается, его бедра статичны, и работает только верхняя часть?

Нет, есть вращательное движение в бедрах, но из-за параллельной стойки, не очень большое. Легкое вращательное движение в бедрах, а остальное зависит от верхней части, от корпуса. У нас сейчас был разговор о том, что в вертикальной позиции у нас контроль и вращение исходит от верхней части корпуса.

Это Альберто Фернандес. Теперь посмотрите, как бы я проанализировал позицию стрелка. Я не буду просить вас сделать то же самое. Я знаю, что не вызовется ни один доброволец. Пожалуйста, говорите по-русски, вас переведут.

- Что мне нравится или не нравится?

Да, по примеру того анализа, какой я делал на стрельбище. И того, как я анализировал предыдущего стрелка на экране. Итак, что Вы видите? Начинаем с ног, со стоп.

- Меня смущает то, что ноги при его росте стоят очень близко друг к другу. Определенный завал вперед, но не критичный. Взгляд направлен ниже ствола, при этом соотношение – ствол высоко, взгляд низко. Удержание оружия близко здесь, можно было бы поплотнее брать. Ну, может быть, разведены чуть сильно локти, но зато, по моему мнению, он очень близко держит, точнее, выставляет, приклад к центру вращения.

Молодец!

- Где у него баланс?

На самом деле, ближе к пятке. Кто-то из вас, возможно, уже видел этот стиль стрельбы. Как только он подводит приклад к плечу, он вызывает мишень и стреляет. Он делает очень быстрое движение. Итак, как мы видим, здесь данное положение изготовки не требует слишком много подготовки. Подготовка такая же, как и обычно. И если он ошибется со вскидкой, ружьё прикладывается вот сюда к кости немного левее, это очень реакционный стиль стрельбы.



Как мы видим, его стопы расположены достаточно близко друг к другу, и это значит, что у него не будет каких-то резких движений. Позиция кистей – в точке равновесия ружья, так что остается достаточно большой вес спереди. Мы обычно наблюдаем подобное у тех, кто делает очень быстрые движения. Я бы это назвал резкой стрельбой. Это инстинктивный способ координации глаза и кисти, при этом он стреляет правой рукой. Он стрелял в таком стиле около двух лет назад. Я думаю, сейчас он уже немного изменил свой стиль и ждет дольше, прежде чем вызвать мишень.

В то время он привлек мое внимание потому, что он был единственным стрелком, который вызывал мишень, как только ружье касалось плеча. Я бы такой методике не обучал. Потому что одно из наших преимуществ в трапе – в том, что мы предварительно делаем вскидку. И как вы помните, я на протяжении этого курса постоянно повторяю, что движения должны быть простыми. Минимизируйте количество движений, которые вам необходимо сделать, а те, которые делаете, должны быть плавными и контролируруемыми.

Итак, этот стиль не позволяет вам понять, комфортно ли вы себя чувствуете, когда ружье принимает позицию на плече, и не дает вам почувствовать, устойчиво ли вы стоите и правильно ли держите равновесие. И он не дает вам проверить выравнивание по стволу. Я знаю, почему так происходит. Контроль вам здесь заменяют инстинкты. Например, если говорить о спортинге, то вы ходите с ружьем, вот летит голубь. И вы стреляете инстинктивно. Вы не говорите себе: «Я сейчас установлю ружье, проверю баланс, выровню по стволу, а затем сделаю движение», потому что голубь уже улетит. Я полагаю, что некоторые стрелки думают, что чем больше они могут действовать инстинктивно, тем легче им будет сделать выстрел и тем более правильным он будет. То же самое происходит, когда вы садитесь в свою машину: вы не думаете о том, чтобы сначала поставить ногу на педаль сцепления, а потом перейти к управлению. Вы сделаете это автоматически. И именно это мы можем наблюдать в таких инстинктивных стилях стрельбы. Потому что, когда мы слишком смещаем свое внимание в сторону сознания, мы начинаем использовать осознанный контроль для выполнения движения. И этот человек как раз пытается предотвратить любые признаки сознательного контроля. Для меня наилучший способ – сначала осознанно



всё проверить, пройти по всем этапам, принять нужную позицию, а затем уже перейти в область подсознательного и выстрелить. Но это может увести нас в полностью автоматическую стрельбу. Когда вы начинаете выполнять действия и сознательно о них думать, то вы находитесь в процессе, который называется «зоной» (это американский термин).

Есть такой психологический термин, который называется «поток», это когда действия происходят без необходимости в каких-либо инструкциях. У вас наверняка были такие случаи, когда выстрел происходил совершенно без усилий, когда движения были естественны и вам не нужно было думать. И как раз к этому нас пытается подвести данный стиль стрельбы, то есть сделать движения естественными и автоматическими.

- Так значит, это хорошо, когда человек просто на рефлекс работает?

Да, но проблема в том, что он это делает на той стадии, когда, я бы сказал, он не полностью всё контролирует. Сколько раз случалось так, что мы располагали ружьё немного не в том месте? И потом думали: “Да, всё в порядке” и продолжали стрелять?

- Нужен очень большой опыт, много стрелять?

Да, у вас должна быть очень хорошо отработана координация глаза и кисти, чтобы, когда вы делали вскидку, ружьё всегда вставало в одно и то же место. И я на это смотрю так, что один процент может быть неверен, и если я могу увеличить свои шансы поражения мишени на один процент, этот один процент может не допустить меня в финал. И если я совершу ошибку и расположу ружьё слишком быстро, или, как в этом стиле, когда мы располагаем ружьё и вызываем мишень одновременно, может произойти любая ошибка, неверная позиция, тогда она будет стоить мне той одной мишени. И эта ошибка будет неизбежной, мне придется опустить ружьё и начать всё заново. Мы все были в такой ситуации, когда на соревновании стрелок делал вскидку, чувствовал себя неуверенно, и затем снова опускал ружьё. И часто – и мне это не нравится – очень часто стрелки говорят мне: “Я расположил ружьё неверно и чувствовал, что должен опустить его, но вместо этого я подал команду на вызов мишень. И, что самое интересное, я знал, что это должно было произойти». Так что зачем терять вот эту вероятность в



один процент? И это нас снова возвращает к структуре тренировки. Поэтому всегда, когда вы видите, что кто-то делает вскидку неправильно и совершает какие-то ошибки, всегда учите их опускать ружье.

- *Можно вопрос?*

Да.

- *Вы считаете, что обязательно должно быть разделение по упражнениям? Стрелков на траншее должны тренировать только те тренеры, которые сами стреляли на траншее?*

Действительно, очень хороший вопрос, потому что я как раз сам был стрелком трапа. А самые влиятельные тренеры, люди, с которыми я общался и работал, были тренерами скита. Потому что они хорошо понимают, как необходимо постоянство, способность контролировать действия и повторять их снова и снова. Они привносят иной взгляд, чем тренеры трапа. И я смотрю, как стрелки скита тренируются в положении изготовки, а затем смотрю, как тренируются стрелки трапа в том же положении, и я вижу, что кругловиков тренируют более реалистичным способом, чем траншейников. Я очень часто видел, как эта женщина тренируется в таком положении, как Леонардо, из-за кустов, и она проводила очень много времени, отрабатывая движение при стрельбе по дуплетам. И то, что я сейчас вижу, – это отточенные движения. А затем я смотрел на траншейников. Их понимание холостой стрельбы было таким: [жест]. И я думал: «Что это такое, вы просто размахиваете ружьём по воздуху». Или хуже, иногда стрелок вскидывал ружьё и начинал описывать им в воздухе «восьмёрки». Это не то движение, которое нужно делать в стрельбе. И я сомневаюсь, что именно этому я учился, общаясь с тренерами скита. То же мы обсуждаем между собой, когда проводим курсы «С» и «В» в МФСС. Я даже побуждаю стендовых стрелков и в ските, и в трапе пойти и поговорить со стрелками пулевой стрельбы, и наоборот, потому что мы можем многому научиться из других дисциплин. И поскольку в Ирландии я работаю с более чем двадцатью видами спорта, я научился многому и начал больше понимать о работе тренера. Человек не рождается хорошим тренером; это навык, которому нужно учиться. Вы



можете быть величайшим стрелком мира, но это не значит, что вы будете лучшим тренером в мире, или даже просто хорошим тренером. Процесс тренировки похож на процесс преподавания. Некоторым это дается очень естественно: у них есть природная тяга к обучению и желание передавать знания. У других же этого нет. Но этому можно научиться, просто для одних это легче, чем для других. И я верю, что можно многому научиться, наблюдая за работой других тренеров, и даже обсуждая с тренерами скита, с какими препятствиями они сталкиваются, чтобы потом отразить это на тренировках по траншейной стрельбе. Я передаю слово моему коллеге.

- Исходя из Вашей концепции понимания стойки, рассмотрим структуру, которая сегодня у нас есть. Итак, начнем с постановки стоп. Меня немного смущает правая нога, ноги стоят практически параллельно, это не очень правильно. Если посмотреть на ноги, они имеют небольшой изгиб, это не простая стойка. Здесь все нормально... Положение позвоночника для кругловика нормальное, есть небольшой наклон, наклон шеи также небольшой. Здесь мы видим только правое плечо, но судя по не совсем правильному углу локтя, там что-то не пропорционально. Видно, что углы разные. Кисть я бы придвинул поближе. Теперь посмотрим на взгляд: согласно Вашему пониманию, судя по очкам, они смотрят не туда. Я думаю, что взгляд идет вверх ствола. В какой-то степени это оптимальная стойка для скита, но стойка непростая. Не самая сложная, но и не простая.

Что касается взгляда, это просто горизонтальная позиция головы. Когда мы стреляем с наклоненной головой и смотрим вверх, может показаться, что мы смотрим параллельно стволу, хотя это всего лишь показывает, как наклонена голова. Мы можем определенно сказать, что она смотрит вдоль ствола, но на самом деле её взгляд направлен вверх. Я абсолютно согласен с тем, что её рука слишком сильно вытянута вперед, и со всем остальным я тоже согласен. Теперь я даю слово моему коллеге.

Итак, есть ли добровольцы из трапа?



- Во-первых, есть завал вперед, центр тяжести перенесен вперед, на левую ногу, правое бедро и правое плечо подняты относительно левой стороны, локоть левой руки направлен вовнутрь, опять же взгляд, и неестественное положение головы. И несоответствие развороту: ноги стоят в одной плоскости, а тело развернуто вверх относительно ног. С первого взгляда, это все.

Вы знаете, очень сложно стоять здесь и говорить. Когда обсуждаешь других стрелков и их позиции, порой приходится немного отстраняться. Когда вы говорите об этом, вы ставите на кон собственную репутацию, особенно в тех случаях, когда с вами не соглашаются. Но так и становятся хорошими тренерами, когда ты готов говорить такие вещи, которые другие не скажут. Мы не идеальны, у нас нет ответов на все вопросы, но мы должны стремиться к правильному решению. И вот, как я учился: я очень долго наблюдал, как тренируются люди с необычным стилем стрельбы, и думал, какой может быть наилучший способ исправить их ошибки. Определенно, не пытаться исправить все сразу, потому что именно так люди теряют интерес к стрельбе. Именно поэтому необходимо рассматривать одну ошибку и корректировать её, а затем переходить к другой, и так далее. Этот стрелок заинтересовал меня. Было правильно сказано, что если мы посмотрим на него спереди, то его локоть окажется внизу. Простым поворотом локтя в эту сторону мы заставляем его плечи подняться, и это объясняет, почему у него такой наклон корпуса: он переносит вес тела на правую ногу и облегчает позицию, сгибая ногу в колене. То есть, просто отводя локоть назад, можно исправить многие ошибки. И именно так нужно делать, именно так нужно проводить анализ: нужно самому вставать в такую позицию и самому выяснять, каким образом лучше всего ее исправить. Вопросы? Хорошо, вот другой траншейник. Я уверен, что в зале есть смелые люди. Отлично.

- Что можно сказать про этого стрелка? Во-первых, его стойка немного неправильная, начиная со стоп: центр тяжести расположен ближе к пяткам за счёт того, что колени слишком сильно согнуты. Левая рука расположена слишком близко к колодке, корпус сильно развернут к траншее. Голова расположена открыто, правильно, за счёт чего он очень быстро



стреляет и очень хорошо воспринимает мишень за счёт правильного расположения глаз.

На фотографии показан особый приём. Это (...имя спортсмена...) из Словакии. Я хотел, чтобы вы обратили внимание на большой палец.

Часто этот прием используют в ските.

В трапе это также используется стрелками-правшами, у которых ведущий глаз – левый. Палец хорошо прикрывает ведущий глаз и уравнивает зрение. Если вы, как тренер, это заметите, можете спросить стрелка о ведущем глазе. А теперь давайте посмотрим на нашего друга из США, г-на Хэнкока. Итак, добровольцы?

- Уникальный товарищ... Здесь я бы пошел от обратного. Не от стоп. Я отойду от Вашей концепции и пойду в категорию «В». Здесь важно, насколько быстро совершается ход приклада к плечу, потому что замок очень короткий, поэтому он очень быстро подходит к мишени, и наклон головы, наклон всего тела позволяет быстро входить в контакт с плечом. Если посмотреть на структуру: ноги согнуты, есть небольшой изгиб в районе бёдер, спина наклонена, центр тяжести перенесен на переднюю ногу, но это нормально. С учетом того, что этот человек умеет стрелять, скорее всего, он что-то делает правильно. Для круговиков, для меня интересен этот наклон. Далее он делает агрессивное движение к мишени концом ствола, и, в принципе, ничего лишнего. Это моё видение.

Очень интересно. Опять же, он здесь не просто так. Он очень успешный круговик. Я бы не стал менять его технику, но я бы и не стал никого обучать ей. Я бы хотел спросить: сколько круговиков, стреляющих такой техникой, вы видели?

- Сейчас таких много. Сейчас много российских стрелков смотрят видео и начинают подражать.



У господина Хэнкока есть определенные особенности, из-за которых мне интересно с ним работать. Он новичок в стрельбе, не слишком молодой и не слишком старый, чтобы иметь какие-либо предрассудки, у него нет большого багажа знаний или опыта. Он стреляет усложненным стилем, которому сложно обучать. Я бы обучал более простому стилю стрельбы, в то же время давая стрелку развиваться. Обратите внимание, это не начало его движения. Хэнкок только наполовину выпрямился. Он начинает внизу, а затем встает. По крайней мере, он делал это в последний раз, когда я его видел. Здесь он почти встал: приклад прислонен к плечу, он не кладет щеку на ложу; он использует левую руку для направления ствола.

Мне нравятся согнутые колени в ските, но мне не нравится, когда стрелки слишком глубоко приседают, потому что, по-моему, при этом оказывается сильное давление на пятку. Мне больше нравится такая стойка, со слегка согнутыми коленями, потому что она позволяет быть более подвижным и не слишком напрягает ноги. Но это мои предпочтения. Это как раз тот пример, когда вы можете стрелять любой техникой и быть последовательными; и если вы будете правильно упражняться – много стрелять, долго тренироваться, то любая техника может вам подойти.

В качестве примера приведу вам еще одного американца, это ближе к тому, как бы я стрелял в ските. Одна позиция... И другая позиция.

- Извините, можно вернуть слайд? Я не смог утерпеть. Позвольте прокомментировать.

На мой взгляд, тут есть один нюанс, который скрыт от нас, потому что мы в основном воспринимаем общую картину. Что мы видим? Мы видим, что стрелок стоит на согнутых ногах, сильно, на первый взгляд, наклонив верхнюю часть корпуса, используя не совсем плотную фиксацию здесь, не совсем привычную для многих стрелков.

Если посмотреть на то, что мы видим, со стороны рационального, человека, который не знает, что такое стрельба, но который ознакомился с некими правилами, позволяющими совершать комфортное движение без лишнего напряжения для того, чтобы выдерживать долгие тренировочные



нагрузки и свободно управлять не являющимися естественной частью нашего тела – куском дерева и железа. И что тогда увидел бы этот человек? Т.е. не видя других стрелков вообще, но услышав правила.

Значит, бедра должны быть на одной линии, плечи должны быть на одной линии, голова должна быть прямо для того, чтобы обеспечивать комфортное расположение восприятия цели относительно прицельной планки ружья, и вот с этой точки зрения я предлагаю разобрать эту фотографию. Значит, колени на одном уровне, бедра на одном уровне, плечи на одном уровне, зрение расположено параллельно планке, а учитывая, что, используя правильное положение амортизатора приклада, можно управлять особью ружья, поднимать его или опускать: не верхнем гребнем, как это принято в стандартном варианте, а управляя наклоном, так называемом углом атаки, размещением амортизатора.

Так вот, есть еще один момент: если провести вертикальную линию, она будет очень похожа на то, что если бы Винсент Хэнкок стоял бы абсолютно прямо. Она приходит внизу туда же, куда бы она приходила, если бы он стоял абсолютно прямо, выпрямившись для комфортного поворота направо и налево.

Так вот, для меня, как я это воспринимаю, он стоит абсолютно прямо, несмотря на то, что он стоит как бы буквой “Z” внешне. Но все параметры его системы «стрелок-ружье» для того, чтобы обеспечить ему его телу комфортное положение, для него неважно, стоит ли он в этой стойке, потому что ему комфортно совершать тактические движения относительно мишени, перемещая ружье, удобно для этой позиции. Т.е. как вы говорили, позиция должна быть такой, чтобы выдерживать длительные статические нагрузки при максимальном применении взрывной силы, которая позволяет совершать быстрые, но очень точные движения. Положение головы вертикально, еще раз говорю. Центр тяжести расположен таким образом, как будто он стоит прямо, бедра на абсолютно горизонтальной позиции, колени тоже горизонтально. Локти абсолютно на одной линии.

Я хотел бы услышать комментарии.



Я согласен с Вашим анализом. Но я бы хотел спросить, стал бы я начинать с такой позиции, будучи новичком? Нет, не стал бы.

- Нет-нет, я бы тоже не поставил. Я просто говорю, что в данном случае он находится в абсолютно комфортном для себя положении, но, сильно не нарушая эти правила.

Нет, не нарушает. Я пытаюсь сказать, что если посмотреть на этих людей, они так стреляют не потому, что испытывают сильный дискомфорт. Они так стреляют потому, что им это удобно. Я всего лишь хотел, чтобы вы посмотрели на этих стрелков и определили, что можно было бы улучшить в их стойке? Как можно было бы исправить Винсента Хэнкока?

- У двукратного олимпийского чемпиона и чемпиона мира?

И что я сказал в самом начале, когда говорил о Винсенте Хэнкоке? Что я сказал, в первую очередь? Я бы не стал исправлять его стойку.

- У меня к нему одна претензия: почему до сих пор ISSF не дисквалифицировал его, потому что приклад держит не там, где написано в правилах?

Насколько я помню, правила ориентируются настрелка, которые стоят в вертикальном положении, поэтому он должен быть расположен параллельно телу; перпендикулярно, когда он стоит прямо.

- В статической позиции перед подачей команды в правилах написано, что приклад нижней части должен касаться этой желтой ленты, у него он не касается.

Не касается, потому что он должен быть там. А у него он находится здесь, под плечом. Да, он держит его на центральной линии.

- Нет проблем: измените правила и сделайте линию по кругу.

Это хорошее предложение. Мне интересно, и это вопрос ко всем вам: мы можем убрать эту линию?

- Убрать? Еще раз, пожалуйста, вопрос.



В ските проблема всегда состоит в том, что ружьё всегда должно быть в опущенном положении. Но где оно при этом расположено? Тут, тут или тут? Где? Как мы можем настаивать на том, что ружьё должно быть опущено без необходимости помещать какой-либо физический предмет на куртку стрелка?

- Еще раз вопрос. Не понятны Ваши комментарии.

Какой механизм можно использовать, чтобы удостовериться, что ружьё опущено? Есть что-то поджилеткой?

- Контроль со стороны судейства или что-то еще? Что нужно модифицировать?

Я просто спросил: как мы можем от этого избавиться? Можем ли мы избавиться от этого?

- Нет. Просто нужно, чтобы всех одинаково судили.

Да, в этом и состоит проблема. На данный момент нет других способов проверить это, когда стрелок стреляет, кроме как глазами судьи.

- Но судья может увидеть. Нужен видео-повтор.

Да, и в этом проблема: я редко вижу, чтобы судьи дисквалифицировали кого-то за нарушение желтой линии.

Так что у меня нет ответа. Но я думаю, что как только мы дадим кому-то возможность использовать что-то подобное, мы всегда рискуем не следовать правилам, и мы возвращаемся к тому качеству судейства.

На этой счастливой ноте, если больше нет вопросов, мы закончим. Увидимся завтра утром.

Спасибо!



День 2

Ну как, вам понравилось вчера? Хорошо. Я снова хочу кое-что прояснить: Это курс «D», самый нижний по уровню курс МФФС. И нам нужно быть очень осторожными, выходя за рамки этого курса, потому что вчера, например, мы часто затрагивали материал курсов «A», «B» и «C». Я постараюсь быть максимально гибким, но, всё же, я должен следовать программе. Потому что это тот же курс, который читается по всему миру: на Филиппинах, например, люди проходят тот же самый материал. Я, конечно, рад обсудить с вами продвинутые техники, но, пожалуйста, позвольте мне завершить этот курс, потому что мы уже отстаем от расписания.

И еще одна большая проблема: вы не участвуете в практической работе, а вы должны выполнять задания, взаимодействовать друг с другом. Я, конечно, понимаю, что если вы не хотите – это ваше решение, я не могу вас ни к чему принуждать. Но одна из задач данного курса состоит в том, чтобы вы здесь практиковали свои тренерские навыки и применяли свои знания.

Завтра мы должны пройти планирование и организацию. Основная цель этой части курса – в том, чтобы вы подготовили план тренировки на стрельбище. Обычно с таким количеством человек, как сейчас, мы делимся на группы по четыре человека. Как я вчера сказал вам на стрельбище, у нас всегда должен быть заранее составлен план. И как раз завтра мы будем говорить о планировании. Завтра я покажу вам, как планировать тренировки и составлять планы тренировочных сессий. Мы разобьем вас на группы по четыре человека по дисциплинам и будем работать над планом, а затем пойдём на стрельбище. Возможно, мы будем работать на одном стрельбище или на нескольких, но каждая группа будет работать на стрельбище по составленному ранее плану.

Итак, напомним: вчера мы начали со стоп и поднимались кверху. А сегодня мы поговорим о руках. Для нас, тренеров, руки – это своеобразный механизм для удержания ружья. Руки и кисти физически соединяют ружьё с нашим телом. Вчера я много говорил о равновесии. У нас может быть замечательное устойчивое положение тела, но если при этом руки у нас в неустойчивом



положении, то мы просто сводим на нет всю работу, которую мы проделали с нижней частью туловища.

Обычно позиции рук стрелку рассказывают на ранней стадии его обучения. Вчера мы видели одного стрелка, у которого был поднят локоть – эта позиция очень неустойчива, но, наверняка, стрелок выучил её на ранней стадии своей карьеры. Поэтому я хочу еще раз подчеркнуть: когда мы работаем с начинающими, нам нужно давать им наиболее устойчивые позиции, позволяющие удерживать равновесие. Какую бы позицию рук мы ни выбрали, наши руки не должны двигаться независимо от туловища.

Когда мы двигаем корпус, то вся эта структура, руки и туловище должны двигаться как единое целое. И когда мы видим, что эта структура нарушается, например, двигаются только руки, для тренера это должно быть знаком того, что ошибка именно в положении корпуса. Поэтому мы должны контролировать движение рук от начала до конца, оно должно быть созвучным движению корпуса. Иначе будет происходить то, что я называю «выпячиванием» рук, то есть, выстрел будет осуществляться одними руками, а не корпусом.

Посмотрите: вот несколько примеров позиций рук, вид спереди. Меня сейчас интересует угол. Вот эта позиция – локти слишком сильно направлены вниз. Эта позиция хорошо подходит для того, чтобы держать какой-либо груз. Но если мы поворачиваем плечи, то локти могут двигаться независимо, если только мы абсолютно их не заблокируем. Я видел это у некоторых итальянских стрелков, они так же опускают локти вниз.

А это одна из разновидностей того, что мы видели вчера: стрелок сильно поднял локоть вверх. Локти расположены высоко, и таким образом тяжело удерживать оружие. Для удержания ружья мы используем предплечья и почти не задействуем бицепсы. Это можно рассматривать как два крайних варианта.

Но есть и промежуточная позиция, которая одновременно позволяет и удерживать ружье, и блокировать движение. И, как мы видим, в этом варианте локти расположены примерно на одном уровне.



Теперь поговорим о передней кисти. Именно здесь расположена точка равновесия, и она позволяет нам удерживать цевьё ружья. Она служит как бы точкой вращения рычага. Одна точка рычага на плече, а другая точка расположена здесь – точка вращения, и далее – кисть, которую мы используем для нажатия на спусковой крючок.

Здесь нам нужна удобная, и в то же время устойчивая, позиция. Если эта позиция не будет устойчивой, если мы выдвинем руку слишком сильно вперед, мы, может быть, сможем направлять конец ствола, но контроль будет снижен, потому что наша рука вытянута. В этом случае бицепс будет расслаблен, и вес приходится на эти две точки. Мы видели это вчера на примере Фернандеса: если мы подтягиваем кисть ближе к ствольным коробкам, у нас очень устойчивое положение, нам легко держать ружье, но когда мы начинаем двигать ружье, то его вес оказывается за пределами руки. Следовательно, движение сложно контролировать.

Такую позицию кисти, когда она расположена близко к ствольным коробкам, я вижу в основном у стрелков, которые склонны делать очень быстрые и резкие движения. Но, как обычно, мы должны избегать крайностей, нам нужна золотая середина. Опять же, лучше всего смотреть на угол, который создает рука. И вместо того, чтобы сказать: «Положите ладонь на середину цевья», нужно посмотреть на тот угол, который принимает рука, когда стрелок держит ружье.

Еще я хочу отметить, что хват, который вы используете, так же влияет на позицию рук. У меня есть фотография этого угла. На этой фотографии, о которой я уже раньше упоминал, мы видим Фернандеса. У него очень острый угол. Опять же, когда мы держим тяжелый груз, мы подносим этот груз близко к телу и поддерживаем его в основном за счет силы бицепса. И вот что здесь происходит: основной центр тяжести находится на уровне шарнирного болта.

Давайте посмотрим на другую крайность: если мы выдвинем свою кисть ближе к концу, то мы растянем руку. Вместо того, чтобы держать груз здесь, мы держим его здесь. Таким образом сложнее держать ружье и быстрее наступает усталость. Мне сейчас не важно, за какую часть ружья стрелок



держится, мне важен угол. Если у вас очень высокий стрелок с длинными руками, он может держать свою кисть очень близко к концу ружья, но, в то же время, его рука не будет настолько вытянута. Точно так же, если у нас невысокий стрелок с короткими руками, угол может быть подходящим, если кисть будет расположена где-то между шарнирным болтом и серединой цевья. Это некий средний вариант: здесь идет достаточная поддержка от бицепса и есть достаточный спектр для того, чтобы удерживать ружье в равновесии. То есть, больше всего меня интересует данный угол. Где бы этот угол ни расположил нашу кисть, это уже хорошая отправная точка.

Теперь я поговорю о расположении кисти на спусковом крючке. Может показаться очевидным, но, на самом деле, мы довольно многое можем сделать этой рукой. Первый принцип таков: что бы мы ни делали рукой на спусковом крючке, эта позиция должна быть удобной. У нас должна быть возможность держать ружье в устойчивом положении, чтобы во время выстрела производить нужное движение. Эта позиция должна создавать основу для удержания ружья, но в то же время давать указательному пальцу свободу движения. Нам нужна такая позиция, которая позволяла бы нам нажимать на спусковой крючок без напряжения в запястье. В зависимости от того, какой вы используете хват – полный пистолет или полпистолета – вы можете располагать запястье под разными углами. Или мы можем работать с прямым запястьем. Выбор позиции может также зависеть и от вида приклада и от того, есть ли ладонные выступы.

Такие вещи очень индивидуальны. Всё зависит от вас: выбираете ли вы, как тренер, какой-то определённый вид приклада или какой-то определенный тип ладонных выступов – маленькие, средние или большие. Главное – попытайтесь подобрать всё это индивидуально под стрелка в зависимости от того, большая у него ладонь и длинные пальцы или маленькая ладонь и короткие пальцы.

А теперь я коротко поговорю об указательном пальце. Если говорить в общих чертах, этот палец нажимает на спусковой крючок. Нам нужно, чтобы это движение было чётким, но в то же время, чтобы мы его контролировали, чтобы мы физически, осознанно выполняли это движение. Наш палец



устроен так, что движение идет отсюда, от второго сустава. Если вы посмотрите на спусковой крючок, он изогнутой формы, а также округлой формы спереди.

Если мы посмотрим на спусковой крючок в стендовой стрельбе, он с одной стороны отполирован, и это связано с формой нашего пальца. Когда он нажимает на спусковой крючок, мы видим, как он движется сбоку. В зависимости от того, какой способ вы будете преподавать своим стрелкам, вы можете использовать боковую часть пальца, либо заводить его сверху и использовать подушечку пальца. Итак, курок расположен вот так, и, когда мы нажимаем на спусковой крючок, подушечка пальца оказывается на его центральной части. Но здесь как раз складка на пальце, которая оказывается на краю спускового крючка сбоку. Для некоторых это является преимуществом, потому что кончик пальца это очень чувствительное место. Если у вас при стрельбе на спусковом крючке находится подушечка пальца, то вам нужно иметь в виду, что из-за этой чувствительности у вас могут быть разные подергивания ружья, или вы можете выстрелить случайно. Это как раз та чувствительность, которая нужна пулевикам. Им нужно контролировать спусковой крючок, и поэтому они используют подушечку пальца. Наше же движение достаточно энергично, поэтому нам нужно быть очень осторожными, чтобы случайно не нажать на курок во время движения, если мы используем подушечку пальца. Всё это, конечно, звучит крайне очевидно, но мы всё равно должны этому учиться. Итак, мы видим, что здесь на спусковом крючке находится сгиб пальца, а когда производится выстрел, то на спусковом крючке уже оказывается подушечка пальца.

Вернемся снова к верхней части тела – к плечам и голове. В идеале, нам нужно расположить голову максимально горизонтально, насколько это возможно. Причиной того, что положение головы должно быть горизонтальным, является физиология. Когда мы стоим и с кем-то разговариваем, наша голова находится в вертикальном положении, и глаза расположены горизонтально. Но когда мы скидываем ружье, мы, в итоге, склоняем голову в одну сторону, а это уже неестественное положение головы. Мы лучше видим все вокруг, когда глаза расположены горизонтально. Итак, если мы начинаем с максимально возможного



горизонтального положения, все равно всегда будет определенный наклон. Мы можем работать с этим, но другой момент, с которым нам приходится сталкиваться: когда мы вскидываем ружье, одно плечо идет вперед, и из-за этого голова тоже слегка поворачивается в сторону. Мы поворачиваем голову потому, что нам нужно выровнять положение глаза по планке ружья.

Так что если я встану вот так перед вами захочу расположить планку под глазом, это значит, что приклад будет расположен где-то здесь, но если мы немного повернёмся, то приклад снова расположен на плече, и глаз у нас выровнен по планке. Получается, что голова расположена горизонтально, но в то же время немного повернута к ложе. Если можете, постарайтесь свести наклон головы к минимуму. Какие еще есть требования к положению головы, кроме выравнивания: мы хотим, чтобы у нас был хороший контакт головы с прикладом и с гребнем. Положение должно быть устойчиво, и оно должно быть таким, чтобы голова отдыхала и чтобы ей не нужно было каждый раз подниматься. Если мы должны прикладывать усилие, чтобы голова опустилась вниз на ложу, то нам нужно обратить внимание либо на положение ружья, либо на позицию корпуса, которую мы попросим принять стрелка.

Если голова находится в напряжении, это значит, что мы вряд ли добьемся устойчивости, вскидывая ружье. Это третий важный момент при расположении головы: нам нужно такое положение головы, которое обеспечивало бы нам всякий раз уверенное движение при вскидке.

Если мы делаем вскидку уверенно, мы создаем легкий поток движений. И этот поток продолжается и во время выполнения стрелковой техники. А если нам нужно каждый раз излишне компенсировать вскидку, то мы препятствуем возникновению этого потока движений.

Приведу еще несколько примеров: я знаком со всеми возможными позициями, и для людей все эти позиции могут работать. Но если мы говорим об основах, то некоторые из этих позиций проще, чем другие. По моему, данная позиция представляет собой разумный, стандартный вариант. Мы можем видеть такую позицию у некоторых наших коллег из скита. Легкое прикосновение к щеке. Отличное положение головы и открытые



глаза. Но есть другое положение, когда голова слишком сильно прижата к прикладу: вы видите, насколько сильно прижимается щека. И, как следствие, вы можете видеть напряжение на лице. Кимберли Роуд стреляет таким способом. У нее длинный приклад, поэтому голова расположена на середине или задней части приклада. А некоторые стреляют так, что голова расположена практически над кистью.

Какой бы вариант вы ни выбрали как тренер, имейте в виду, какие эффекты создают напряженная голова, положение касающейся щеки или стандартная позиция. Чем комфортнее положение, тем позже наступает усталость. Независимо от того, где проблема – в положении ружья, в неправильном расположении тела или в форме тела – мы очень часто видим стрелков, у которых есть проблемы с отдачей и, следовательно, со щекой. Решения этой проблемы могут быть разными: можно использовать резиновый гребень ружья, либо убрать гребень и заменить его вставкой из пеноматериала, а можно нанести на лицо вазелин. Вот почему так важно правильно располагать голову для того, чтобы обеспечить правильное гашение силы отдачи. И еще одно умение, которым необходимо обладать тренеру – умение пить кофе.[аплодисменты]

Итак, поговорим базовых навыках удержания ружья. Когда мы говорим о продвинутых и профессиональных стрелках, то положение ружья становится индивидуальной особенностью этого стрелка. Но сейчас я хочу поговорить об основах. Главный принцип, о котором я вам хочу рассказать – в том, что какое бы удержание ружья мы не выбрали, нам нужно такое положение, которое бы минимизировало количество движения, которое нам необходимо сделать, потому что движения занимают время, а мы во времени ограничены полетом мишени. Не важно, скит ли это, трап, дубль-трап – у нас есть определенное время, за которое мы должны переместить ружье к мишени. В этот ограниченный отрезок времени все, что нам поможет выиграть это время, станет нашим преимуществом.

Второй принцип удержания ружья – это выравнивание ствола с траекторией полета мишени. Мы перемещаем ствол как можно ближе к траектории полета мишени потому, что это минимизирует наши движения. Мы также должны



принять во внимание индивидуальное время реакции каждого стрелка на вылет мишени. Мы уже говорили об этом вчера: некоторые стрелки обладают почти телепатическими способностями, они могут предугадать полет мишени и сразу начинают движение. У других стрелков это занимает некоторое время. Простая аналогия: если вы двигаетесь медленно, вам необходимо быть впереди траектории полета мишени, если вы двигаетесь быстро, то у вас есть преимущество и запас времени, позволяющий вам сделать движение в противоположную сторону, если вы захотите.

Сейчас я немного поговорю о положении ружья в трапе. Когда люди спрашивают меня, где я располагаю ружье, обычно они используют точку отсчета, часто расположенную по краю траншеи, и здесь возникает сложность: если вы спросите стрелка, куда он смотрит или где он располагает ружье, он может ответить что-то вроде: «Я удерживаю ружье по краю траншеи» или он может назвать вам какое-то произвольное расстояние, например: «в нескольких метрах» или «в шести футах» и так далее. И вот здесь возникает проблема с восприятием расстояния данным стрелком. Поэтому до тех пор, пока вы физически не пройдете туда и не поставите какую-то отметку на земле, вы никогда не сможете понять, на что стрелок смотрит, по его мнению, а на что он смотрит, по вашему мнению. Здесь нам поможет простая шкала, которую вы, если хотите, можете распечатать на каком-то прозрачном пластике. Вы можете расположить эту шкалу перед стрелком, отметить край траншеи красной линией и дальше уже по линиям показать стрелку, где ему следует расположить ружье. Но когда мы ищем точку постановки ствола на соревнованиях или на новом стрельбище, где вы до этого не были, оказывается, что положение ружья не будет слишком отличаться от того положения, в котором вы его обычно держите. Оно может измениться в зависимости от заднего плана или от освещения, но мы всегда начинаем с постановки ствола в той точке, которую мы используем всегда. Но если нам приходится изменить эту точку потому, что на данном конкретном стрельбище она нам не подходит, очень важно, чтобы мы делали эту регулировку методично и поэтапно. Если вы обычно удерживаете ружье здесь, и вы чувствуете, что вы не можете точно найти мишень, поэтапно переводите ружье чуть выше. Попробуйте снова, повторите несколько раз,



чтобы понять, улучшается ли ваша позиция. Если вы чувствуете, что положение не улучшилось, то снова двигайтесь дальше. Таким образом, если после нескольких поэтапных попыток Вы чувствуете, что положение становится все хуже и хуже, тогда можете попробовать переместить ствол в противоположном направлении. Таким образом, когда Вы вносите какие-то корректировки, делайте это поэтапно и структурированно. Ваш стрелок не должен метаться из стороны в сторону, пытаюсь найти нужную точку постановки ствола. Нужно стараться делать это шаг за шагом. Если, например, это ваша обычная точка, то спектр движения будет не очень сильно отклоняться от этой зоны. Это особенно важно для начинающих, постарайтесь упростить это для них. Если вы не хотите делать такую шкалу, тогда просто поставьте флажок на землю. Потому что проблема в том, что мы смотрим с расстояния, и когда мы просим стрелка расположить ружье в одном метре от траншеи, его понимание одного метра может сильно отличаться от вашего. То есть всё, что упрощает вашу инструкцию, пойдет на пользу. Отдавая инструкции, придерживайтесь структуры.

- Можно вопрос?

Да.

- Скажите, пожалуйста, Вы имеете в виду хват ружья или положение ствола?

Ключевое слово здесь – постановка, удержание ствола. Мы используем ту же шкалу для определения того, куда мы смотрим. То есть, куда направлено ружье, ствол.

Главное, что я хочу до вас донести – когда вы даете инструкцию стрелку, пусть он точно понимает, что вы от него хотите. Это просто в помощь.

- Можно маленький вопрос?

Да.

- У нас в русской траншее, да и, собственно, во всем мире, есть полоска, из под которой должны вылетать мишени. Как я понимаю, эти метки мы располагаем либо выше, либо ниже этой полоски, но можем ли мы над этой полоской, ставить чуть влево – чуть вправо? Можно ли ошибаться? Или



нужно делать только вертикально, относительно точки, из-под которой вылетает мишень?

Хороший вопрос. Мы рассматриваем его в курсе «С». Я вам отвечу, но это будет мое последнее отклонение в другой курс. Мишени практически никогда не пересекаются перед этой меткой, они очень часто появляются справа от этой отметки, и тогда Вы правы: мы можем или немного повернуться вправо или просто сделать небольшой шаг вправо. И вот как раз в курсе «С» мы рассматриваем разные виды траншей, потому что есть траншеи, которые смещены вправо, а есть такие, например Маттарелли, которые могут быть смещены влево или вправо. И, в зависимости от схемы траншеи, мы можем определить точки пересечения. Это программа курса «С».

- Стоит ли учить этому изначально человека, который пришел в первый раз, или надо ждать пока он станет мастером спорта?

Все зависит от вас, это ваше решение, которое должно зависеть от того, насколько быстро ваш ученик схватывает базовые знания. Если ваш стрелок быстро всему учится, вы можете рассказать ему и об этом.

Теперь мы немного поговорим о положении ствола в ските. В отличие от трапа, в ските ружье не приставлено к плечу. Вне зависимости от Вашего стиля стрельбы, основной момент заключается в том, насколько быстро вы можете поднять ружье к плечу. Это ваша индивидуальная черта, заносите ли вы ружье из-за спины, перехватываете мишень или упреждаете ее. Я хочу обратить ваше внимание на то, что все нужно делать максимально просто. Настолько, насколько это возможно. Потому что очень легко все усложнить.

У нас есть преимущество в ските по сравнению с трапом, поскольку мы знаем траекторию мишени. Но я хочу вас попросить обратить внимание на то, чтобы удерживать ружье одинаково и для одиночных, и для двойных мишеней. Делайте все максимально просто, не перегружайте стрелка информацией. Стрелок может специализироваться по мере роста профессионализма. Мы можем научить его держать конец ствола высоко, ближе к летящей мишени, но все сводится к принципу минимизации



количества движений. Намного проще держать ствол высоко, вблизи от траектории полета мишени, чем поднимать ружье к этой траектории.

Приведу несколько примеров расположения ствола. Вот точка постановки ствола и точка восприятия. Итак, если все упростить, мы можем точку постановки ствола расположить примерно в той же области. Для начинающего стрелка, которому мы преподаем основы, проще дать одну точку положения ствола, чем каждый раз на каждой позиции давать новую точку. И по мере того, как стрелок обучается, вы можете корректировать свои инструкции исходя из конкретных нужд. Но помните: когда мы работаем с начинающими стрелками, нам следует все максимально упрощать.

Я собирался дать вам это задание, но не буду. Вы хотите его выполнить? Если хотите, вот пример применения знаний тренера на практике. Это упражнение позволит вам ознакомиться с тем, как давать инструкции студенту или стрелку-коллеге и как наблюдать за их выступлением. Поэтому если хотите, разбейтесь на группы по три или четыре человека, один из вас становится стрелком, остальные два или три человека по очереди дают инструкции этому стрелку, объясняют, что они от него хотят.

Сейчас 10:30, в 10:45 вы можете попить кофе. Это хорошее упражнение, потому что цель данного курса – заставить вас работать друг с другом, а не просто слушать меня. Вы должны выработать свой способ общения, чтобы вы могли давать инструкции, а это не очень просто.

Надеюсь, вам понравилось практиковаться в работе тренера. Вы очень хорошо поработали, у вас прямо-таки телепатические способности по угадыванию траектории мишени.

А сейчас мы поговорим о вскидке ружья. И, чтобы все было понятно, мы используем следующее определение: процесс вкладывания ружья в плечо и выравнивание ствола с взглядом стрелка.

В трапе мы вкладываем ружье в плечо до подачи команды на вылет мишени. Это дает нам время на то, чтобы удостовериться, что вскидка произведена корректно и ружье под контролем. Вот почему, если вскидка произведена



некорректно, мы вновь опускаем ружье. Поэтому используйте это время с пользой. Какой бы способ вскидывать ружье вы ни использовали, пусть ваше движение будет плавным, но при этом резким, быстрым. Не тяните со вскидкой.

Сейчас я поговорю о наиболее распространенном способе вскидки. Этот способ, наверное, используется чаще всего. Ружье вытягивается вперед, в безопасном направлении, а затем ружье вновь подтягивается к плечу. Движение получается горизонтальным. Мы все время контролируем движение. На мой взгляд, этот способ – достаточно легкий для того, чтобы обучать ему начинающего стрелка, и, в тоже время, он достаточно хорош для того, чтобы использовать его на протяжении всей стрелковой карьеры. Мы вчера видели этот способ: горизонтальное расположение ружья, сначала – вперед, а затем – назад. Ничего нового.

Альтернатива – высокая вскидка. Ее используют некоторые известные стрелки трапа. Ружье, некоторым образом, идет вверх. Затем оно подтягивается к плечу, находясь все еще вверху, а затем плечи округляются, и ружье опускается в положение изготовки. Преимущество этой позиции – в том, что часто, когда мы обучаем новичков, мы берем ружье, переводим его из высокого положения к плечу, и при таком способе легче определить позицию в плече, чем при горизонтальном положении ружья. Такой способ используют такие стрелки как Пелльело, (...) и, наверное, (...). Это как раз пример того, как ружье сначала идет вверх, а затем – вниз. У некоторых стрелков это занимает немного больше времени. Например, Пелльело сначала поднимает ружье вверх, в одну сторону, немного загибает траекторию, когда подносит его обратно, и опускает вниз. Но любая позиция, при которой ружье идет вверх, вне зависимости от способа вскидки, может считаться высокой вскидкой.

Если посмотреть на вскидку в ските, она производится одним движением, ствол располагается непосредственно под траекторией полета мишени, ружье поворачивается через кончик ствола, что увеличивает наши шансы перед этим расположить ружье в верной позиции. В зависимости от стиля, не важно, поднимаете ли вы ружье, а затем поворачиваете, или поднимаете и



поворачиваете его одновременно – важно то, что вы подносите ружье к голове. Это принцип сохранения обзора. Если мы сможем не допустить того, чтобы голова слишком сильно наклонилась вперед к прикладу, то мы сможем сохранить обзор в течение всего движения.

Возьмем произвольный пример, ЭнниоФалко: ружье расположено высоко, кончик ствола – высоко, голова – на одном уровне. Вращение вперед, приклад подносится к голове, голова остается на том же уровне. Это всего лишь пример использования такого принципа.

Я не буду сейчас давать вам упражнения, я вижу, что вы так и горите энтузиазмом их выполнить. Но завтра вам их не избежать. [смех]

Хорошо, теперь поговорим о точке восприятия мишени, куда мы смотрим. Снова скажу нечто очевидное: она – там, где находится мишень, когда она вылетает. Это будет зависеть от заднего плана, переднего плана, условий освещения и погоды. Это все условия окружающей среды, и они меняются. Если говорить об основах, как и точка постановки ствола, точка восприятия мишени должна быть неизменной, потому что в ските у нас есть преимущество: мы знаем траекторию полета мишени и место, откуда она вылетает. В трапе и дубль-трапе мишени вылетают случайным образом. В трапе и дубль-трапе мы должны найти компромиссное положение, вне зависимости от схемы вылета мишеней.

Поговорим немного о высоте расположения глаза над планкой. Вне зависимости от того, какая у нас планка – высокая или низкая – мы говорим о высоте относительно ствола. Поскольку в трапе и дубль-трапе у нас восходящие мишени, мы можем позволить себе более высокое расположение глаз по сравнению с положением глаз в ските. Чем дальше наши глаза расположены от ствола, тем лучше нам видно мишень. Но если глаза будут слишком высоко, мы потеряем отношение между тем, куда смотрит глаз, и где глаз связан со стволом. Если глаза будут двигаться отдельно от ствола, они будут следить за мишенью, но ствол будет отставать и уже не догонит мишень.

Я еще поговорю об этом позже, но первое движение, которое мы делаем, когда подаем команду на вылет мишени и мишень вылетает, – это резкое



движение глазами в сторону. Глаза смотрят в сторону на мишень, а мы начинаем движение, при этом глаза все еще смотрят на мишень, а затем ствол совпадает со взглядом. Если мы не будем хорошо удерживать ствол периферическим зрением, то возникает ситуация, когда глаз смотрит на мишень, а ствол уже не захватит мишень. Это особенно удобно наблюдать сзади. Вы видите, что мишень и ствол движутся, таким образом вместо того, чтобы двигаться вот так. Вопрос в том, что глаза и ствол изначально двигаются независимо друг от друга, но в момент выстрела они соединяются.

Теперь мы поговорим о том, как высоко над бруствером расположен наш взгляд. Найдите удобную для себя точку восприятия мишени. Если вы чувствуете, что не можете поймать мишень, подрегулируйте эту точку. Не допускайте тех ошибок, которые мы упоминали, когда говорили о постановке ствола. Точка восприятия мишени и точка положения ствола подчиняются одним и тем же правилам. Вот наш радиус обзора. Это основы.

А для трапа мы снова используем шкалу. Потому что мы можем использовать те же принципы, которые разбирали, когда говорили о постановке ствола. Если резюмировать, что касается высоты взгляда, мы должны принимать во внимание погодные условия и освещение. Если стемнело, то мы приближаемся к траншее. Мы также принимаем во внимание точки пересечения, особенно в трапе. Мы должны учитывать скорость движения стрелка к мишени, его индивидуальное время реакции и его любимое положение ствола, потому что – неважно, в трапе или в ските – мы не должны терять связь со стволом.

В трапе, если у нас точка восприятия мишени находится высоко, нам нужно действовать очень аккуратно и не терять связь со стволом.

Я снова хотел дать вам много практической работы, но не думаю, что вам это интересно.

Итак, переходим к этапу, когда мы подаем команду на выпуск мишени. Кто бы мог подумать, что можно полтора дня рассказывать обо всем, что предшествует вызову мишени! Но на наших курсах мы как раз и учим разбивать все на простые шаги, которые все вместе и образуют технику.



Мы уже знаем, как принимать позицию изготовки, как держать ружье, как правильно смотреть, мы знаем, как располагать корпус, как принимать стойку, и теперь мы готовы перейти к этапу собственно движения. Но прежде, чем начать движение, мы должны вызвать мишень. Можете рассматривать это как завершение этапа подготовки. То, что предшествует началу движения.

Все, о чем мы говорили до этого, можно рассматривать как положение изготовки. Прежде чем мы поговорим о команде на выпуск мишени, давайте поговорим о том, для чего мы это делаем. Сейчас в стрелковом спорте используются электромеханические системы запуска мишени. Чтобы заставить эти системы работать, имеется микрофон, который является интерфейсом между человеком и механизмом, который выпускает мишень. Мы должны выпустить достаточно большую порцию энергии, чтобы заставить микрофон улавливать звук. Потому что давление нашего голоса, звука, который мы производим, вызывает вибрации в мембране и приводит в движение медную катушку с магнитом, а по кабелю течет ток. Этот ток должен быть достаточно сильным, чтобы выключить механизм, выпускающий мишень. Сейчас в любую систему встроены шумовые фильтры. Можете себе представить: вы стоите на стрельбище, кто-то на соседнем стрельбище стреляет, и вдруг вылетает мишень? Так что, используя эти фильтры, мы можем избежать случайного выпуска мишени. Но все эти системы шумовых фильтров затрудняют выпуск мишени, поскольку требуют определенной громкости звука, чтобы «понять», что именно стрелок вызывает мишень, не просто случайный шум. Поэтому подача команды может привести к разному результату в зависимости от того, какое оборудование вы используете.

Встречаются разные виды команд на выпуск мишени. Один из них – глубокий, внутренний, диафрагмальный. Он идет не из горла, он возникает в груди. Кому-то нравится такая команда, можно услышать, как они кричат «О» и «А», вот так [гортанный звук]. Как будто кто-то прочищает горло. Этот тип команды популярен среди стрелков, потому что он сводит к минимуму возможные подёргивания ружья во время подачи команды. Если вы помните, при стандартной команде используется слово «PULL», для его



произнесения вам приходится задействовать органы артикуляции. Поэтому есть другие команды, которые звучат как «Ааа» или «Ооо» или «Ууу» и т.д.

Следующий тип команды – крещендо. Сигнал начинается тихо, и затем громкость возрастает. Например, «Pu-ULL»! И, наконец, стандартный сигнал «Pull». Но независимо от того, какой вид команды вы используете, не забывайте о том, что сигнал воспринимает лишь маленький микрофон. Если громкости вашей команды не достаточно для того, чтобы привести в движение катушку, тогда вы рискуете получить задержку вылета. С этой проблемой особенно часто сталкиваются стрелки, использующие команду типа «крещендо». Потому что, если вы ожидаете, что мишень вылетит в определенный момент при подаче команды, но при этом энергии не достаточно, тогда мишень вылетит позже, чем вы ожидаете. Поэтому на одном и том же номере у одного стрелка не получится вызвать мишень, а у другого получится. Причина – в том, что они дают команду с разным количеством энергии. Опять же, с командой все очень индивидуально. Поэтому, когда вы работаете с начинающими, нужно сразу учить их подавать правильный сигнал. Главное, вы должны научить их выдавать максимальное количество энергии в начале сигнала, а не в середине или в конце. Это своего рода страховка, чтобы в будущем у вас не было задержек с выпуском мишеней.

Можно задать вам вопрос? Как вы сами научились давать команду на вылет мишени? Вас тренер научил или вы сами?

- *Жизнь заставила.* [смех]

- *Встречный вопрос: а почему за границей для вызова мишени используются, в основном, два слова: «pull» и «mark»?*

В ските, если вы используете электромеханическую систему, вы не обязаны произносить именно эти слова.

- *Часто американцы и некоторые европейцы используют “pull”.*

Это осталось с тех времен, когда выпуск мишеней производился вручную. Тогда использовались две команды – «pull» и «mark» – поскольку существовала два вида выпуска мишеней. С изобретением



электромеханической системы любой звук может заставить сработать микрофон. Я помню, Кимберли Роуд говорила «Ба»! Не знаю, что это значит, но, по-моему, ей так очень удобно.

Итак, я просто задал вам вопрос. Хорошо.

Двигаемся дальше. Мы вызвали мишень, она вылетает. Теперь мы должны убедиться в том, что мишень в полете, и понять, в каком направлении она летит. За какое количество времени стрелок сможет определить, что мишень летит по своей траектории? Мы используем такие термины как «время осознания» и «время узнавания». И здесь могут возникнуть ошибки. Мы не видим мишень, мы видим, как что-то промелькнуло. Если мы двигаемся за этим «мельканием», мы не даем своему мозгу достаточно времени для того, чтобы проследить за траекторией мишени, происходит лишь инстинктивная реакция. Должен пройти определенный промежуток времени прежде, чем вы осознаете, что мишень летит. Этот промежуток времени очень индивидуален. Мы уже с некоторыми из вас поговорили во время перерыва о положении глаз. Прежде всего, когда мы периферическим зрением видим, что какой-то предмет движется, наши глаза смещаются в сторону этого предмета. Итак, первая физиологическая реакция – движение глаз. Поэтому важно использовать максимально широкий спектр зрения. Вот почему мы должны использовать оба глаза, насколько это возможно. Простая физиологическая причина этого – в том, что мы сможем оценивать расстояние, оценивать направление движения, поэтому в стрельбе нам необходимы две вещи. Одна из них – стрелковые очки. Мы должны быть очень осторожными, придавая очкам определенный оттенок. Если мы добавим слишком много пигмента, мы их слишком затемним. Может быть, конечно, комфортно смотреть сквозь затемненные очки. Но это дает следующий эффект: наш зрачок расширяется. Если наш зрачок расширится слишком сильно, то будет, как если бы мы работали в темной комнате. Когда наши зрачки расширены, наши глаза и мозг теряют возможность оценивать глубину. Поэтому, нам нужно найти золотую середину, определяя степень прозрачности линз. Нам нужны линзы такой степени окраски, которая бы контрастно выделяла мишень на заднем фоне, но при этом не расширяла зрачки.



Сейчас я вам покажу небольшое видео, чтобы продемонстрировать такие понятия как «время осознания» и «время узнавания». Это замедленная съемка. Тень, которую вы видите, это нижняя часть ствола. Камера расположена под стволом. Поэтому, куда бы ни двигался ствол, кадр будет перемещаться вместе с ним. В дальнейшем мы посмотрим это видео еще раз, уже в связи с другим вопросом. Но сейчас я хочу, чтобы вы посмотрели на мишень, которая вылетит отсюда, и проследили, насколько далеко она долетит, прежде чем произойдет движение плана. Потому что движение плана означает движение ствола. Это даст вам хорошее представление о периоде ожидания. Если вы услышите странный звук – это команда, просто она сильно замедлена. Видите? Давайте посмотрим еще раз. Посмотрите, мишень доходит примерно до этой точки, прежде чем мы видим движение.

А стрелок знал, что мишень туда полетит?

Нет, он не знал направление полета.

- А почему ствол левее точки вылета?

Потому что камера была установлена таким образом. Я снимал это видео в спешке. Но, по-моему, оно очень интересно, так как иллюстрирует множество понятий, с которыми мы сталкиваемся при стрельбе. Мы еще вернемся к этому видео.

Это крупный план глаз стрелка. Я еще не замедлил это видео. Обратите внимание на движение глаз. Вы видите, что они уходят влево, и это происходит непосредственно перед началом движения. Потому что вот ствол, вот глаза, глаза следят за мишенью, а затем ствол догоняет. В очередной раз я пропускаю практическое задание. Зато я оставил для вас большое задание на завтра.

Итак, мы поговорили о полете мишени. Мы знаем, что первое движение мы выполняем глазами. А теперь переходим к движению ружья. Начальное движение всегда диктует итоговый результат выстрела. Если мы ошибемся в начальном движении, либо в ските, либо в трапе, мы запускаем серию событий, которые потом будет очень сложно остановить. Нам нужно плавное и контролируемое движение, которое было бы синхронизировано с



движением мишени. Сигналом к началу движения для нас служит четкое восприятие мишени в полете. Очень часто мы начинаем движение одновременно с подачей команды. Вот почему мы говорим о «времени осознания», этот этап узнавания играет очень важную роль. Если мы выделим время на узнавание мишени, затем мы сможем контролировать наше движение. В своей работе я много времени уделяю этому начальному движению, потому что именно оно часто служит причиной того, что в технике или в выполнении техники что-то происходит не так. Если мы ошибемся в узнавании мишени – а, если помните, вчера я рассказывал о моторной памяти – если мы, обращаясь к памяти, выберем неверный вариант и ошибемся в движении, у нас уйдет некоторое время на «перезагрузку» и корректировку движения. Результатом может быть бесконтрольное движение, почти паническая реакция на вылет мишени. Мы теряем контроль, теряем плавность, мы бросаем ружье. А причина этого – в начальном движении.

Еще один фактор, о котором следует задуматься: сколько времени у нас уйдет на выполнение движения ружьем, сколько времени нам необходимо на то, чтобы ружье «поймало» мишень? Вот где становится важным принцип скорости ружья. Скорость нашего ствола должна быть выше скорости мишени, учитывая наше местоположение. Мы уделяем этому большое внимание на курсе «В». Мы уходим в область тригонометрии, математики и т.д. Никого не хочу пугать. Но сейчас нам важно осознать, что наше движение должно быть быстрее движения мишени.

Также мы должны быть последовательны в выполнении техники, а для этого мы должны верно рассчитывать время. Многие тренеры говорят о том, что нужно рассчитывать время, прислушиваясь к вызову мишени и к выстрелу. Это хорошая система измерения, хотя их существует несколько.

Теперь я поговорю более детально о движении. Наши движения должны происходить синхронно, одновременно. Иначе мы будем как роботы. Нам нужна плавность, текучесть движений. Мы это можем заметить, когда поворачиваемся и поднимаем ружье. В трапе можно наблюдать эту плавность движений, когда корпус поворачивается к мишени, а вращение



обеспечивается бедрами и плечами. Синхронность движений очень важна, потому что она для нас естественна. Наше тело привыкло к симметричным движениям. Мы можем применять этот принцип к любым движениям при выполнении техники. Мы снова переводим привычное, естественное движение тела в стрелковую технику.

За этим следует этап, когда ружье движется к мишени. Снова повторю: стремитесь к плавности и к контролю. Плавность и уверенность движений служит хорошим внешним признаком того, что техника выполняется правильно.

И будьте готовы к вылету мишени. Если стрелок не готов, появление мишени застает его врасплох. Когда вы вызываете мишень, будьте готовы к ее появлению, будь то в трапе или ските. Не забегайте вперед. Подождите, пока вы ее не увидите. Постарайтесь эффективно выполнять движение стволом. Держите ствол ближе к траектории полета мишени. То же самое касается трапа: держите ружье максимально близко к траектории полета мишени.

Без быстрого движения ружья нет выстрела. Большая ошибка на этом переходном этапе – в том, что скорость движения ствола не превышает скорости движения мишени. Я снова покажу вам видео, которое уже показывал раньше. Это трап, но такое часто происходит и в ските. Посмотрите, как быстро стрелок захватывает мишень, слегка обгоняет ее, а затем нажимает на спусковой крючок. Мы видим плавное и уверенное начальное движение, которое дает ружью достаточный импульс для упреждения мишени.

Движение ружья было плавным и уверенным, скорость ружья была выше скорости мишени, поэтому было возможно упреждение мишени. Если бы не высокая скорость ружья, мишень двигалась бы вот так, все время впереди ствола, и упреждения не было бы.

Я покажу вам еще один слайд, и мы сделаем перерыв, потому что вы выглядите немного уставшими.

В какой точке мы нажимаем на спусковой крючок? В трапе это просто объяснить – мы это делаем, когда ствол проходит через верхний край



мишени. Поскольку в трапе мы стреляем по мишени сзади, опережение задается скоростью самого ружья. С точки зрения обучения, легко сказать: «Нажимайте на спусковой крючок, когда ствол пересекает мишень».

В ските у нас немного другой сценарий. Нужно понимать разницу между восприятием опережения и самим опережением. Опять же, мы уделяем этому большое внимание на курсе «В». Это отсылает нас к курсу тригонометрии. Когда вы перемещаетесь с первого номера на остальные номера до четвертого, кажется, что опережение больше, но на самом деле оно одинаково на всех номерах. Если вспомнить о том, что мы говорили – сначала мы выполняем движение глазами, затем ствол догоняет глаза, – то теперь мы переходим к рассмотрению способа прицеливания для осуществления выстрела. А теперь в моем воображении возникает картина солнечного дня и обеда. [смех]

Встречаемся в два часа.

[аплодисменты]

Я помню, что горло полезно полоскать водкой.

- И обязательно проглатывать.

Это уже на выбор. Мы приближаемся к завершению текущего раздела. Я постараюсь закончить эту часть курса до перерыва, и затем поговорим о дневнике тренера и дневнике стрелка. В завершение этой части мы обсудим, что происходит после выстрела. Нам нужно понять не только где находится мишень после вылета из бруствера, но и то, как правильно направить выстрел. Нужно ли направлять его на мишень, или же немного в сторону от неё? Чтобы проследить весь процесс осуществления выстрела, нам нужно придерживаться главного принципа любого движения, – это плавность, контроль, а также уверенность. Если мы не уверены в себе, мы особенно часто совершаем ошибки. Если у нас нет уверенности, когда мы смотрим в направлении выстрела, мы можем моргнуть. При этом наше движение нарушается, а наша рука немного вздрагивает. Все эти особенности имеют



место либо во время выстрела, либо сразу после него. Но если двигаться уверенно, можно свести ошибки к минимуму.

Теперь мы переходим к завершающему этапу, будь то дуплеты в ските или завершающее движение в трапе. На этапе завершения очень важно контролировать ружьё. Мы двигаем ружьё по направлению движения мишени, и в этот момент в ските мы начинаем двигать ружьё в противоположном направлении, чтобы сбить дуплет. Здесь мы снова сталкиваемся с возможными проблемами из-за слишком осторожного подхода к мишеням. Некоторые люди слишком озабочены своими очками, и поэтому, вместо того, чтобы смело продолжать своё движение, они немного теряются, и из-за этого процесс занимает у них больше времени, чем обычно. Поэтому, начиная с выстрела и далее, продолжайте все то же сильное, уверенное движение, с которого начинали.

Обратимся к дуплетам в ските: нам требуется быстрое движение ружья для первого выстрела, и только после выстрела движение ружья замедляется. Этап завершения короткий, а обратное движение должно быть таким же быстрым и уверенным, как и первое движение. Если первый выстрел занимает слишком много времени, мы вынуждены стараться совершить обратный выстрел как можно скорее. Так что помните: в круговой стрельбе производить выстрел нужно так же, как и в стрельбе по одиночным мишеням – за то же время, с той же скоростью, и тогда при возвратном движении вы сами попадете в нужную точку.

И мы все еще не закончили обсуждать технику, потому что техника продолжается и на этапе разряжения ружья. На протяжении всей техники стрельбы мы совершаем плавные, контролируемые движения, и они должны быть точно такими же и в процессе разряжения ружья. Даже если во время стрельбы мы вели себя спокойно, контролировали свои действия, наши движения были грациозны, наше тело подчинялось разуму, но если затем, когда мы разряжаем ружье, мы делаем вот так [жест, звук], то это совсем неподобающее поведение. Вы превращаетесь из спокойного человека вразъяренного. Когда вы в таком состоянии направляетесь к следующему



номеру для совершения выстрела, какие эмоции вас сопровождают? Вы остаетесь таким же спокойным, уверенным в себе, собранным человеком или превращаетесь в зеленое, разъяренное чудовище, в Невероятного Халка? Прошу вас, оставайтесь спокойными все время, контролируйте свои эмоции, направляйте их на улучшение своих показателей, потому что когда стрелки выражают свое недовольство выстрелом, очевидно, это играет на руку только их соперникам. Так что не помогайте своим соперникам, прежде всего, думайте, что лучше для вас. Во время опускания и разряжения ружья подумайте о том, что вам дальше предстоит. Если во время стрельбы у вас возникали проблемы, самое время их обдумать. Вы можете быстро это сделать, пока уходите с номера или пока переходите с одного номера на другой, это займет у вас несколько секунд.

Как я говорил вчера на стрельбище, нужно уметь определять, промахнулись вы из-за простой ошибки, или это было какое-то отклонение от вашей техники. В такие моменты необходимо давать вашему стрелку возможность самому анализировать процесс стрельбы. Когда стрелок переходит с одного номера на другой и думает: «Понятия не имею, почему я промахнулся», то очень вероятно, что он перейдет на другой номер с этой же мыслью в голове. Вместо того чтобы оставаться уверенными и мыслить позитивно, он переходит на следующий номер в неуверенности и смятении. Нужно, чтобы во время соревнования стрелок умел проводить самоанализ. За многие годы тренировок обратная связь между стрелком и тренером становится важнейшей частью практики. Работая тренерами, мы учим стрелков определять, какую ошибку они сделали из-за того, что отклонились от привычной техники. Если стрелки будут знать, в чем именно они отклонились, они смогут исправить это при следующем выстреле, оставаясь при этом уверенными в себе и сосредоточившись на результате.

Поэтому наша задача – научить стрелка быстро определять, была ли ошибка совершена из-за внешних факторов – мишень дрогнула или поменяла траекторию – или из-за того, что он что-то изменил в своей технике. Стрелки могут научиться этому лишь набираясь опыта во время тренировок и при общении с тренером.



Но последний урок, который нужно вынести из анализа стрельбы, – не следует заикливаться на промахе. Стрелку, осознающему свою ошибку, так же как и стрелку, который не может понять, в чем ошибся, нужно взять на заметку свои действия во время выстрела и двигаться дальше.

На этом мы еще не завершили, потому что работа тренера продолжается и после серии. Поговорите со своим стрелком. Неважно, на каком этапе обучения он находится, ему нужно чувствовать, что вы заинтересованы в его обучении и в его успехе. Весь процесс тренировки строится на обратной связи между тренером и спортсменом. Обращайте внимание на ошибки, относящиеся к технике стрельбы, отличайте их от ошибок, связанных с внешним воздействием, но всегда концентрируйтесь на позитивных моментах. Слишком часто стрелок уходит с номерами тут же начинает говорить о тех мишенях, по которым он промахнулся, и тон беседы сразу становится негативным. Старайтесь замечать лишь положительные моменты, даже во время тренировок. Даже работая с новичками, мы акцентируем внимание на их достижениях.

На этом этапе мы даже начинаем готовиться к следующей серии. Так что после соревнования нужно продолжать получать от стрелка обратную связь. Если вы работаете с группой или с командой, то все это можно обсуждать вместе, но когда дело доходит до критического анализа выступления определенного стрелка, лучше делать это один на один. Если у стрелка был плохой день, или у новичка ничего не выходит, в то время как другие спортсмены преуспевают, нужно знать, в каком настроении находится ваш стрелок. Я не хочу сказать, что не нужно обсуждать ошибки, но хотя бы говорить нужно наедине.

Последнее, или предпоследнее, на чем я хотел бы заострить внимание: мы анализируем выступление и получаем обратную связь от стрелка, в том числе, чтобы корректировать планы наших последующих тренировок. Об этом мы поговорим завтра, а сегодня мы обсудим этот последний момент. Вам как тренеру и вашим стрелкам следует записывать информацию о своих тренировках и выступлениях. Даже если мы всё помним в день выступления,



память – слишком ненадежный помощник в таких делах. Итак, сейчас я поговорю о дневнике тренера и дневнике стрелка. Отдохните, пока я включаю проектор.

... чтобы записывать свои очки и тому подобные вещи.

- Да.

Вы как тренеры тоже ведете дневник? Хорошо. Значит, я разговариваю с обращенными. Задача этой части курса, учитывая, что я нахожусь в компании высококвалифицированных тренеров, – создать такую структуру внутри федерации, которая бы поощряла правильное использование дневников тренировок среди спортсменов и тренерских дневников среди тренеров. Поэтому извините меня, если я говорю о вещах, которые вы уже делаете, но, может быть, что-то из этого вам покажется интересным.

Зачем мы ведем дневники? Наша память неточная, несовершенная. Стрелки ведут дневник, потому что они хотят записывать такие моменты как какой был счет, где были патроны, какого цвета были очки... Но тренеры используют дневник по немного другой причине. Мы используем их для планирования, для того, чтобы определить, какие упражнения будут выполняться, чтобы следить за показателями спортсменов, с которыми мы работаем, и чтобы записывать, какие меры мы как тренеры принимаем, чтобы исправить проблемы или технику, улучшить их. Стандартная информация, которую мы можем записать в дневник и как спортсмены и как тренеры, включает в себя информацию о стрельбищах, особенно о тех, на которых вы бываете не так часто. Подумайте, ведь если вы работаете со спортсменами высокого уровня и путешествуете по целому кругу разных стрельбищ, может пройти несколько лет, пока вы вернетесь на то же самое место. Так что если мы запишем, что нам было полезно на определенном стрельбище, это нам поможет, когда мы приедем туда в следующий раз; мы сможем лучше подготовиться. Мы можем указать используемый там вид оборудования, то, как сделаны траншеи и мишени, мы можем наметить цели, упражнения, которые мы предусмотрели в соответствии с планом показателей, по которому мы работаем, а также погодные условия и какой



цвет линз лучше всего сработал для стрелков. И стрелок и тренер могут записать итоги и результаты.

Но итог означает нечто большее, нежели просто результат. Например, это может быть запись о том, как показало себя на соревновании то или иное изменение, которое вы внесли. Так что мы записываем не ту информацию, которую можно найти в книгах. Тогда бы от нее не было особой пользы. Использовать дневник надлежащим образом означает, что мы должны постоянно его пересматривать и анализировать его содержание. История показателей, история упражнений, что именно мы делали, когда добивались успеха на определенном соревновании, поможет нам вновь воссоздать такую ситуацию. Вот в чем заключается польза дневников: они позволяют нам путешествовать назад во времени. Они также позволяют увидеть развитие тренировочного процесса. Существуют разные виды записываемой информации: можно записать только самую основную информацию, а можно подробно расписать то, что, как вы думаете, может быть полезно для вас.

Итак, сначала поговорим о дневнике стрелка. Какую информацию будет полезно записать стрелку? Как вы думаете, какая информация поможет стрелку проанализировать то мероприятие, в котором он только что принял участие? Стрелок должен записать ту информацию, которая бы говорила, что он сделал правильно, и что ему было полезно в соревновании. Но также нужно записывать и то, что имело негативный эффект на выступление. Таким образом, стрелок должен решить, какая информация для него наиболее важна.

Стрелок должен также решить, сколько информации он хочет записать. Если он не верит в стрелковые дневники или ему не очень интересно анализировать свое выступление, тогда он не будет использовать дневник. В лучшем случае он может просто записать очки. Но очки – это довольно одномерный аспект всего выступления. Например, если вы пишете в своем дневнике «дорогой дневник, я выбил 125 из 125, я очень рад», это вам ничего не говорит о том, как вы это сделали: ни о вашей установке, ни о подготовке, которую вы провели, ни о том, хорошо ли вы спали накануне, хорошо ли вы поели, были ли уверены в себе – счет не может рассказать вам обо всем этом.



Вы можете лишь предполагать, что все это у вас было. Но, скорее всего, в тот день можно выделить один-два-три ключевых момента, которые помогли вам улучшить свои показатели. Поэтому, как стрелку, вам нужно записать как раз те несколько ключевых вещей, которые вы сделали, потому что как раз такие знания и нужно иметь, чтобы, вернувшись обратно на следующее соревнование, выступить так же, а может даже лучше, чем в предыдущий раз. Простите, я ни разу не видел русский дневник стрелка. Если кто-нибудь захочет показать мне его, я был бы очень рад.

- Я могу на e-mail прислать.

Отлично.

- В машине лежит, завтра принесу.

Отлично. Теперь я покажу, как я оформил свой стрелковый дневник много лет назад, в 2006 году. Дневник в формате А5, помещается в любой органайзер. И, как сказал наш коллега, он покажет мне свой, а я вам покажу свой и, если хотите, даже дам копию. Обратите внимание, дневник составлен таким образом, что его очень просто заполнять. Я не говорю, что вы должны свой сделать в точности таким же, наоборот, вы всегда должны подстраивать свой дневник под свои индивидуальные потребности.

Итак, как вы видите, на одной странице много информации, но составлен дневник так, что заполнить его можно очень быстро. Здесь детально расписаны самые разные аспекты. Сейчас я покажу вам разметку дневника. В стрелковом дневнике на верху страницы у меня отмечены дата и место, а также имя спортсмена. Также есть информация о ружье и использованных патронах, информация о погоде, температуре и цвете использованных линз. Итак, мы переходим от информации о стрелке к описанию условий и стрельбища, на котором происходила стрельба. Затем мы переходим к состоянию спортсмена. Как вы себя чувствуете: все ли хорошо, уверены ли вы, или немного не в духе? И посередине у нас три небольших раздела, относящихся к плану тренировок: почему вы сейчас здесь тренируетесь/соревнуетесь, как это относится к общему плану вашего стрелка? Этот раздел для результатов и итогов. И, наконец, для тренировок и соревнований у нас есть шкала оценки от одного до десяти. Причина этого



заключается в том, что когда вы будете пролистывать дневник, так вам будет гораздо легче найти хорошие тренировки и выступления, не читая при этом дневник целиком. Так что если я хочу посмотреть выступления стрелка, когда он показывал лучшие результаты и чувствовал, что все идет хорошо, я обращусь к записям, где отмечены эти показатели. Это значит, что мне не придется читать дневник целиком, чтобы понять, был ли результат тренировки или соревнования положительным.

Итак, обратимся к деталям и пройдем по каждому пункту в дневнике.

Информация о месте. Здесь отмечены буквально физические условия места, где проводилась тренировка или соревнование. Мы можем включать сюда следующую информацию: какие использовались траншеи, какие именно глиняные мишени, какие были погодные условия, любую информацию о территории, которая могла бы помочь. Можем также записать любую информацию об окружающей среде. Некоторые стрельбища подвержены сильным ветрам в определенное время дня. Знание того, какая будет погода в определенное время, поможет вам подготовиться к этому. Знание того, какая у стрельбища отделочная поверхность, поможет найти похожее стрельбище и именно там готовиться к предстоящему соревнованию. Помните: когда мы тренируемся на новом стрельбище, одна из первых вещей, которую нужно сделать, это определить правильное положение восприятия мишени и ствола. Так почему бы не записать то, что сбрасывает для нас? Ведь иначе, когда вы вернетесь через два-три года, придется все делать заново. А так у вас уже есть хорошая отправная точка.

То же самое с линзами. Если вы видите, что какая-то линза работает особенно хорошо на определенном стрельбище, это может здорово помочь в соревновании, и потребуются искать меньше информации для подготовки. Для меня важность заключается в том, чтобы иметь как можно больше информации до приезда на само стрельбище.

Кроме того, конечно, я считаю, что на то, как выступает спортсмен, в большой степени влияет его состояние. Не только физическое, но и психологическое. Поэтому если вы чувствуете себя особенно уверенно, сделайте пометку об этом. Или если вы как я сейчас страдаете от [шмыгает



носом], запишите тоже. Это может объяснить плохое выступление. Таким образом, информация о состоянии спортсмена может помочь вам предсказать, какая именно форма в сочетании с хорошим психологическим настроением позволяет ему добиваться хороших результатов. Вы также можете сделать небольшую заметку, если есть какие-то медицинские показания, которые, как вы думаете, могут повлиять на выступление. Можно записать, какое с вами было снаряжение, как вы настроили ложу, какие патроны использовали. Также обращайтесь внимание на то, как вы питались: важно не только, какую еду вы употребляли, но и когда вы ее употребляли. Сделайте пометку, питались ли вы по вечерам или ели в течение дня.

И, наконец, сейчас мы переходим к разделу, относящемуся к причинам, почему мы на той или иной тренировке или соревновании. Это основные моменты того, что мы будем делать завтра днем. Мы никогда не тренируемся, не имея конкретной цели. Даже во время ежегодного соревновательного периода у нас цель не просто выигрывать везде, скорее, мы ставим разные цели для разных соревнований. Некоторые из этих целей могут относиться к тому, как вы показали себя как стрелок. Может быть, вы внесли какое-то изменение, и хотите понять, как именно оно работает и выгодно ли в соревновании. Такие цели мы называем процессуальными. Эти действия особенно важны при работе со стрелками, которые находятся в процессе перехода на более высокий уровень выступлений. Поэтому в разделе «цели» мы пишем, для чего конкретно тренируемся. Мы тренируемся для финалов, повторных выстрелов, или же для отработки определенных стратегических ситуаций или определенного положения или мишени?

Второй раздел – методология, которую мы будем использовать для тренировки. Именно за этот пункт вы как тренеры получаете зарплату. Вы решаете, какие упражнения приведут к изменениям, которых вы ждете. Это может быть что угодно: определенное число выстрелов, стрельба по мишеням левой руки, двойные выстрелы, прерванные выстрелы – любые методы, которые, как вы думаете, помогут выйти на уровень, для которого вы тренируетесь.



Третий раздел посвящен целям, которые вы наметили. Что вы рассчитываете получить от этой тренировки или соревнования? Возможно, чтобы достичь этой цели, одного соревнования будет недостаточно, но можно будет проследить прогресс. Эти цели могут включать в себя что угодно: от исправления каких-то технических проблем, попыток поднять уровень уверенности стрелка, работы с мышечной памятью – это очень важно, так как для хороших движений нужно вырабатывать и закреплять в памяти правильные траектории. Именно для этого мы приходим на тренировку, именно для этого мы приходим на соревнование. И этот раздел показывает, чем мы будем заниматься.

Следующий раздел посвящен итогам того, чем мы занимаемся. Планирование хорошо тем, что в итоге мы можем измерить, насколько удалось осуществить то, что мы наметили. Мы должны разобрать и оценить выступление. Для этого нам нужно знать, что в тренировке или соревновании было хорошо, а что плохо. Если какой-то элемент или тренировка показались вам особенно полезными, отметьте это. Конечно, мы также записываем и очки, потому что это важный показатель, самый важный в соревновании. Но одной лишь информации о счете недостаточно, нужны и все другие показатели. Но записывать нужно не только то, что для нас сработало; обратите также внимание на аспекты, требующие дальнейшей работы. Это может относиться к любой части тренировочного процесса или даже вашей техники. Стоит записывать все, что, как вы чувствуете, можно улучшить. Нужно также записывать не только то, что напрямую повлияло на ваш положительный результат, но и какие-то косвенные моменты. Это может быть что угодно: может быть, вы слушали красивую музыку, читали хорошую книгу, смотрели фильм. Любое ваше действие, которое улучшило ваш настрой или усилило чувство уверенности и повлияло на способность хорошо выступить.

Кроме того, в низу страницы у нас есть раздел со шкалой от одного до десяти, для оценки того, как прошла тренировка. И, как я уже говорил ранее, она помогает вам быстро пролистать дневник и найти те соревнования и тренировки, которые прошли хорошо. Еще один способ, который упростит



просмотр дневника, это использование бумаги разных цветов для тренировок и соревнований.

Думаю, сейчас мы сделаем небольшой перерыв, так как мы тут уже около часа. Десять минут.

Итак, обратимся к последнему разделу дневника стрелка. В нем находится информация, на которую стоит обратить внимание на следующей тренировке. Возможно, вы захотите внести в расписание работу по устранению недостатков. Вы также можете захотеть подчеркнуть какие-то положительные моменты или положительные изменения, которые вы внесли. Это чем-то похоже на стикер, такое короткое быстрое описание.

Когда мы используем тренировочный дневник для соревнований, мы записываем немного другую информацию. Теперь мы связываем дневник с общим планом на год, годовым планом тренировок, а также с годовым планом соревнований, в зависимости от того, что именно вы подготовили специально для мероприятия, на которое собираетесь. Что вы делаете на этом соревновании, и как это вписывается в годовой план? Вы можете его использовать как перечень оборудования, которое нужно взять, просмотрев дневник и те мероприятия и соревнования, которые проходили на этом стрельбище, и в которых вы участвовали. Учитывая анализ, который вы уже сделали, вы можете отметить те характеристики планировки, которые вам, возможно, стоит знать заранее. Например, отметки, траншеи, откуда появляется мишень – все это относится к обсуждению, которое у нас было ранее. Это также позволяет нам отметить, какой фон на стрельбище, с какими мы линзами мы на нем успешно работали раньше и какие нам стоит теперь рассмотреть для использования.

Работая с дневником соревнований, мы должны сосредоточиться на стрелке. Какую информацию мы можем заранее внести в соревновательный дневник, чтобы помочь стрелку подготовиться к этому соревнованию? Вы можете оставить здесь информацию о том, как справиться с волнением, нервами, отметить, что нужно питаться регулярно и систематически в течение дня, какие-то заметки о том, как управлять своим временем на протяжении



соревнования, какую музыку послушать. И внести в дневник расписание соревнования, как только вы его узнаете. Отгородите себя от этого волнения, когда не знаешь, когда будет очередь спортсмена стрелять, пусть она будет четко записана в дневнике, а при необходимости можно написать время на карточке и держать у себя в кармане. То есть, мы должны занести в дневник все, что поможет нам снизить уровень тревоги и волнения, вызванного соревнованием. Мы также можем сосредоточить внимание на том, какой уровень выступления ожидаем от спортсмена на этом соревновании, можем отметить ключевые моменты последовательности действий перед выстрелом. Причиной всего этого является стремление как можно больше приблизить соревнование к обычной тренировке, так чтобы мы и на соревновании делали все те привычные действия, которые делаем на тренировке. Если вы работаете со спортивным психологом или с кем-то, кто помогает вам управлять своей уверенностью, вниманием и концентрацией, такой человек может подсказать вам определенные фразы или слова, которые нужно говорить себе во время стрельбы.

Итак, суммируя дневник стрелка: стрелок должен записывать только ту информацию, которая была для него полезна. Старайтесь делать записи краткими, но не пропускайте ничего, что считаете важным. Также необходимо записывать, что пошло не так на тренировке или соревновании – это так же важно, как и положительные стороны. И, наконец, пишите честно. Не преувеличивайте, не замалчивайте неприятные моменты. Это не ваши мемуары или биография. Это инструмент, который поможет стрелку выступить на соревновании лучше в будущем. Дневник хорош ровно настолько, насколько добросовестно вы его заполняете.

Теперь поговорим о тренерском дневнике как об инструменте тренера, потому что завтра я дам вам задание спланировать практическую работу на стрельбище. Так что мы можем использовать дневник тренера для планирования этих тренировок. Работая тренерами, мы работаем по плану, как на низком уровне, так и на высоком. Завтра мы будем выполнять задачи высокого уровня, мы будем заниматься общим планированием на год. Сегодня мы будем работать с тем, во что преобразуется годовой тренировочный план, когда мы выходим на стрельбище. Таким образом, в



дневнике тренера мы соединяем работу, запланированную для стрельбища, и то, как она вписывается в общий план тренировок. В дневнике мы записываем, какую методологию будем использовать на тренировке, а также какой мы от нее ожидаем результат. И у нас также есть те же три раздела, что и в дневнике стрелка: процесс, методы и цели. И, также как и стрелкам, нам есть чему поучиться, поэтому мы также делаем заметки, что на наш тренерский взгляд оказалось полезным для стрелка. Мы также отмечаем, что, по нашему мнению, нужно изменить и улучшить в выступлении стрелка, чтобы сохранить или улучшить его показатели. Так что дневник тренера лишь немного отличается от дневника спортсмена. У нас меньше заголовков, но больше деталей.

В верхней части страницы есть отсылка к годовому плану тренировок, здесь мы отмечаем, над какой именно его частью мы сейчас работаем. Та же информация о месте, дате и времени. Здесь мы записываем имена спортсменов, с которыми работаем на этой тренировке. Есть небольшой раздел о главных целях, которые мы хотим достигнуть на этой тренировке, какие методы мы используем или какие особые задания мы дадим, чтобы достичь цели, над которой мы работаем. И почти половина дневника предназначена для оценки того, как прошла тренировка. Внизу есть отметки о том, сколько мишеней мы поразили, как и стрелки, мы также отмечаем погоду. Но вот здесь у нас есть небольшой раздел об оценке выступления. Мы можем отметить цифру от одного до десяти, чтобы оценить выступление на тренировке: прошла ли она, как вы планировали, получили вы запланированные результаты? Также у нас есть маленький раздел, где вы как тренер оцениваете свою работу по тренировке. Имеется и раздел для пунктов, требующих работы в будущем. Итак, снова повторяю, что это страница формата А5, и легко помещается в органайзер.

Теперь сосредоточимся на деталях. Во-первых, если данная тренировка относится к годовому тренировочному плану, наверху мы отмечаем, в какой именно блок общего плана она входит. Это поможет нам получить обратную связь и посмотреть, достигаются ли поставленные в плане цели как стрелком, так и тренером. Так что когда мы готовим годовой план тренировок, мы должны быть готовы вернуться к нему и внести какие-либо изменения



исходя из того, как работают индивидуальные тренировки. Мы записываем имена присутствующих спортсменов, добавляем всех людей, которые так или иначе были вовлечены в тренировочный процесс – например, психологов и тренеров по физподготовке. Вы записываете всех, кто мог бы повлиять на тренировку и, соответственно, на выступление ваших стрелков. Мы также спрашиваем себя, что является целью данной тренировки. Сделайте небольшую заметку, всего одно-два предложения. Может быть, целью является поддержание уровня выступлений спортсмена, мы также можем стараться отказаться от определенной техники или от проблемы, которая у них есть, мы можем стараться развить тот или иной навык или аспект техники. Мы можем пытаться воссоздать процесс, в результате которого стрелок сможет контролировать свои эмоции, волнение, страх. Так, мы можем создавать стрессовые ситуации на тренировке, чтобы сделать их похожими на соревнования. Можно сосредоточиться на улучшении навыков работы в команде.

Теперь, когда у нас есть все методы и цели, как же мы их достигаем? У нас должна быть методика достижения целей, которые мы сами же и поставили. Делаем ли мы командную тренировку или индивидуальную, а может, смесь и той и другой? В сколько мишеней будем стрелять? Какой тип стрельбы покажем? Будем ли мы каким-то особенным способом настраивать оборудование, по-новому тестировать или экспериментировать с патронами, новыми стволами, прикладами, очками? Займемся ли также и психологической подготовкой, которую бы мы внесли в свой привычный ритуал подготовки? Будем ли мы как-то настраивать стрельбище – например, пускать мишени быстрее, дальше, или только перенастраивать высоту... Сделайте что-нибудь сложнее, чем оно должно на самом деле быть? Так что тут мы устанавливаем методы, с помощью которых мы надеемся достичь целей, которые сами же поставили в предыдущем разделе.

Затем мы идем на стрельбище, выполняем все, перечисленное выше, и находим время для оценки. Чаще всего мы работаем с несколькими спортсменами, поэтому нужно определить, что именно подходит каждому из них. Мы также должны отметить, какие из использованных методов не сработали и почему. Мы также записываем очки стрелка. При желании



можно также проанализировать, есть ли какая-то закономерность в промахах. Мы также можем отметить, как себя чувствует команда, каков их настрой: довольны ли они, уверены ли, заинтересованы или мечтают находиться где-то еще. Так что вам нужно постараться и получить или даже спросить о впечатлении спортсменов, с которыми вы работаете: были ли они довольны тренировкой, нуждаются ли они в помощи в каком-либо аспекте – общие и индивидуальные впечатления. Так что, я думаю, этот раздел во многом повторяет предыдущий.

Теперь же я хочу перейти к оценке тренировки. Как, на ваш взгляд, она прошла? Хорошо, плохо или нейтрально? Оцените по шкале от одного до десяти. Это помогает нам определить, что мы считаем хорошей тренировкой, и в то же время, когда мы оцениваем тренировку, мы оцениваем и нашу работу как тренера.

Возможно, вы помните, вчера я говорил, что мы не рождаемся тренерами, а учимся быть ими, так что может быть есть какие-то навыки, над которыми стоит работать. Возникают ли у вас проблемы при обучении определенному умению, нужна ли вам помощь с вашим методом обучения – любые обучающие аспекты работы, которые вам нужно улучшить?

Как и стрелкам, нам тоже есть, на что обратить внимание в будущем и что совершенствовать. Если мы найдем какой-то аспект нашей работы со стрелком, который нужно улучшить, мы можем включить его и в следующие тренировки. Если какие-то спортсмены не получают на общих тренировках тот же результат, что и остальные члены команды, возможно, нам придется организовать индивидуальные тренировки. Отметьте все, что вы делали, любые методы, упражнения, которые были особенно полезны, и также те упражнения, которые еще не совсем доработаны и требуют внимания.

Резюмируя, вы, как и стрелок, используете те же самые критерии: кратко записывайте полезную вам информацию, никогда не пропускайте ничего важного. Не фокусируйтесь лишь на том, что прошло хорошо, также отмечайте и отрицательные моменты. Мы должны честно все записывать в своих дневниках.



Когда мы берем тренерский дневник на соревнование, его содержание также несколько меняется. Мы сосредотачиваемся на плане, который подготовили для этого соревнования. Итак, мы обращаем все внимание на план соревнования. Этот план говорит, чего мы хотим тут достигнуть: медаль, анализ, или продолжение определенного процесса. Мы можем отметить, кто был в команде, которая собиралась на соревнование. Мы можем отметить участников команды, время стрельбы. И мы также можем отметить любую информацию, которую, по нашему мнению, стоит передать спортсмену. Мы используем любую предшествующую информацию в нашем дневнике касательно этого стрельбища, чтобы справиться с любой тактической задачей, которая может возникнуть. Так что если ваша команда приходит на стрельбище утром, а солнце встает с правой стороны – это нужно учитывать.

Вы можете отметить то, что кажется вам полезным, о схемах, о бросаемых мишенях, о высоте пересечения мишеней, о точках пересечения. Вы можете отметить, если есть какие-то промежуточные цели или показатели, которые вы надеетесь увидеть в выступлении своих стрелков. Вы можете установить такой процесс как улучшение плавности и размаха, умения стрелка сосредотачиваться на одной мишени. Вы можете указать в качестве одной из промежуточных целей более позитивный настрой и систематичность, последовательность в стрельбе. Когда речь идет о результатах и итогах стрельбы, мы можем записать какие-то особенные характеристики стрельбища и общие моменты, которые одному стрелку подошли больше, нежели другому. Вы можете отметить, какой был настрой у стрелка в тот день, их подход к соревнованию, были они полностью нацелены выиграть или просто тянули время. Следовали ли они своему привычному порядку действий перед выстрелом, сделали ли они то, что вы от них ожидали? Вы можете отметить любые промахи, любые особенности, которые вы заметили в их стрельбе. Также вы можете отследить закономерности и возникшие промахи, были ли они вызваны стрессом или то были просто проблемы с техникой?

И, наконец, в графе о дальнейшей работе может быть отметка о том, встретили ли мы что-либо, чего не ожидали, что-то новое, другое. Нужно ли что-нибудь менять в технике, выступлении, подходе и отношении к



соревнованию? Сделали ли мы что-то, что было полезно для выступления, чтобы повторить это в будущем?

И, наконец, что касается тренерского дневника – подавайте пример. Показывайте стрелкам, что вы тоже ведете дневник, и не стесняйтесь – делайте свои записи, пока они делают свои. Что посеете, то и пожнете: если в вашем дневнике будет мало записей, не ожидайте от него особой пользы. Чем больше у вас информации, тем полезней он становится. И, наконец, будьте особенно честны в любой оценке, которую вы даете в дневнике. Будьте честны, даже если это выставляет вас как тренера в невыгодном свете. Именно так вы станете лучше как тренер – смотря на свои проблемы и видя, над чем вам нужно работать как тренеру и человеку.

Итак, на сегодня мы закончили, в частности, закончили с тренерским дневником. Я бы только хотел знать, отличается ли этот дневник от дневников, которые вы ведете, или принципы боле-менее одинаковы?

- Принципы одни и те же.

Хорошо. Вот этот человек...

Короткий вопрос. Что бы вы посоветовали в этой ситуации: у тренера есть хороший, перспективный стрелок. Но он ничего не хочет, его все устраивает. Тренер же видит, что перемены необходимы. Что делать в такой ситуации? Я думаю, в России на западе разные рычаги. Используют ли тренеры на западе свое влияние, убеждение, или же, если спортсмен не хочет ничего менять – пусть уходит?

Мы рассматриваем этот вопрос в курсе «А».[смех, аплодисменты] Увидимся завтра.



День 3

Мне сегодня намного лучше, Павел и Ирина обо мне вчера позаботились.

Сегодня будет очень интересный день, потому что сегодня мы завершим раздел о планировании и составлении тренировочных планов, а затем фокус нашего курса поменяется и направится на вас. Цель этого – научить вас планировать тренировки на стрельбище. Мы разобьем вас на группы по четыре человека, вы разработаете план тренировки на сегодняшний день, также вы определите цель этой тренировки, вы решите, какие действия вы будете совершать, и какие методы вы будете применять для достижения своей цели. Затем вы решите, как вы будете измерять результат, и какой итог вы ожидаете от этой тренировки. Вы все это запишите и затем в два часа мы пойдем на стрельбище и, работая в группах по четыре человека, вы претворите свой план в действие. Один из вас будет стрелком, а остальные по очереди будут действовать в роли тренера. Вам решать: либо вы это делаете, либо у нас будет очень короткий день. Итак, когда я закончу эту презентацию, мы составим тренировочный план на сегодняшний день, но перед этим я дам вам небольшой перерыв.

Сегодня утром мы поговорим о составлении годовых планов. Первый вопрос – почему мы составляем планы? По той же причине, почему мы планируем любой аспект бизнеса и жизни. В нашем случае мы стремимся способствовать развитию спортсменов, поэтому план нужен нам для того, чтобы понять, как мы можем помочь стрелку перейти с того уровня, на котором он сейчас находится, на более высокий уровень. План также нужен для того, чтобы структурировать работу, которую мы выполняем. Структура – это принцип, который лежит в основе любого плана, вне зависимости от того, планируем мы бизнес или любой другой аспект жизни. Он должен быть логичным и последовательным в том, что требуется от вас и от вашего спортсмена. План помогает нам выстроить приоритеты в том, что мы хотим изменить в стрелке или в самой программе. Он помогает нам понять, какие ресурсы нам потребуются для осуществления этих изменений. Таким образом, планирование тесно связано со структурой. Если план не следует



структуре – это не план. То же самое происходит, когда вы используете план для того, чтобы построить дом: вы строите его не сверху вниз, начиная с крыши – вы начинаете с фундамента и строите дом вверх. Ключевым компонентом любого тренировочного плана являетесь вы как тренер: вы будете либо составлять этот план, либо, если вы работаете в качестве тренера-помощника для главного тренера, то вас попросят применить на практике его тренировочный план.

Прежде всего, я хочу немного поговорить об определении тренерской деятельности и о работе тренера, поскольку это позволит нам понять, как мы действуем и чего мы достигаем, применяя план. Научное определение тренерской деятельности – это “процесс направленного улучшения”. Здесь важным словом является “направленного” – мы направляем спортсменов. Также это определение связано с планированием через последнюю часть предыдущего предложения – “по опознаваемым стадиям развития спортсмена”. Потому что в этом состоит ваша работа: помочь спортсмену перейти с того уровня, на котором он сейчас находится, на более высокий уровень.

В следующем предложении говорится о контексте, в котором мы осуществляем эту работу. Мы это делаем в социальной среде, в обществе других людей, где нам необходимо контактировать с ними, слушать их и получать от них обратную связь. Я не буду сейчас упоминать о коммуникативных навыках, но мы должны быть общительными, хорошими слушателями и хорошо понимать других. Потому что для того, чтобы выстроить доверительные отношения с вашим спортсменом, вам необходимо владеть личностными навыками общения. Эти доверительные отношения помогут стрелку выполнить то, что вы от него хотите.

Я заметил, что существует два вида тренеров: одни тренеры стремятся получить знания, они хотят получить как можно больше информации: из книг, видео и любых других источников. Они считают, что хорошими тренерами они становятся именно благодаря знаниям. Есть и другой тип тренеров: те тоже приобретают знания, но разница – в том, что они делают со своими знаниями, как они применяют их в своей работе. Они стремятся



передать свои знания спортсмену. Если вы обладаете большим количеством знаний, но не можете передать их спортсмену, то вы функционируете, как флешка, вставленная в компьютер. Тренеры должны уметь общаться.

Также встает вопрос о необходимости иметь технические знания в области спорта. Вы должны уметь общаться, вы должны суметь встать перед своими спортсменами и объяснить им, что от них требуется. Обратите внимание, что я использую слово “объяснить”, а не “сообщить”. Потому что если мы просим стрелка совершить определенное действие, но при этом не даем ему разумного объяснения, зачем ему нужно выполнить это действие, какую пользу это принесет ему в стрелковой карьере, то мы просто отдаем приказ: «Выполняй приказ и не задавай вопросов». А я как раз хочу, чтобы мне задавали вопросы. Наша работа заключается не только в том, чтобы улучшить показатели стрелка, но и в том, чтобы обучать его, вкладывать в него знания о том, чем он занимается, способствовать его более глубокому пониманию цели. Процесс развития будет идти намного легче, если вы понимаете, чего хотите достичь. Как тренеры мы должны сделать этот процесс для стрелка максимально простым и понятным. Таким образом, выдающимся тренером становится не тот, кто обладает знаниями, а тот, кто умеет эти знания применять.

Сейчас я поговорю о том, какие роли примеряет на себя тренер. Мы выстраиваем отношения с людьми. Это не делает нас свахами, мы не руководим брачным агентством, но мы должны уметь слушать так же хорошо, как и говорить. Если мы можем выстроить со стрелком отношения, основанные на взаимном доверии, вы думаете, он поверит вам, если он вам не доверяет?

Наша работа включает в себя планирование и подготовку тренировок, а также их проведение. Мы должны определять, какая обучающая методика будет оптимальной для стрелка. Вы можете это сделать только если понимаете, что из себя представляет стрелок.

Вы также должны решать тактические вопросы. Вы должны определять, стоит ли включать в тренировки психологическую и физическую подготовку. Но вы также можете принять решение делать все это самостоятельно, потому



что как тренеры мы оказываемся в центре жизни спортсмена: мы выступаем в роли учителя, даем ему знания и рекомендации. Мы обучаем его тактике, рассказываем о том, какой подход лучше всего использовать на соревнованиях, чтобы получить преимущество. Мы также выступаем в роли его психолога, консультанта. Если нашему стрелку нужна поддержка, совет по поводу того, как преодолеть сложную ситуацию, или того, как справиться с нервами во время соревнований, он снова обращается к нам. Мы также можем быть его тренером по физической подготовке. Так что все зависит от того, какую роль вы на себя примете: будет ли эта роль всеохватывающей или вы будете специализироваться на обучении стрелка технике. Но даже если мы обучаем стрелка только технике, наша роль на этом не ограничивается, потому что на соревновании он все равно будет смотреть на нас в ожидании советов и наставлений. Он хочет видеть в нас лидера, чтобы мы внимательно следили за всем, что происходит на соревновании. Это почти все равно что быть родителем. Он будет спрашивать вас: “Что мне теперь делать?” И последнее: роль тренера заключается еще и в том, что он тоже должен приобретать знания и навыки. Это не исчерпывающий список ролей, в которых может выступать тренер – это лишь напоминание о том, что мы, как тренеры, очень многогранны.

А теперь я поговорю о некоторых основополагающих принципах тренерской деятельности. Мы не обязаны знать абсолютно все. Ничего страшного, если вы возьмете и скажете: «Я этого не знаю, это за пределами моей компетенции». Мы не Гугл, мы не можем задать вопрос и сразу же получить ответ. Но хороший тренер отличается тем, что готов это признать. Мы обладаем самосознанием и можем обратиться за помощью к третьим лицам в тех вопросах, которые выходят за пределы нашей компетенции.

Но, опять же, ключевыми в нашей тренерской работе являются отношения со стрелком. Они должны быть основаны на взаимном уважении и доверии. Если вы не уважаете своих спортсменов, или они не уважают вас, отношения рушатся. Если своими действиями вы не можете вызвать в людях доверие, они не смогут вам поверить. Но, будучи тренерами, вы устанавливаете правила для всех спортсменов без исключения. Такое одинаковое отношение ко всем позволит вам завоевать доверие. Вы как тренеры должны быть



беспристрастны в том, сколько времени и энергии вы тратите на каждого из стрелков. Вы должны всем членам команды уделять одинаковое количество времени и внимания и относиться ко всем с равной долей уважением. Если вы даете стрелкам задание, особенно новичкам, вы должны объяснить им цель и значение этого задания. Чтобы результат отношений был успешным, сами по себе отношения должны быть крепкими.

Вы также должны привносить в свою работу положительный конструктивный подход. Используйте свой опыт и знания для того, чтобы быть беспристрастными и предъявлять всем своим стрелкам одинаковые требования, а также одинаково оценивать прогресс и качество работы своих спортсменов.

Сейчас я поговорю о составлении плана для тренировки, о годовых планах, о периодизации, о составлении плана и разбиении его на мелкие составляющие. Когда вы работаете в качестве старшего тренера или тренера национальной сборной, планирование становится вашей основной задачей.

Каждая команда, каждая страна, любой вид спорта нуждается в деньгах для того, чтобы заниматься своей деятельностью. Представители большинства федераций, с которыми я работаю, вынуждены обращаться в органы за пределами собственной федерации для получения финансирования. Это финансирование они получают на основании предоставляемого плана. Потому что люди, выписывающие вам чек, хотят убедиться в том, что вы придерживаетесь определенного плана, который позволит вам добиться значительных успехов в течение года. Эти планы основаны на анализе прошлогодних выступлений: то, каких результатов вы достигли в прошлом году, станет основой для новой работы.

В индивидуальные и командные планы мы включаем весь опыт, все наработки предыдущих лет. Здесь мы снова можем использовать дневники тренеров и спортсменов. Мы можем просмотреть эти дневники и вычленив полезную информацию, которая поможет нам в дальнейшем. Опыт предыдущих тренировок тоже помогает нам закладывать основу того, где мы находимся сейчас и куда нам необходимо прийти. И, наконец, мы должны понять, какие методы оценки и тестирования мы можем использовать в



нашем плане.

Когда речь заходит о составляющих плана, мы выстраиваем его вокруг целеполагания. План должен содержать цели и задачи, как некие вехи, расставляемые на целый год. Эти цели не дают нам забыть о том, чего мы хотим достичь. Но мы должны помнить, что, какими бы ни были эти цели, они должны быть достижимы, реалистичны. Распространенная ошибка целеполагания состоит в том, что мы ставим перед собой слишком высокие и далекие цели. Цели должны быть достижимы в обозримый промежуток времени. Мы должны спросить себя, готовы ли мы заплатить необходимую цену для того, чтобы достичь этих целей: готовы ли мы много тренироваться, проводить время вдали от семьи, тратить необходимые суммы денег на достижение этих целей? Есть ли у нас ресурсы для их достижения? Есть ли у нас оборудование, есть ли у нас тренеры, есть ли у нас спортсмены? Например, в той стране, откуда я приехал, нет всех тех удобств, которые есть у вас. У вас просто замечательное стрельбище. У нас в Ирландии во всей стране всего три стрельбища для трапа, и они не очень хорошо работают. Поэтому, чтобы добиться улучшений, мы вынуждены путешествовать. Скорее всего, в Италии вы увидите больше тренирующихся ирландцев, чем в Ирландии. Причина – в том, что они располагают необходимыми условиями и, в то же время, у них регулярно проходят соревнования. Тренироваться без соревнований – все равно что ходить на одной ноге.

Если мы тренируемся для соревнований, это позволяет нам сбалансировать нашу тренировку и понять, какой цели мы хотим достичь. Соревнования помогают нам постоянно оценивать свое выступление, что нам так необходимо. Если помните, вчера я говорил, что не обязательно участвовать в соревновании ради победы, но мы можем приехать на соревнование ради того, чтобы посмотреть, как у нас идет процесс исправления определенного аспекта нашей техники.

Когда мы начинаем составлять наш план, особенно, если это годовой план, мы должны помнить о том, кто будет задействован в этом плане и на кого он повлияет. Пусть в вашем плане присутствуют и стрелки, и тренеры. Если они не являются частью вашего плана, они не будут им пользоваться.



Используете также рекомендации и поддержку врачей и обслуживающего персонала. Помните, что у ваших стрелков есть семьи, мужья и жены, которые также хотят знать, чего вы требуете от их близких. И, наконец, убедитесь в том, что вы делаете достаточное количество перерывов. Перерыв.

Если говорить о планировании, существуют разные методики и подходы, которые мы можем использовать. Наиболее распространенная методика планирования – периодизация. Она основана на принципе деления года или всего плана на блоки. На самом высшем уровне, так называемом макро-уровне, у нас три периода:

- 1) переходный период; это тот период, который идет сейчас: конец годовой тренировки или годового соревнования и переход к следующей стадии – стадии тренировки;
- 2) подготовительный период, в течение которого мы делаем наибольшее количество изменений, во время которого мы много тренируемся и улучшаем показатели стрелка, и
- 3) период подготовки к соревнованиям, во время которого все, что мы делаем, нацелено на соревнования.

Важно то, что все эти три периода могут повторяться несколько раз за один сезон.

Вы, наверное, уже знакомы с теорией периодизации?

- Конечно, мы же окончили Институт физкультуры.

Да, здесь нет ничего нового, эта теория известна уже 30 лет. Но она служит хорошей основой, с которой мы можем начать составление нашего годового плана. Потому что самое сложное в составлении плана – приступить к составлению плана. А это – готовая структура, на которую мы можем навешивать компоненты нашего плана.

Сейчас я поговорю о том, как мы реализуем наши высокие цели, наши стремления к достижениям, в подготовке. У нас в стрельбе есть четыре области, в которых мы можем работать, и для их описания я решил



использовать треугольник. Это всего лишь пирамида, не играющая особенной роли, но она состоит из нескольких частей. Один из ее компонентов – психологическая подготовка, далее идет тактическая подготовка, техническая подготовка и физическая подготовка. Все эти компоненты нужны нам для создания полноценного стрелка.

Давайте посмотрим, как эти четыре компонента разбиваются в отношении тренировочного цикла – переходного этапа, подготовительного этапа и этапа подготовки к соревнованиям. Переходный период начинается непосредственно после проведения крупных международных соревнований, например, Кубка мира МФСС, сейчас как раз приблизительно этот период. Это период восстановления. Это период не только физического, но и психологического восстановления. В этот период мы не придерживаемся жестких графиков. Также это период размышлений, период, когда и тренеры и стрелки должны анализировать свое выступление в течение прошедшего года. Это также период планирования – мы планируем следующий год. В этот период мы также работаем с оборудованием, заменяем приклады, заменяем ружье. И если мы сейчас посмотрим на подготовительный период, мы будем работать над психологической подготовкой и физической подготовкой. Но в рамках технической подготовки мы будем работать над основами. А также мы будем избегать больших объемов стрельбы.

В этот период мы также настраиваем ружье. Этот компонент возвращает нас к основам, мы все начинаем сначала. Потому что если в течение года ваша техника изменилась к худшему, это хорошая возможность вернуться технику в исходное состояние. Если во второй половине прошлого года вы внесли какие-то изменения, которые были для вас полезны, данный период как раз хорош для того, чтобы эти изменения усилить и развить.

В подготовительный период наш фокус внимания смещается в сторону технической подготовки. Здесь мы тренируемся для победы, имитируем соревнования и отрабатываем автоматизм. В этот период мы также занимаемся тактической подготовкой. Мы также рассматриваем возможные ситуации, такие как неполадки с ружьем или происшествя на стрельбище.



На этапе тактической подготовки мы имеем дело с ситуациями, которые можно предвидеть, но которые вряд ли произойдут, но особенно – с непредвиденными ситуациями. На данном этапе у нас есть возможность составить план действий в подобных ситуациях.

Далее мы переходим к периоду подготовки к соревнованиям. Снова меняется наш фокус внимания при планировании. Что касается технической подготовки, мы все еще нацелены на основы, не забываем о них. Мы также выполняем упражнения, которые имитируют соревнования. Мы тренируемся совершать повторные выстрелы и выступать в финалах. Мы также занимаемся тактической подготовкой, отрабатываем различные сложные ситуации, которые могут возникнуть, а также тренируемся уверенно действовать при решении различных сложных ситуаций, не паниковать, чувствовать себя комфортно и держать любую ситуацию под контролем.

С физической точки зрения в период подготовки к соревнованиям мы поддерживаем свою физическую форму. Мы не стремимся к улучшениям, мы лишь пытаемся сохранить то, что у нас есть. Мы исключительно поддерживаем текущий уровень подготовки, и не пытаемся наращивать мышцы.

С точки зрения психологической подготовки мы учимся справляться со стрессом. Поэтому все, что позволяет нам использовать определенные методики борьбы со стрессом... Не забывайте также о своей личной подготовке: может быть, у вас есть какие-то ритуалы, которые вы выполняете перед стрельбой. Возможно, ваши стрелки перед стрельбой любят выполнять определенные действия, которые позволяют им чувствовать себя комфортно – например, слушать музыку или читать книги. Мы также должны владеть различными методами проверки того, что наш план работает и что он полезен для наших стрелков. Мы должны проверить, работает ли наша техника, приносит ли она нашему стрелку положительные результаты. Мы также можем посмотреть на измеримые показатели, такие как количество очков, настрой стрелка, степень его уверенности, обратную связь, которую мы получаем от него.



С физической точки зрения мы смотрим на такие показатели тела как аэробная выносливость. Мы также смотрим на силу стрелка, на его мышечную выносливость. Эту работу следует выполнять профессиональным тренерам по физической подготовке. Также мы можем посмотреть на психологический и тактический аспекты. И лучший способ это сделать – понаблюдать за стрелком во время соревнований.

Если говорить о составлении годовых планов для национальной сборной, мы должны определить, в каких основных соревнованиях мы хотим, чтобы он принял участия и какие медали завоевал, какие места занял. Я не знаю, как обстоят дела в России, но в других федерациях, с которыми я работал, команда собирается для тренировки в разные периоды времени. Мы также должны запланировать тренировочные сборы и спланировать те недели в течение месяца или иного периода, когда члены команды будут собираться вместе.

Также мы должны запланировать периоды физического восстановления, особенно, после соревнований и тренировочных сборов. Для отдельных стрелков, которые выступают как часть команды, попытайтесь запланировать дни тренировок, чтобы они могли очистить свой дневник.

Сейчас мы немного поговорим о тренировочных сборах и об их пользе. Наша цель на сборах состоит в том, чтобы сконцентрироваться и интенсивно потренироваться в короткий промежуток времени. Принцип, лежащий в основе тренировочных сборов, – в том, что они направлены на тренировки высокого качества. Цель тренировочных сборов не в том, чтобы поразить максимальное количество мишеней – каждый выстрел должен быть по-настоящему качественным. Поскольку во время тренировочных сборов мы испытываем огромные нагрузки, мы должны запланировать периоды восстановления, которые позволили бы нам тренироваться дальше. То же самое с объемом стрельбы: на тренировочных сборах нам выпадает возможность стрелять по огромному количеству мишеней, но мы должны быть осторожными и не допускать переутомления. Если мы слишком много стреляем и устаем, наши показатели ухудшаются, и, вместо того, чтобы добиться прогресса, мы лишь все портим. Все физические упражнения во



время сборов должны быть очень легкими аэробными упражнениями. Назначение их – в том, чтобы помочь стрелку восстановиться в течение дня.

Что касается еды, питания, поскольку мы тратим много энергии, мы склонны включать в свой рацион больше углеводов. Также, поскольку во время тренировок у нас возникает напряжение, особенно в мышцах спины, мы должны делать упражнения на гибкость и растяжки. В идеале, эти упражнения нужно выполнять после каждой тренировки. Не забывайте также о том, что нужно отводить достаточно времени на сон – минимум, восемь часов.

Помните, что цель тренировочных сборов – качество. Для каждой тренировки мы должны ставить цель. Мы туда идем не просто пострелять, мы стремимся к качеству. Мы выполняем каждый выстрел с высочайшим уровнем концентрации. Мы всегда делаем акцент на хорошую стрельбу, на хорошую технику. Во избежание скуки мы также должны привносить в нашу тренировку разнообразие. Мы можем делать контролируемые старты, мы можем имитировать соревнования и варьировать упражнения.

Итак, мы поговорили о качестве, а теперь поговорим о количестве. Сколько мы стреляем? Чтобы добиться качества, мы должны стрелять. Мы можем улучшить свои показатели только если будем много стрелять. Вы приходите на тренировку свежими, отдохнувшими, в хорошей форме, поэтому все самые тяжелые упражнения лучше запланировать на начало тренировки. Избегайте стрельбы лишь ради стрельбы. Если вы чувствуете, что теряете концентрацию, – отдохните. И, наконец, разнообразьте свои упражнения. Если мы просто выполняем постоянно одно и то же, нам становится скучно, мы теряем концентрацию и интерес.

Приведу пример того, как может выглядеть расписание тренировочных сборов. Опять же, вам решать, как вы выстоите свою тренировку. Только вы знаете уровень и возможности своего стрелка. Опять же, только вы можете запланировать определенные упражнения, выделить на них определенное время и решить, какую пользу это принесет вашему стрелку, аэтовсего лишь пример.



Прежде всего, мы должны подготовиться и физически, и морально, к высокому качеству тренировки. Мы включаем легкую разминку, короткие периоды отдыха для того, чтобы сконцентрироваться. Мы сосредотачиваемся на цели тренировки, на задаче, поставленной тренером. Мы начинаем тренировку с легких упражнений – с самых основ, просто чтобы убедиться, что все в порядке. Собственно тренировка будет сосредоточена либо на каком-то техническом вопросе или техническом навыке – например, вы можете тренироваться в том, чтобы правильно давать команду на вызов мишени, чтобы правильно рассчитывать время движений. Но какова бы ни была цель тренировки, мы одновременно концентрируемся только на одной цели.

Мы также пытаемся разнообразить нашу деятельность – использовать различные упражнения, разные виды игр, игры на выбывание для того, чтобы восстановить концентрацию спортсменов.

Должен также присутствовать некий анализ того, соответствует ли наша тренировка поставленной цели. Это все, что касается тренировочных сборов. А сейчас мы сделаем небольшой перерыв.

- Скажите, пожалуйста, сейчас Вы привели пример расписания тренировки. Насколько я помню, количество серий для тренировки было названо порядка 20 раундов. Это был пример расписания для интенсивной тренировки?

Нет, когда я говорил о 20 раундах, я говорил о работе со стрелком один на один. Это индивидуальная тренировка. А сейчас я говорю о командной тренировке. Командная тренировка – это совсем другое дело.

- Как оценивать подготовку к соревнованию? По результатам? Или в комплексе: физическая подготовка и т.д.?

В комплексе: физическая подготовка, психологическая и техническая.

- Сейчас на соревнованиях степень готовности определяется только по уровню стрельбы. Правильно ли это?

Это ужасно (...)



Сейчас Вы приступите к выполнению большого задания, которое я дам Вам на сегодняшний день. Я, как хороший тренер, выслушал ваше мнение, получил от вас обратную связь, и я изменю задание – совсем немного. Мы разделим вас на две группы – на кругловиков и траншейников. Траншейники в письменном виде составят план для тренировки, они будут учить кругловиков. А кругловики составят план для траншейников и будут учить их стрелять на круглом стенде. В вашем тренировочном плане должны присутствовать три принципа: задача, чего вы хотите достичь, методика, которую вы будете использовать, чтобы достичь цели, и конкретные упражнения, которые вы будете выполнять на стрельбище. Теперь все в ваших руках. Я буду сидеть здесь, если вам понадобится.

- А сколько патронов нам дадут?

Это вам решать. Затем в 2 часа дня мы собираемся на стрельбище.

— У нас Павел – известный стрелок на трапе. Исходя из того, что у него есть какой-то опыт стрельбы, мы формируем понимание техники и начинаем, как мы говорили, снизу вверх. Мы определяем постановку ног. Ты правша? Так. Левая нога – передняя. Стойку мы используем простую. Расстояние между ногами – 20 см. Угол между стопами – где-то 60-70 градусов. Корпус немножко наклонен. Позвоночник у нас прямой. Продвигаемся выше, смотрим на плечи. Руки мы тоже поднимаем где-то на 45 градусов. Угол правильный, мы не держим вот так, мы сохраняем этот правильный угол. Дальше – удержание ружья. Правильная постановка, хват. Не близко, не далеко, где-то по центру. Руки ты кладешь на пистолет, и надавливать на спусковой крючок ты будешь центром фаланги. Голова не должна быть опущена, не должна быть отклонена в сторону. С учетом того, что ты будешь поднимать ружье, голова у тебя стоит на месте. Ты поднимаешь ружье, не наклоняя голову. Мы поднимаем ружье, и дальше я захожу спереди и смотрю, как у него относительно глаз, насколько у него открыта или закрыта планка.

— Вопрос: какие руки я должен включить в работу, группу мышц? [смех]



— У нас очень талантливый стрелок, он меня опережает. Это информация из другого курса. [смех] Восприятие мишени, так как на левой руке у Вас лежит ружье, конец ствола у вас по траектории, чтобы левая рука у Вас совершала минимум движений. У нас с Вами простая стойка, поэтому мы должны затрачивать минимум энергии. Поэтому мы ствол располагаем по траектории и минимизируем движение. Мы должны двигаться вместе с корпусом. Корпус – это единое целое, оно включает в себя и плечи, и бедра, и колени. Вот это вращение. Дальше взгляд. В зависимости от того, на каком номере мы стоим. Постановка ствола – это где-то одна треть от вышки до восьмого номера. Взгляд мы перемещаем в сторону вылета, чтобы сфокусировать внимание. Следующее – голос. Голос должен быть настолько сильным, чтобы хватило энергии для срабатывания микрофона. Восприятие мишени – вот в этой зоне. Мишень мы воспринимаем вот здесь, вылетела она здесь, дальше идет подъем ружья, передаем энергию ускорения стволу и, обгоняя мишень, в этой зоне мы поражаем. Спасибо за внимание.

Вы за десять минут объяснили то, на что мне потребовалось два дня. [смех]

Замечание: очень отрицательный момент, на мой взгляд, в преподавании – то, что он дает много ненужной информации. Не нужно эту информацию давать. Забываем голову новичку.

Я бы к этому подошел немного иначе. Хотя Вы все объяснили отлично. Прежде всего, идет объяснение, а затем преподавание, руководство. Мы берем нашего замечательного студента и смотрим, как он стоит, мы можем его поправить, если это необходимо, спросить у него, удобно ли ему стоять, ноги должны быть немного согнуты в коленях, спросить, может ли он свободно вращаться, не испытывает ли он стресса. То есть, мы должны посмотреть, все ли нам нравится. Теперь продолжайте с того места, где я закончил.

- Мы забыли обучить его технике безопасности. Заряжать нужно на номере.

Да, заряжать нужно на номере.

- Восприятие – вот здесь. Вот здесь – подъем ствола. (...)



- *Мировые техники, стрельба сегодня должна быть построена таким образом, что мишени нужно разбивать до восьмого номера. Не нужно изобретать велосипед, мы будем себя настраивать на то, чтобы мы мишень били вот так. Если у тебя не будет немного получаться, мы будем использовать жесткие методы.*

Итак, обратная связь от стрелка к тренеру.

— *Что тебе не понятно?*

— *Все понятно.*

Теперь выписывайте ему чек. [смех]

Из группы скита есть еще комментарии?

- *Дайте ему патроны.*[смех]

- *Стрелять будем?*

Да, давайте.

[выстрел]

- *Итак, что у нас было. Движение было мягкое. Не быстрое. Нам нужно внимательно смотреть на вылет. Мишень пролетела большое расстояние. После этого нужно мишень увидеть, подойти стволом выше и разогнаться. Подход у Вас будет за мишенью. Так как вы стреляете правой, Вам проще понять, что нужная мишень вылетела. Итак, вот мишень. Мишень вылетает, заходит в зону восприятия, вы делаете обгон и нажимаете.*

Тренер может показать на личном примере?

Да, если хочет, то может.

[выстрел, аплодисменты]

Быстрая стрельба.

[выстрел, аплодисменты]

Браво! Первый урок стрельбы: делай все быстро, и победишь.

Есть еще вопросы у группы скита? Молодцы! [аплодисменты]



Очень высокая планка поставлена для группы трапа. Давайте теперь поменяемся местами.

— *Какие Вы преследуете цели? Чего Вы хотите?*

— *Я хочу удивлять людей.*

— *Уже удивили. Итак, с чего мы можем начать? То же самое, мы начинаем с постановки ног. Для того, чтобы стоять рационально, чтобы нам удобно было разворачиваться, для работы с прямой мишенью нам нужно левую ногу вынести чуть-чуть вперед, развернуть ее примерно градусов на 30-40, в зависимости от того, как Вам будет удобно. Следующее, постановка ног правильная. Ноги приблизительно на ширине плеч, колени чуть-чуть подсогнуты. Левая рука лежит на середине цевья. Угол левой руки – 120-150 градусов, не больше. Главное – чтобы левая рука поддерживала вес ружья. Правая рука лежит свободно на шейке приклада, чтобы свободно мог передвигаться указательный палец, удобно чтобы было. Фаланга лежит на спусковом крючке в районе одной трети. Руки расположены примерно под углом 120-130 градусов. Не нужно сильно прижимать и не нужно сильно выкручивать.*

— *Планку открыть?*

— *Нет, глаз открой левый. [смех]*

Взгляд – по стволу. Бедра – ровно, плечи – ровно. Вы удобно стоите, естественно? Да, что еще забыл Вам рассказать. Мы уже знаем, как вкладывать ружье, как вставлять в положение изготовления. Самое главное: сейчас полетит мишень. Что для этого нужно сделать? Первое: мы должны подать команду. Как подавать команду? Команда подается с такой силой, чтобы хватило энергии для микрофона. Любой звук, но чтобы не было сотрясения при команде. Мишень вылетела. Ваши действия. Сначала работают Ваши глаза: Вы должны увидеть мишень. А когда увидели, спокойненько, не спеша перемещаете ствол.

— *Со скоростью мишени или быстрее?*

— *Быстрее. На касание.*



[выстрел]

Есть несколько способов привести ружье к плечу. Есть горизонтальный способ. Он подходит людям, у которых высокий рост и длинные руки. (...)

[двойной выстрел, аплодисменты]

[двойной выстрел, аплодисменты]

Теперь можете вернуть ему деньги.

[двойной выстрел, аплодисменты]

Теперь в двойном размере.

- Я больше не хочу учиться стрелять.

Хорошо, есть ли еще вопросы к этому фантастическому тренеру трапа?

- Можно еще два раза стрельнуть? [смех]

Вам решать, но, если хотите, мы можем еще раз проделать все то же самое, поменять тренера и стрелка. Ладно, пойдём пить кофе.



День 4

Мое заключительное приветствие. Мы почти закончили. И самое сложное мы оставили на конец. Мы сегодня поговорим о физической подготовке, о том, насколько она важна для стрелкового спорта. Я очень рад видеть, что передо мной сидит так много молодых людей в хорошей физической форме. Я и себя тоже имею в виду.

Что мы имеем в виду, когда говорим о важности физической подготовки для стрелкового спорта? Нам нужно проанализировать, мы не можем просто предположить, что любой вид физической активности будет полезен для стрелкового спорта. Мы должны определить, какими физическими характеристиками должен обладать стрелок. Должен ли он быть выносливым и способным тренироваться долгое время, не испытывая усталости? Или нам нужен сильный стрелок, который хорошо держит и контролирует ружье? Прежде, чем принять это решение, нам нужно определить, что, собственно, представляет собой стрелковый спорт. Но поскольку наши стрелки – отдельные личности, мы должны подобрать такие упражнения, которые подошли бы индивидуально каждому. Поэтому нам нужно определить текущий уровень физической подготовки наших стрелков и их способность выдержать дополнительные нагрузки. Мы также должны решить, не является ли текущий уровень физподготовки тем фактором, который ограничивает наших стрелков и мешает им выступать успешно. И, как и в случае с физической подготовкой, нам нужна определенная система измерения, которая позволила бы нам оценить уровень физической подготовки.

Существует три области, по которым можно определить уровень физической подготовки: сердечно-сосудистая система, мышечная выносливость – способность работать мышцами до момента наступления усталости, и область, которой очень часто пренебрегают в стрелковом спорте – гибкость и подвижность.

Теперь давайте задумаемся о том, чем же, на самом деле, являются упражнения. Упражнения – это только одна сторона медали. Другая сторона медали – отдых и восстановление. Клиническим определением упражнения



как цели тренировки является следующее: пробуждение естественного гомеостаза, естественного состояния организма. Отдых очень важен, поскольку физические изменения в нашем теле происходят не во время самой тренировки, а в период отдыха. Мы это можем увидеть на следующей схеме. Под показателями здесь подразумеваются наши физические показатели.

Когда мы тренируемся, мы повреждаем наши мышечные клетки, мы их разрушаем, чтобы в период покоя они могли восстановиться. Это восстановление происходит лишь тогда, когда наше питание сбалансировано с отдыхом. В процессе разрушения мышечных тканей нам нужны белки, построить более сильную мышечную ткань и заменить ей разрушенную. Этот принцип тренировки и отдыха иллюстрирует данная схема. Процесс улучшения, который мы видим в средней части треугольника, невозможен, если не будут задействованы все три составляющие пирамиды. Если мы пренебрежем даже одной из этих трех составляющих, вся пирамида рухнет.

Если говорить о тренировке в стрелковом спорте, в голову приходит множество разных вопросов. Особенно часто я сталкиваюсь с этим в нашей Академии тренеров, когда я прошу студентов выполнить домашнюю работу на курсах. Например, когда мы просим их составить план тренировок за три месяца до соревнований. Вместо этого я неизбежно получаю программу тренировки в спортзале на три месяца. Мы все время забываем о том, что тренировка в стрелковом спорте подразумевает и техническую, и физическую подготовку. Хорошая физическая подготовка сама по себе не сделает из вас хорошего стрелка, а в сочетании с технической подготовкой – сделает. Но, чтобы все это сработало, нужен баланс. Например, во время соревнований мы часто пренебрегаем физической подготовкой в пользу технической подготовки. Причина этого – в недооценке важности физической подготовки в стрелковом спорте. Так же, как мы стремимся донести до наших стрелков важность технической подготовки и той работы, которую мы с ними проводим, мы должны донести до них важность и пользу физической подготовки как части общей программы.



Еще на ум приходит недостаток восстановления. Мы больше сосредоточены на походах в спортзал, многокилометровых пробежках и стрельбе, чем на физическом восстановлении. Помните: восстановительный период – это обратная сторона физических упражнений.

Кроме того, мы склонны ошибаться с уровнем интенсивности тренировки. Мы же стрелки, а не тяжелоатлеты. Нам нужен определенный уровень силы, нам нужно быть быстрыми и гибкими. Соответственно, нам нужны упражнения, которые будут поддерживать такое состояние на должном уровне так, мы не должны переуусердствовать. Мы не хотим развивать ненужные физические качества: нам не нужно такое строение тела, как у Арнольда Шварценеггера.

Другой проблемой физической подготовки является то, что спортсмены не любят ей заниматься, это у них вызывает стресс. Обычно так бывает, потому что мы занимаемся физической подготовкой отдельно от тренировки в стрельбе. Такая тренировка занимает час или полтора – и это в конце тяжелого дня. Гораздо лучше было бы совмещать упражнения по физической подготовке с отработкой техники.

И последняя проблема, возникающая в связи с этой темой, это перетренированность – человек тренируется слишком много и становится «качком», так называемым «спортзальным кроликом». Поэтому, как мы говорили, обсуждая технику стрельбы, во время тренировок нам нужно избегать крайностей – нужно заниматься не слишком много, но и не слишком мало, нужна золотая середина.

Когда речь идет о работе со стрелками, мы должны донести до них необходимость и важность физической подготовки как части программы. Так что если вам зададут вопрос, зачем нужна физическая подготовка, вы можете ответить прямо. Она в буквальном смысле помогает нам тренироваться, тренироваться больше и дольше, стрелять по большему количеству мишеней без наступления усталости. Она позволяет нам стрелять качественно, с хорошей техникой и без каких-либо признаков усталости. Но физические упражнения помогают и восстанавливаться после физических перегрузок. Требуется достаточно короткое время на восстановление от усталости, это



происходит в течение одной тренировки, поэтому, если вы много тренировались, вам потребуется меньше времени, чтобы снова начать делать то же упражнение. То же самое относится и к времени между тренировками – очень важно, чтобы вы смогли восстановиться за это время. Мы стремимся к тому, чтобы вы могли выполнить каждый выстрел идеально, без какого-либо неудобства.

Когда мы хорошо подготовлены физически, мы менее подвержены влиянию и физическим характеристикам стресса. И, что особенно важно для стрелков, которые много путешествуют, – это помогает быстрее восстановиться от синдрома смены часовых поясов и путешествия в целом. Но не забывайте и о том, что и у самого нашего тела есть естественная потребность в физических упражнениях. Физическая работа очень хорошо помогает контролировать уровень сахара в крови. Она также помогает с нашим представлением о себе, нашим видением, самооценкой и тем, как мы себя воспринимаем в целом. Она развивает нашу способность адаптироваться, особенно когда мы на тренировке изучаем новую технику. Когда разучивается новая или более сложная техника, очень полезно обладать гибкостью и хорошей физической формой. Это также очень помогает при изучении новых навыков, изучение чего-то нового проходит гораздо легче, когда уже есть физическая возможность совершить требуемые движения.

Итак, мы рассмотрим два вида физической тренировки: аэробную и анаэробную. Аэробная тренировка определяется как «способность сопротивляться усталости», это наша способность продолжать тренировку, не задыхаясь и не ощущая физической тяжести в мышцах. Другое определение – это «выработка энергии с участием кислорода». Этот термин относится ко всей сердечнососудистой системе, легким, сердцу и кровеносным сосудам. Аэробные упражнения занимают достаточно много времени, от тридцати минут до четырех часов для взрослых. Другой отличительной чертой аэробной тренировки является ее низкая интенсивность. Классическим примером будет бег, быстрая ходьба, любые подобные движения, выполняя которые вы можете говорить и не задыхаетесь.



Другим видом является анаэробная система выработки энергии. В этом случае энергия вырабатывается без участия кислорода. Анаэробные упражнения также могут улучшить функции сердечнососудистой системы, ускорить метаболизм в мышцах, но также очень важна их способность понижать уровень лактата. Типичная тренировка такого типа занимает около тридцати минут. Мы можем рассматривать ее как интервальную тренировку, и типичным примером ее является очень быстрый спринт, после которого вы с трудом дышите и ловите воздух ртом.

Но вначале я бы хотел немного поговорить о силе и ее значении для нас. Стреляя, мы занимаемся от двадцати минут до получаса. Но наша тренировка не является непрерывной. Мы поднимаем ружье, опускаем ружье. Однако нам все равно необходима выносливость, способность делать это продолжительное время, т.к. это необходимо для тренировки. Нам нужна сила, чтобы мы могли поднимать и контролировать ружье на протяжении длительного времени. Нам также необходима способность мышц быстро сокращаться – выполнять начальное движение,двигающее ружье.

Итак, когда мы говорим о тренировке на практике, есть несколько вещей, о которых стоит задуматься. Мы концентрируемся на базовых характеристиках, на базовом физическом состоянии тела, которое нам необходимо. Мы должны реалистично подойти к продолжительности занятия. Особенно важно давать стрелкам такие упражнения, которые легко выполнить и которые не требуют использования специального оборудования. Упражнения также должны быть простыми, т.к. в таком случае его легко выучить и повторить. Не менее важно, чтобы их можно было выполнить за короткое время, т.к. легче сделать несколько коротких подходов за день, чем один длинный. Когда вы работаете со спортсменами, важно комбинировать задачи. Например, если вы работаете над поддержанием физической формы, добавьте также и аэробную составляющую. На каждой тренировке сосредотачивайтесь на главных принципах работы и не тратьте на нее слишком много времени – помните, что у спортсменов есть своя жизнь и другие дела. Физическая подготовка не должна становиться главным в их жизни. На базовом уровне тренировки на аэробную выносливость пульс должен быть от 110 до 140 ударов в минуту, возьмите это на заметку.



Существует два вида аэробных тренировок. Мы можем использовать аэробную тренировку для восстановления. Это нижний порог – вы тренируетесь, плаваете, едете на велосипеде или бежите с такой скоростью, что можете при этом говорить. Чтобы улучшить уровень аэробной подготовки, нужно тренироваться на пределе возможностей и в конце поставить себя в положение, когда вы начинаете задыхаться. Вы можете использовать любой вид тренировок: бег трусцой, просто быструю ходьбу – бежать необязательно – велосипед, плавание, греблю – все, что учащает пульс, но не заставляет вас задыхаться.

В мире стрельбы для нас очень важна устойчивость корпуса. Устойчивость корпуса необходима при контроле тела и торса и, соответственно, положения тела при стрельбе. Мы можем использовать штанги для свободных весов или даже наше ружье. Но самое главное при любой тренировке мышц – это симметричность, нужно работать с обеими сторонами тела. Тот же баланс должен сохраняться и при работе с группами мышц. Основные группы мышц находятся в ногах, ягодицах и спине, но у нас есть и более мелкие мышцы, например в руках и трицепсах. Но опять же, основное для нас, стрелков – это устойчивость корпуса. И снова, на каждой тренировке у мышц должна быть возможность восстановиться. А самое главное – убедитесь, что ваша мускулатура развита сбалансированно, что нет перегруженных зон и, наоборот, плохо разработанных.

Давайте рассмотрим некоторые упражнения на выносливость мышц. Для тренировки мы можем использовать свой собственный вес. Или что-нибудь легкое, например, две пачки патронов. Все ли знакомы с пилатесом? Пилатес отлично подходит для этой цели, т.к. вам не потребуется никакое оборудование, только ваше тело и время.

На этом моменте хорошо бы показать несколько упражнений из программы пилатес, но я даже не знаю, кто будет больше смущен – я сам или вы, глядя на меня. Есть добровольцы? Я так и думал.

- У нас есть доброволец!

О, отлично! Итак, первое упражнение, которое я хочу показать, полностью направлено на удержание равновесия. В пилатесе вы всегда начинаете с



разминки на дыхание и равновесие. Начинаем вот так и поворачиваем торс, при этом не поворачивая бедра – вот это мой максимум. Бедра смотрят прямо, так что, как вы понимаете, это отличное упражнение на вращение верхней части тела. Возвращаемся.

Следующее упражнение нацелено на полную растяжку верхней части тела, делаем то же самое. Встаем на носочки и тянемся к потолку. Это тяжело, потому что тут тоже вступает равновесие. Его трудно удержать, так как мы стоим на кончиках пальцев. Попробуйте выполнить упражнение босиком, это гораздо сложнее. Итак, растянувшись, можем перейти к упражнениям на растяжку нижней части тела. Я этого сделать не смогу, но у вас должно получиться достать до ступней – отлично – на этот раз мы растягиваем спину. Становится еще интереснее, опускаемся на четвереньки. Тут мы начинаем с корпуса. Располагаем кисти под плечами, а колени под бедрами и, чтобы растянуться, прогибаем спину вниз, а затем наоборот: толкайте спину вверх, а голову опускайте вниз. Затем возвращаемся в исходную позицию, немного подтягивая мышцы живота. Теперь вытянем руку вперед, а противоположную ногу – назад, не двигая при этом тело и бедра, затем меняем положение; корпус тут служит поддержкой и стабилизирует тело. И пока мы находимся в таком положении, мы вытягиваем руку, опуская плечо к полу. Сложно, да? То же самое повторяем для другой стороны. Это тяжело. Еще раз повторю, это простые движения из пилатеса, вы можете их выполнять где угодно. Сейчас отправляю вас пить кофе, после чего продолжим.

Надеюсь, вы насладились перерывом. Думаю, вы обрадуетесь, что в конце мы устроим еще одну небольшую демонстрацию.

Одно из преимуществ такой тренировки – в том, что мы можем ее выполнить даже дома и она не занимает много времени. Но секрет этой тренировки – в том, что ее нужно повторять. Поэтому, если вы используете небольшой груз, например, упаковки с патронами, и качаете свои бицепсы, вы должны сделать минимум двадцать повторений. Что касается упражнений из пилатеса, следует делать по пять повторений на каждую сторону. Один из



недостатков самостоятельной тренировки – в том, что вам требуется большая мотивация.

Если вы тренируетесь в компании других людей, вы получаете больше мотивации. Можно получить поддержку даже в небольшой группе людей в круговой тренировке. И, когда вы выполняете такую тренировку, не забывайте об отдыхе, делайте небольшие перерывы между упражнениями.

Если говорить о групповых тренировках и о совместной работе, я помню, несколько лет назад, по-моему, в Пекине, это было в семь часов утра, я выглянул из окна и увидел, как вся русская стрелковая сборная делала утреннюю зарядку. Но больше всего меня впечатлило то, что это было групповое упражнение. Дамы – в одном углу... Но в целом, все были там, было очень приятно на них смотреть.

Это возвращает нас к тому, что мы говорили вчера о тимбилдинге. Это очень хорошо для создания командного духа, а также это позволяет собрать людей вместе для выполнения таких упражнений. К сожалению, ирландская сборная не выполняет групповых упражнений.

- Приглашайте их, сделаем. [смех]

Мне нравится эта идея. Сейчас я приведу несколько примеров силовой тренировки и снова позову своего замечательного помощника. Мы поработаем с мышцами брюшной полости, так как они помогают нам удерживать корпус в равновесии. Если вы помните, мы используем эти мышцы, когда наклоняем корпус вперед во время стрельбы. Сейчас мы сядем, ляжем на спину, поднимем ноги, согнем их в коленях и, в идеале, мы кладем ладони на пол. Затем мы поднимаем правую ногу, она образует с бедром угол в 90 градусов, то же самое – с другой ногой. Удерживайте это положение мышцами живота, но оставьте достаточное расстояние сзади для того, чтобы положить кончики пальцев под позвоночник. Мы сейчас задействуем мышцы корпуса, мы опускаем одну ногу над полом, возвращаем ее обратно, опускаем другую ногу, возвращаем ее, и сделайте так десять раз, а я посмотрю.

- Голова должна лежать на полу?



Да, голова должна быть на полу. Руки должны быть здесь, ноги – здесь. Опустите стопы. Чувствуете здесь? Хорошо. Теперь поворачиваемся передом. Это похожее упражнение, оно будет похоже на отжимания. В таком положении мы остаемся буквально 5 секунд, затем опускаем колени и локти на пол, и повторяем то же самое еще раз. Это упражнение называется «планка». Здесь прорабатываются все эти группы мышц. Мы должны удерживать это положение на протяжении примерно минуты. Мы можем усложнить это упражнения, вынеся одну ногу. Нужно выполнять по десять повторений на каждую сторону. Тяжело, да? Хорошо, отдохните. Действительно сложное упражнение. Но оно хорошо тем, что мы здесь обходимся без оборудования. Мы просто используем собственное тело.

- И желание.

Да. Польза этого упражнения – в том, что мы задействуем эти мышцы. А также эти. Есть вариация этого упражнения, она выполняется сбоку. То же самое: вы выполняете его примерно в течение минуты, а затем меняете сторону. Хорошо, давайте сделаем перерыв.

Здесь у нас задействуются группы мышц, все мышцы брюшной полости. Вам нужно немного втянуть эти нижние мышцы – это активизирует наш корпус.

Следующее, на что мы посмотрим – это спина. Если у нас есть какой-нибудь груз, например, планка или даже ружье – мы кладем его на плечи и делаем вращательные движения. Используя пару упаковок патронов, мы можем выполнить упражнение, которое называется «доброе утро». Но если у вас нет ничего под рукой или вы не хотите делать это упражнение, можете вернуться к нашему любимому пилатесу. На этот раз мы будем растягивать мышцы спины. Примите исходное положение для отжимания, опускаем наши бедра на пол, смотрим на потолок, все еще не отрывая ладони от пола, растягиваем спину, затем мы можем немного потянуть бок, другой бок, все время растягивая мышцы спины. Мы можем комбинировать эти упражнения – сначала использовать силу, а затем – само тело. Наша самая большая проблема – в том, что мы не растягиваем мышцы ни до, ни после выполнения силовых упражнений с гантелями или упаковками патронов. Поскольку мы стрелки, мы стоим на ногах. Мы можем делать приседания на одной ноге:



стоим на одной ноге, руки – вперед, опускаемся к полу, не теряя равновесия. Это действительно сложное упражнение, но оно отлично подходит для тренировки удержания равновесия. Вы можете потом потренироваться.

Таким же образом мы делаем простые выпады. Руки прямо, шаг вперед, опускаем колено к полу, эта нога прямая, вниз, поднимаемся, вниз, поднимаемся... Это очень важное упражнение, потому что оно задействует бедра. Важно, чтобы бедра, колено и стопа оставались в равновесии.

И еще одно упражнения. Мы снова удерживаем равновесие на одной ноге, выводим руки вперед, поднимаем колено и удерживаем себя в таком положении. Вы можете заметить, что ваша лодыжка должна сильно напрягаться, чтобы удерживать равновесие. Таким образом, вы тренируете мышцы нижней части ноги и икроножные мышцы, которые помогают удерживать нам равновесие при стрельбе.

- *Это лучше делать на крыше дома, да?*

[смех] Лучше делать так: доходим до этого положения, а затем закрываем глаза. И тогда вы начинаете действительно терять равновесие. [смех]

Это сложное упражнение. Но оно как раз хорошо иллюстрирует, почему нам нужно держать глаза открытыми при стрельбе. Наши глаза играют огромную роль в удержании равновесия.

Продвинемся немного дальше. Мы можем опустить ногу вниз, затем отвести ее в сторону, затем назад и вверх, вниз, в сторону – но важно, чтобы при этом бедра оставались впереди. Вот в чем фокус: мы сейчас тренируем ягодичные мышцы. И это работает только если мы удерживаем бедра в одном и том же положении. Когда мы отводим ногу в сторону, мы чувствуем напряжение здесь и с внутренней стороны, потому что мы упражняем, в том числе, мышцы живота, но мы не вращаем бедрами. Не знаю, как Вам, а мне нужно передохнуть минутку.

Спасибо. Итак, переходим к рукам. Мы снова можем использовать коробки с патронами в упражнениях для рук. Мы поднимаем легкий груз от плеча. Это упражнение на бицепсы и трицепсы. Через минутку я покажу вам поистине ужасное упражнение на трицепсы. Берете груз весом меньше килограмма,



например, пачку молока или коробку с патронами, делаете упражнения на бицепсы, а теперь, чтобы потренировать трицепсы, вы можете использовать стул, если хотите. Мне не очень хорошо дается это упражнение. Извините, если у меня не получится. Мы его выполняем вот так. Это было упражнение со стулом.

Но мы это упражнение можем сделать и без стула. Мой коллега в намного более хорошей форме, чем я. Если вы ляжете на пол и поднимете локти вверх и попытаетесь поднять туловище вверх и снова опустить... Это одно из упражнений на трицепсы, которое не требует вообще никакого оборудования. Для начинающих оно очень сложное.

Итак, мы быстро рассмотрели все основные группы мышц. А теперь – упражнения на лопатки, мы просто делаем отжимания. Есть ли вопросы, прежде чем мы приступим?

- В какое время это делать?

Решать вам, но когда вы только начинаете выполнять это упражнение, оно кажется очень изнурительным. У вас будут болеть мышцы, поскольку тело привыкает к упражнениям. Поэтому лучше перед стрельбой этим не заниматься.

- А периодичность, в неделю сколько раз?

Я стараюсь выполнять его раз в неделю, в идеале, для вас – три раза в неделю, но если вам оно нравится, можете делать каждый день. Потому что, когда вы пройдете начальный этап и выучите упражнения, вы сможете с легкостью варьировать сложность этих упражнений. Если вы помните, когда я лежал на спине и поднимал ноги вот в такое положение, это считается первым уровнем. А когда вы начинаете двигать ногами попеременно, вот так, это уже продвинутый уровень данного упражнения. Главное, чтобы вы выполняли упражнение до тех пор, пока чувствуете себя комфортно. Но я знаю людей, которые, спустя некоторое время, могут заниматься пилатесом каждый день. Но их можно выполнять с разной интенсивностью. Например, кто-то делает их по утрам просто чтобы получить порцию эндорфинов и хорошо начать свой день. А кто-то выполняет эти упражнения в конце дня



для того, чтобы расслабиться. Но если бы я работал со стрелками, я бы включил эти упражнения в тренировки по стрельбе. Например, во время разминки вы выполняете повороты с ружьем и другие упражнения, я также делал упражнения на растяжку...

- Это из Вашего личного опыта?

Да. Потому что я встраиваю упражнения по физической подготовке в тренировку по стрельбе. Вместо поворотов верхней частью туловища, которые все обычно выполняют, я бы сделал вот это упражнение. Это даст нам намного лучший результат, чем вот это.

- Вместо этого можно к столбу прислониться и сделать то же самое.

Можно, но это упражнение можно выполнять буквально на земле. Потому что, когда вы кладете руки вниз, вы растягиваете, таким образом, мышцы спины, когда вы идете в обратном направлении, вы растягиваете внутреннюю часть груди, а с этими упражнениями вы не добьетесь такого результата.

Вы можете сами решить, какие упражнения вам кажутся полезными, но лично мне вот эти упражнения кажутся простыми.

Это для тех, кому за сорок.

Я все еще могу это делать. А мне сорок восемь лет. Если честно, я занимался пилатесом полгода, но я занимался примерно раз в две недели. Но я знаю о пилатесе уже десять лет. И пока кто-то не дал мне пинок, я не начал им заниматься. А сейчас я включил его в тренировочную программу и занимаюсь им со стрелками.

Ну что, поехали дальше? Большое спасибо за помощь. Извините, этот блок по физической подготовке написан и для пулевой стрельбы, и для стендовой. Для нас в стендовой стрельбе особенно важно – поскольку мы принимаем отдачу плечом – нам очень важно, чтобы мышцы плечевого пояса были крепкими. Эта небольшая группа мышц удерживает ваш сустав в суставной ямке. Во время стрельбы мы вкладываем в этот сустав много энергии. Чтобы нам выдержать такую нагрузку во время стрельбы, нам нужно убедиться в том, что эта часть нашего тела достаточно натренирована. Вы можете



использовать ружье для вот этого упражнения и для вращений, но угадайте, что еще вы можете использовать? Пилатес. Дорогой коллега, прошу.

Это упражнение выглядит очень простым, но на самом деле очень сложное. Если хотите, можете вытянуться, положить локоть на бедро, начинаем вращения, выпрямляем... Чувствуете напряжение? Расслабьте руку, используйте свою силу, постарайтесь поднять руку и держите ее. Вы начинаете чувствовать мышцы плечевого пояса. Очень важно, чтобы вы не поднимали локоть. Он должен оставаться на тазобедренной кости. Это отличное упражнение на мышцы плечевого пояса. Но вы должны выполнять это упражнения лежа, вот так. Главное, держите локоть на бедре. (...).

- Что-то в руке должно быть?

Да, это следующий этап. Вы начинаете без груза. Потому что вначале вам нужно вернуть гибкость мышцам плечевого пояса. А затем берете полукилограммовый груз и тренируетесь. Это последовательное упражнение, поскольку вы начинаете без груза, а затем добавляете груз. Можете затем увеличить вес груза, но, в целом, должно быть не более одного килограмма. Это действительно тяжелое упражнение. Если подделаете его 30 секунд, то поймете, что уже не можете поднять руку. Это лучшее упражнение для этой группы мышц, которое я когда-либо видел. Есть ли вопросы по этому упражнению? Может быть, кто-то хочет попробовать?

- Я уже попробовал.

Это хорошо. А, Вы специалист по пилатесу. Ладно, я думаю, мы закончили с физическими упражнениями.

Итак... Сейчас, отдышусь немножко. Какие упражнения мы выполняем в подготовительный? Нам нужно вспомнить, о чем мы говорили вчера – о периоде тренировки. Чтобы тренироваться, чтобы иметь возможность выполнять упражнения на протяжении длительного времени, нам нужна аэробная выносливость. Частота сердечных сокращений должна быть приблизительно чуть выше аэробного порога. Это значит, что вы не должны дышать так [дышит часто]. Вы должны дышать так, чтобы при этом все еще было можно говорить. Длительность – от получаса-сорока пяти минут до



часа. Просто гуляйте, гуляйте по лесу, охотьтесь, занимайтесь быстрой ходьбой – так, чтобы ускорился сердечный ритм. И для аэробной тренировки, старайтесь делать это пару раз в неделю. Если можете делать больше – тоже хорошо.

Если мы прорабатываем мышцы, выполняем упражнения в спортзале или поднимаем грузы, нам не нужны слишком тяжелые грузы, лучше взять более легкий груз, но поднять его много раз – это улучшит наше физическое состояние и придаст тонус. В подготовительный период мы можем уделить больше времени и внимания тренировке мышц. Мы можем выделить на это столько же времени, сколько мы выделяем на аэробную тренировку. И снова, этим нужно заниматься как минимум два раза в неделю. Вы можете разбить эти упражнения, половину времени делать упражнения на сердечно-сосудистую систему, а половину уделять силовой тренировке.

К концу подготовительного периода мы можем немного увеличить нагрузки – чуть выше аэробного порога. Мы можем повысить длительность упражнений до часа и частоту – до двух-трех раз в неделю. Что касается упражнений на мышечную выносливость, мы немного снижаем количество повторений – от пятнадцати до 20 раз. Но мы немного добавляем вес. Мы немного добавляем длительность упражнений – доводим ее до часа, и выполняем их один-два раза в неделю.

Разница – в том, что в начале подготовительного периода мы использовали более легкие упражнения. Мы давали нашему телу время на адаптацию, и постепенно в течение этого периода мы увеличиваем уровень нагрузки.

Когда мы переходим к периоду подготовки к соревнованиям, что касается базовых упражнений на выносливость, мы стараемся поддержать текущий уровень подготовки, мы не стремимся тренироваться больше, мы хотим лишь сохранить то, что имеем. Интенсивность низкая, а длительность высокая. Мы теперь выполняем упражнения только один раз в неделю.

Если мы выполняем упражнения на скорость, мы сокращаем время и делаем их один раз в неделю. Что касается упражнений на мышечную выносливость, мы продолжаем их выполнять, как и прежде, один раз в неделю. Следующие



упражнения – для тех, кто стреляет из винтовки, упражнения на позицию удержания ружья.

Итак, в период подготовки к соревнованиям мы стремимся сохранить все наработки, которые мы сделали в предыдущем периоде. Что касается базовых упражнений на аэробную выносливость, мы должны поддержать восстановление и выполнять их, как минимум, раз в неделю. Это тренировки на поддержание достигнутого уровня. То же самое касается упражнений на восстановление мышц, мы их выполняем всего лишь раз в неделю.

Почему мы используем термин «восстановление»? Мы подразумеваем, что мы соревнуемся, стреляем, отрабатываем на стрельбище ситуации, которые могут возникнуть на соревнованиях – то есть, мы выполняем физические упражнения в стрельбе. А физическую тренировку мы используем как инструмент, помогающий нам восстановиться. Опять же, когда мы говорим об упражнениях, мы имеем в виду легкие упражнения, и даже если мы делаем упражнения из пилатеса, они не должны быть сложными, они должны быть базовыми.

А теперь поговорим немного о восстановлении мышц и, особенно, о растяжке. Как я уже Вам говорил, я использую пилатес и растяжки частично в качестве разминки. Но их хорошо использовать не только для разминки, но и в заключительной части тренировки. Поэтому вы можете использовать все, что включает в себя любой уровень активного движения, даже ходьбу. Но убедитесь в том, что в разминку и в заключительную часть тренировки вы включаете упражнения на растяжку. Пусть упражнения на растяжку будут неотъемлемой частью ваших еженедельных упражнений. В идеале, ее нужно выполнять от 20 до 30 минут. И особенно это касается тех из нас, кто становится старше. Лучшая услуга, которую мы можем себе оказать, переходя в более поздний период своей жизни – сохранить свою гибкость и подвижность. Нам это поможет в старости.

Активная растяжка – это растяжка с движением. Это не значит, что мы должны выполнять растяжку рывками. Любые упражнения из пилатеса – это упражнения на активную растяжку. Вы начинаете упражнения вот так. Но вы



видели, что даже упражнения на растяжение из пилатеса подразумевают движение.

И не пренебрегайте массажем. Массаж отлично помогает нашему организму и мышцам избавиться от токсинов и шлаков. Он улучшает приток крови к мышцам, ускоряет восстановление, предотвращает травмы и позволяет нам скорее возобновить тренировки. И вы будете рады узнать, что мы закончили часть курса, посвященную физической подготовке. Большое спасибо. Может быть, кто-то хочет задать вопросы по этой части, прежде чем я сообщу плохие новости?

- Массаж – дважды в месяц?

Если бы я мог, я бы делал два раза в неделю. Имеется в виду минимум. Была бы возможность, я бы делал его каждый день. У массажа есть одно отличное преимущество, особенно для стрелков. Поскольку при стрельбе наши мышцы постоянно находятся в напряжении, они утрачивают естественную способность расслабляться. Мы ходим с тем, что я называю «головой стрелка». [жест, смех] Мы ходим в таком положении потому, что мы не делаем упражнения на растяжку. Массаж очень хорошо помогает вновь расслабить мышцы. Если во время стрельбы ваша шея все время наклонена вперед, то одни наши мышцы могут стать короче, а другие – длиннее, и мы застряем в таком положении. И даже если мы не застряем в таком положении, у нас могут возникнуть проблемы в этой вот области. Поэтому, на мой взгляд, спортивный массаж и глубокая проработка тканей – отличный метод восстановления тела. Спасибо.

Теперь плохие новости. Я сейчас дам вам небольшой перерыв, а затем мы вас посадим писать экзамен. [смех]

- Как долго?

У вас есть час. Но если я не увижу через 10-15 минут, что вы закончили, я буду очень разочарован. [смех] Экзамен несложный. Вы активные стрелки и тренеры очень высокого уровня. Экзамен рассчитан на представителей нашего спорта по всему миру, на клубных тренеров с минимальным уровнем навыков. Но конечная цель экзамена – в том, чтобы никто не получил



тренерскую лицензию, не пройдя тестирование. Так что одного присутствия не достаточно. Вам все-таки нужно что-то сделать. С точки зрения практики, я доволен тем, что увидел вчера. И я рад видеть перед собой, наверное, нового чемпиона Российской Федерации в ските. И я думаю, что с точки зрения тренеров, в России все будет хорошо в будущем.

Итак, мы сейчас сделаем перерыв на десять минут. Возьмите свои ручки и листочки. Экзамен тоже пройдет здесь.

Если вы не понимаете вопрос, я постараюсь его как-то перефразировать для вас. Но когда вы будете отвечать на вопрос, стремитесь к наиболее очевидному ответу. Просто обведите в кружок правильный ответ. А, В, С или D.

- А имя и государство?

Имя укажите в верхнем поле.

- По-русски или по-английски?

По-английски, если можете. Тогда я вас узнаю. Вы не получите оценку, если имя напишете не в поле. [смех]

- Как указывать национальность?

Напишите просто RUS.

Молодцы, что написали экзамен. Как мы знаем, главное не победа, а участие. Я добавлю немного интриги. Мы вернемся сюда после обеда, и я объявлю вам результаты. Но помните, что бы ни случилось: мне было очень приятно быть здесь с вами и, надеюсь, вам тоже было приятно.

[аплодисменты]

В данном случае, все прошли.

[аплодисменты]

Судя также по результатам прошлогоднего экзамена, могу честно сказать, что Россия всегда показывает наилучший результат в экзамене по данному курсу. Так что в следующий раз придется придумать вопросы посложнее.

- В следующий раз у Вас будет другая группа.



Можете так им и передать. Спасибо за прекрасную неделю, я получил удовольствие, работая с вами. Я узнал что-то новое от вас и, я надеюсь, вы также узнали что-то новое от меня. Желаю вам всех успехов в вашей тренерской карьере и добро пожаловать в семью лицензированных тренеров МФСС.

[аплодисменты]

Я буду вызывать вас по одному и выдавать сертификаты. И вместо того, чтобы заставлять вас слушать свое ужасное произношение, я попрошу Ирину объявить имена. Вы выходите сюда, я даю вам сертификат, прекрасная Нелли нас фотографирует. И поскольку вы теперь являетесь лицензированными тренерами МФСС, нам нужна ваша фотография, чтобы внести вас в базу данных в Мюнхене. Потом, когда вы получите свой сертификат, мы сделаем еще одну фотографию, сфотографируем вас, как заключенного.

[смех]

И я объясню вам, почему. Мы выпустим небольшие лицензионные карточки, как эта. Потому что начиная со следующего года все лицензии МФСС будут действительны в течение четырех лет. Поэтому, чтобы продлить лицензию, вам нужно будет заполнить небольшую анкету МФСС и указать, что вы сделали за прошедшие четыре года. То есть, вы заполняете небольшую анкету, федерация ставит печать, и ваша лицензия продлевается еще на четыре года.

И так, начнем с хороших новостей: я попрошу вызывать...

Гнидин Сергей, Шалдыбин Дмитрий, Миланич Анна, Руднев Юрий, Даниленко Никита, Аксенов Вячеслав, Бородачев Александр, Булавко Валерий, Тишин Олег, Чужевский Петр, Вагнер Павел, Давыдова Нелли, Трейгер Елизавета, Федоров Анатолий, Шомин Валерий, Плановский Сергей, Федоров Анатолий, Федоров Александр, Рассочинский Алексей, Пшеничникова Людмила, Гуркин Павел, Орлов Дмитрий, Шиширин Владимир, Косарев Максим, Вальшалов Александр, Лобанов Иван, Саулин Николай, Морозов Борис, Ткач Елена, Китаева Анастасия, Глинский



Александр, Сербин Евгений, Скоробогатов Алексей, Скоробогатов Виктор, Гончаров Сергей, Инешин Андрей.

Надеюсь, я никого не пропустил? И последнее: прежде, чем вы уйдете – небольшой подарок от МФСС. Но прежде чем раздать вам подарки, я хочу сделать большую групповую фотографию, чтобы опубликовать ее на сайте МФСС. Кому-то придется встать на колени.

- Русские не становятся на колени. [смех]