*Данный текст является переводом расшифрованной аудиозаписи конференции, в связи с чем возможны неточности перевода и использования лексики.*

**Расшифровка аудиозаписи конференции, день № 3**

**Фрэнк Дик:**

Доброе утро, товарищи! Прежде всего, наверное, давайте немного вспомним о том, для чего мы здесь собрались. Я начну и закончу свое выступление одной фразой — нет готовых рецептов успеха, не бывает идеального рецепта. Если бы все мы здесь были поварами, и я раздал бы вам всем одинаковые ингредиенты для торта, у каждого получились бы разные торты, несмотря на то, что все ингредиенты одинаковые. И когда мы говорим о принципах работы для достижения успеха в спорте, мы видим то же самое — общие принципы одинаковы, но фактический результат зависит от важных тонкостей, о которых вам расскажут умнейшие люди, которых я для вас пригласил. Нашей первоочередной целью здесь является научиться чему-либо у наших докладчиков, ведь у каждого из них есть свои идеи, основанные на общих принципах, и мы должны у них учиться — такова наша первая цель. Второй целью является оценка или переработка наших стратегических планов, наших программ и наших практических тренерских достижений. Повторю еще раз — стратегическое планирование, разработка программ и практические результаты. Для некоторых из вас основным приоритетом является, конечно же, 2016 год. Но в этой комнате все понимают, что он наступит очень быстро, и мы должны думать уже дальше — 2016-й, 2020-й, 2024-й. Во всем, что мы делаем, существуют циклы. Вчера я использовал акроним «OPERA» — Objective (цель), Plan (план), Execution (реализация), Review (проверка) и Align (корректировка). Это простая схема для каждого — вы мечтаете, вы планируете, вы делаете, затем анализируете, потом снова мечтаете, планируете, делаете, анализируете, и потом снова мечтаете, и так повторяется постоянно. Как мы говорили вчера, важно убедиться, что каждый спортсмен понимает, что этот путь для них никогда не заканчивается, как и ни для кого из нас. Нет никакого завершения, кроме ухода из жизни. Есть только серия остановок на этом длинном пути.

И последнее, что касается цели всего этого. Я уже назвал обучение, я назвал оценку и пересмотр планов, я упомянул цикл движения вещей. И последняя часть — что вы будете делать. Без этого мне не было смысла собирать со всего мира великолепных людей, а это настоящие гении, поверьте мне, все здесь присутствующие отлично делают свою работу. Но какой смысл привозить их всех сюда, если после завершения все останется таким же, как было раньше? Задача заключается в том, чтобы что-то изменить, и изменить должны будете вы — ведь мы пробудем здесь очень недолго, а после этого здесь останетесь только вы. Кто еще, по-вашему, будет развивать будущее российского спорта? Кто, я вас спрашиваю? Никто, потому что сделать это можете только вы сами. Для этого вам необходимо принять решение научиться здесь чему-то, и именно этим мы с вами займемся. Я, со своей стороны, принимаю ваши рекомендации и обещаю, что донесу ваши идеи и ваши просьбы до Ассоциации. Я уверен, что они отнесутся к ним серьезно и предпримут необходимые действия. Вот, собственно, и все, что я хотел сказать о том, ради чего мы здесь собрались.

Нашим выступающим сегодня утром будет настоящая живая легенда, и я уверен, что это для нас большая удача. Фред родился в 1973 году во Франции, он трижды работал тренером Олимпийской команды, и многие наверняка согласятся, что это один из самых молодых тренеров, вошедших в мировую элиту спортивных тренеров. Он руководил мужской командой Великобритании по плаванию на Олимпийских играх 2008 года, и 6 раз был назван лучшим тренером года — в Шотландии, в Великобритании, в Белоруссии и в Испании. Также он имеет степень бакалавра наук. Научное направление — физическое воспитание, специализация — физиология. Он работал тренером во Франции, США, ЮАР, Великобритании и Белоруссии. Сейчас он является тренером испанской национальной сборной по плаванию, где отвечает за подготовку пловцов на дальние дистанции, и как раз сейчас его команда находится здесь, в Москве. Он воспитал Олимпийскую медалистку и обладательницу нескольких рекордов Мирею Бельмонте. Под руководством Фреда его пловцы установили (и я полагаю, вы оцените эту фантастическую статистику) 4 рекорда мира, 8 рекордов Европы, 3 рекорда Содружества наций, 9 рекордов Южной Америки, и — только вдумайтесь — 222 национальных рекорда. Фред имеет репутацию тренера, ориентирующегося на спортсменов, со своей глубокой философией. Это помогло ему добиться успехов на международном уровне — на его счету 3 Олимпийских медали, 11 медалей Чемпионатов мира и 33 медали Чемпионатов Европы. Дамы и господа, встречайте нашего сегодняшнего гостя — Фреда Вернуа. [аплодисменты]

**Фред Вернуа:**

Добрый день, меня зовут Фред. (И это все, что я знаю по-русски). Я благодарен Фрэнку за приглашение выступить здесь сегодня. Вчера я прибыл из Гонконга, две недели мы были там для участия в Кубке мира, а завтра выступим на московском этапе в Олимпийском бассейне. У меня есть всего один час, так что я просто покажу вам, что мы сделали за 2–3 последних сезона, и я постараюсь быть максимально реалистичным. Это будет не урок, а просто некоторая информация для вас, в целом это просто основа моей работы с пловцами. Вся беседа будет основана на недавнем успехе вот этой девочки Миреи, которую вы видите на фото. Она нацелена на золотую Олимпийскую медаль. В 2008 году она участвовала в утренних заплывах, затем изменила технику поворотов, и вышла в 3 финала в Лондоне, где завоевала 2 серебряные медали. Я полагаю, следующей целью для нее будет попытка выиграть в Рио. Обычно после таких заявлений мы рассказываем, что было сделано тренером или описываем всю свою работу, но сегодня я хотел бы воспользоваться возможностью поговорить о тех людях, которые позволяют мне заниматься любимым делом. Я не был бы сегодня здесь и не смог бы работать по полгода вне дома, если бы не получал столько понимания и поддержки в работе от моей семьи. Моя жена раньше выступала в плавании за команду Белоруссии, а моя маленькая дочь, которой всего 4 года, еще толком не понимает, чем я занимаюсь. Но вполне очевидно, что без их поддержки я не смог бы заниматься тем, чем занимаюсь. Так что мои пловцы — это не только я, но и моя семья.

Здесь вы видите тренировочный центр «Федерация», который расположен в Дакаре, это центр высочайшего класса. Пожалуй, это одно из лучших в мире мест для тренировки пловцов, а в плавании очень важно иметь хорошее место, базу, где можно и тренироваться, и есть, и спать, проводить минисоревнования, где будет хороший физиотерапевт, остеопат, и все необходимое для повседневной работы. Я расскажу о некоторых людях. Элой — это пожалуй, лучший тренер из тех, о ком никто не знает. Этот парень работает за кулисами моим ассистентом, именно он делает основную часть той работы, на которую меня не хватает, и делает ее хорошо. Сегодня я приехал, чтобы выступить перед вами, но он мог бы прилететь вместо меня и сделать все то же, что и я, а может быть, даже лучше. Иниго — он будет выступать сегодня днем после меня. У нас есть особая связь, наверное потому, что мы оба говорим на французском языке, и именно на него я всегда мог положиться. Если есть какие-то сомнения или не хватает информации, можно всегда позвонить Иниго, и он почти наверняка сможет ответить, или, по меньшей мере, попробует. Рауль — биомеханик родом из Испании, он очень много мне помогает, особенно при подготовке к крупным соревнованиях и во время подводки спортсменов к ним, например, он дает информацию о том, как можно улучшить результаты. Обычно биомеханики проводят анализ заплыва после соревнований, после завершения этапа или финала. А этот парень старается сделать наоборот — он предоставляет информацию перед выступлениями, сообщает что-то важное о наших пловцах, и даже о соперниках. Он не только выполняет анализ нашего спортсмена, но и анализ российских пловцов, американских пловцов, и дает важную информацию. Ричи — наш психолог, занимается, как мы это называем, психической подготовкой. Очень много помогает не только моим пловцам, но и мне самому — когда мне нужно с кем-то поговорить. И наконец, мой наставник Билл Свитенхем. Я знаю Билла уже много, много лет. Кстати, Фрэнк, именно он меня с тобой познакомил, так что именно благодаря ему я сегодня здесь выступаю. Если вам нужно или хочется что-то узнать о плавании, в мире нет лучшего источника информации, чем он.

Последние вот уже более чем 4 года мы стараемся рассматривать плавание как комплексный вид спорта, а не просто заплывы туда-сюда. Мы рассматриваем гораздо более широкий круг занятий, а не только плавание. Мои спортсмены занимаются различными видами помимо плавания. Они много выступают, и мы стараемся избегать узкой специализации. Но было бы глупо заявлять, что количество соревнований постоянно растет с увеличением скорости. Вот, например, Мирея, она чередует свободный стиль с брассом в комплексной эстафете, короткие дистанции с длинными, а в этом году попробовала выступить на открытой воде — на Чемпионате Европы в Берлине приняла участие в заплыве на 5000 метров. Когда у вас есть талантливый пловец, нужно понять его историю развития. Мы стараемся поговорить с родителями, узнать откуда они родом, в каком городе жили, чем занимались в детстве, во что играли на улице и дома, то есть как можно больше любой информации. Как уже сказал Фрэнк, моя программа имеет большие объемы и высокую интенсивность, и мы стараемся держать ее под контролем. Пожалуй, большие объемы — это правильно. Сейчас многие посмеялись бы над этим, но в далекие 70-е плаванием занимались гораздо больше. Но сейчас у нас более интенсивные тренировки — мы используем скоростные тренировки, лактатную ходьбу, а не только аэробное плавание. Ускорение — это, пожалуй, важнейшая философия в моей группе. Мы всегда пытаемся делать быстрый финиш, как в тренировках, так и в соревнованиях. Нужна комбинация работы ног, рук и движения тела в воде. В плавании много спортсменов, у которых руки или ноги работают очень хорошо, а плавание получается недостаточно быстрым, и нужно, конечно, добиться того, чтобы здесь был баланс — нет смысла быть лучшим гребцом руками или лучшим гребцом ногами, нужно в целом плавать как можно лучше. Нацеленность на победу — это наша каждодневная основа. Мы стараемся побеждать во всем, что делаем, и это всегда наша цель. Сейчас мне уже 41 год, и я не могу больше соперничать с этими ребятами, поэтому всегда прихожу последним в наших соревнованиях на лыжах, велосипедах и каяках, но мы стараемся выработать в них стремление к ежедневным победам, поддержание стабильности в своих занятиях. Я считаю, что стабильность является одним из главных факторов успеха. Я стараюсь объяснить своим спортсменам, что первая неделя тренировок в сентябре будет иметь большое значение для успеха на чемпионате мира, например, в конце июля или в начале августа следующего года. Любые наши действия вносят свой вклад и все они важны.

Мы не ставим целью набор дистанции, мы не плаваем только для того, чтобы достичь каких-то цифр или выполнить норму тренировочной сессии. Каждая конкретная тренировка помогает вам, и когда мы приступаем к следующей с тем же настроем, увлеченностью и настойчивостью, это все ради того, чтобы понять, что если вы хотите плавать со мной, вы должны делать то, что нужно, это не отдельные тренировки, это не так, что «я потренируюсь с тобой, Фред, только утром, а потом вечером пойду в клуб». Тут все просто — или ты делаешь, или не делаешь. Про концепцию Фрэнк вам уже рассказал — каждый тренер должен иметь четкий план, и как можно точнее его придерживаться. Например, если Мирея говорит «Я хочу выиграть Олимпиаду», нужно точно знать, почему ты это делаешь, и как этого можно добиться, а потом расположить в правильном порядке все, что тебе как тренеру понадобится для достижения этой цели.

В плавании ситуация такова, что тренер работает не только с теми спортсменами, которые завоевывают медали. Плавание — это коллективный вид спорта. А достижения в нем формируются индивидуально. Например, при подготовке к сезону 2011 года я лично тренировал 29 спортсменов, и только пять из них поехали на чемпионат мира. Причина в том, что в трех полуфиналах из 29 пловцов только один прошел в финал. В Олимпийском сезоне была большая группа — 20 пловцов. 8 человек поехали на Олимпийские игры, и я очень горжусь этим, а один из них стал медалистом. А в прошлом, 2013 году, — 19 пловцов, из которых 5 поехали на чемпионат мира, мы участвовали в 5 полуфиналах, в 3 финалах и взяли 6 медалей. То есть, на практике речь идет не только об Олимпийских медалях для Миреи, в работе участвуют еще многие. Пловец, чтобы достичь успеха, просто обязан быть членом команды, работать с большой группой других пловцов.

Как же мы, тренеры, можем повлиять на результат? На эту тему я могу говорить хоть весь день. Но если изложить кратко, мы должны убедить их, что они смогут достичь успеха. В плавании мы имеем дело с очень точными целями. Пловцы боятся даже подумать, что способны достичь успеха. Мы должны показать им, и даже служить примером, как начать этот процесс, научить их побеждать. Мы должны создать им условия для победы в скромных соревнованиях, а затем понемногу повышать уровень вплоть до Европейских соревнований на короткой воде, потом на длинной воде, и далее на чемпионате мира. И это очень здорово в плавании, что существуют соревнования различных уровней. Если ты выиграл чемпионат мира на короткой воде, тебе будет проще выиграть соревнования на длинной воде. И это важный толчок для формирования уверенности спортсмена. Разработка плана, например на два года, в плавании становится все более трудной задачей, поскольку у нас очень сложный календарь. Мы завершили Чемпионат Европы в конце августа, 24 числа. И в тот же вечер, 24 августа, мы уже садились на самолет, чтобы лететь на этап Кубка мира. В этом сезоне 2014 года у некоторых из моих пловцов было всего 5 свободных дней, ведь сезон полностью определяется календарем соревнований. И тренеру приходится думать.

Обычно плавательный сезон проходил с 1 сентября по конец июля, затем в августе все переходы, соревнования, каникулы, и затем все по новой. Сейчас выступления могут продолжаться без перерыва... А еще и оценка... для меня как тренера не всегда важно показать лучшее время. Ситуацию, конечно же, можно считать достаточно хорошей, если пловец по ходу сезона улучшает свои результаты. Но важнее улучшать свою работу на тренировках, в гимнастическом зале, улучшать работу с кожными складками, усиливать психологическую подготовку, быть уверенным, что все делаешь правильно.

Вот фотография с Олимпийского полуфинала на дистанции 200 метров баттерфляем. Именно тогда я отметил важность работы в группе — две группы работали вместе, через день. Например, серия занятий баттерфляем и соревнования, и они стараются выиграть серию, показать лучший результат. И потом, когда в результате два пловца попадают в полуфиналы, в каждом по одному, для тренера это очень приятный результат. Но для успеха Миреи ей было важно тренироваться вместе с Джудит. И в этом году они решили выступить на Европе, и заняли на дистанции 200 баттерфляем первое и второе места. То есть, если один пловец работает с одним тренером, как, например, на Украине или в России, часто у тренера очень мало подопечных — бывает всего 2 или 3, и это очень-очень трудно. Я считаю, что именно по этой причине США добиваются такого успеха. Благодаря большому количеству. Не так важно — я сейчас выражу личное мнение — не так важно, насколько хорош тренер, но из-за большого количества спортсменов удается показать результат.

Я хочу рассказать вам о подготовке к Олимпийским играм, я дам вам некоторую информацию о том, что делает тренер по плаванию, и какие решения нужно принимать в Олимпийском сезоне. Обычно в плавании мы имеем дело с тремя микроциклами — с сентября по декабрь с соревнованиями в декабре, потом Рождество, потом мы работаем до марта-апреля, и затем уже идет финальная подготовка к важнейшим соревнованиям. Во время Олимпийских игр 2012 года у нас был один большой микроцикл, начиная с сентября — отборочные соревнования каждые несколько недель, довольно много в целом. На Рождество было несколько выходных, но это и все. Если говорить о переходном периоде после отборочных соревнований, который нужен в первую очередь для отдыха телу и отдыха мозгу. Если ты участвуешь в отборе на Олимпийские игры, и проходишь его, именно это становится важным для тебя и нужно обдумать свой следующий шаг.

Мы проводим тренировки в высотных лагерях, обычно спортсмены поднимаются на высоту 2–3 раза в сезон. В Олимпийском сезоне у нас было 5 таких выездов, в том числе дважды длительностью по 4 недели. Сейчас я объясню вам, для чего. Мы участвовали в 12 соревнованиях — из них 9 в 50-метровом бассейне. И потом, как вы видите, по цифрам, которые... Я не знаю, есть ли здесь тренеры по плаванию... Сила и выносливость — и об этом я расскажу вам чуть позже — крайне важны. Также мы возвращались и к плавательным тренажерам. Я не знаю, надеюсь, вы понимаете, о чем я говорю — это скамья, которая закрепляется на стене с такими веслами, похожими на обычные деревянные, и на нем можно подниматься и опускаться. Мы использовали такие в Олимпийском сезоне. А в конце я расскажу вам о психологической подготовке, которая особенно важна при работе с Олимпийскими пловцами.

Итак, начнем с макроциклов. Как я уже говорил, это 33 недели, и мы поднимались на высоту в октябре, январе и феврале. Сьерра-Невада находится на высоте 2320 метров, Претория немного ниже, около 1500 метров. Это на Рождество. И в Южной Африке в январе плавание проходит под открытым небом, там в это время лето. Все загорели. Пловцы любят быть загорелыми, особенно испанские девушки, так что это тоже важно. Соревнования мы начали в декабре. Обычно в плавании с сентября по декабрь проводятся соревнования на коротких дистанциях. А я считаю соревнования на длинной трассе в декабре очень важными, чтобы за месяц до начала посмотреть, что мы можем на длинных дистанциях. Порядок такой — Европейский чемпионат, чемпионат мира на коротких дистанциях, и перед Рождеством мы заканчиваем соревнованиями на 50 м.

Это Олимпийская подготовка длительностью 17 недель. У нас был 4-недельный тренировочный лагерь в Сьерра-Неваде, из которого дважды в неделю мы выезжали на тренировки в Гранаду. Там что у нас были чередования «высоко-низко», мы провели 5 соревнований, в которых старались как можно ближе придерживаться Олимпийской программы, раз уж мы собирались участвовать в Олимпийских играх. Но если ехать на Олимпийских играх такие соревнования длятся 8 дней, то мы всего за два дня попытались воспроизвести все эти соревнования. Итого на 28 часов приходится плотный график. Также мы использовали гипоксические палатки, так что к концу сборов в Сьерра-Неваде пловцы спали в условиях более разреженной атмосферы, чем фактическая на той высоте. И, как уже упоминал Иниго, старались выполнить подводку с максимальной толщиной кожной складки. Адаптация тренировки для проведения финальной подготовки в том состоянии организма, которое будет у спортсмена к Олимпийским играм.

Действия, приближенные к условиям Олимпийской деревни, дают интересные результаты и позволяют понять, как можно потерять медали еще до начала соревнований. Например, на Олимпиаде есть одна особенность, которую мало кто из тренеров замечает — вам приходится ходить больше, чем когда-либо в обычной жизни. Здесь вам нужно идти, чтобы поесть, нужно идти, чтобы почистить одежду, идти до бассейна. У многих пловцов через 2–3 дня просто уже нет ног, так сильно они устают. Что вы должны сделать — вы должны готовиться к этому, нужно предложить пловцам парковать свои машины за три километра до базы и ходить на тренировку и обратно до машины пешком. Такие вещи могут казаться смешными, но на результаты в Квебеке они оказали огромное влияние.

Такой был объем подготовки в эти 17 недель, и жаль что нет возможности подольше поговорить с вами о работе этого рода. Возможно, Иниго даст вам дополнительную информацию. Много постоянных тренировок в первые 8 недель. Вот мы в высотном лагере — вы видите, какой объем работы, мы делали — по сто двенадцать километров за неделю, это 12 тренировочных сессий. В целом это довольно большая дистанция для плавания, хотя и не запредельная. Ну, разве что для вас (смех).

А потом существенное снижение нагрузки после высотного лагеря, финальная подводка к соревнованиям. Если сравнить это с предыдущим 2011 годом, перед чемпионатом мира у нас был другой метод подводки, мы использовали ограничение, уменьшение интенсивности. Мы с Иниго специально сделали такой выбор. Поскольку мы тренировались очень много, то решили выполнить такое резкое снижение нагрузки. Двигайтесь по одному шагу вперед, тщательно выбирая шаги... Кстати, после высотного лагеря можно заметить — снижение нагрузки, очень существенное, а затем перед самым началом соревнований — еще одна финальная разгрузка. И вот это последнее снижение с 77 до 47 километров — это последняя неделя перед Олимпиадой. Таким образом, подводка у нас выполнена фактически на одну неделю.

Давайте поговорим о том, что наши пловцы — ну, по крайней мере, мои — делают за пределами бассейна. Очень активная физическая деятельность. Треть времени это работа на улице, которая подбирается в соответствии с текущим сезоном, в том числе это гребля. Обычно мы в высотном лагере начинаем утро с гребли перед завтраком (Иниго позже объяснит вам, для чего), а некоторые занимаются с велосипедами. У меня, кстати, есть одна девочка, которая вообще не умеет кататься на велосипеде, для нее мы используем велотренажер. Но мы стараемся много работать на улице, много работать с велосипедами. Вторая тренировка, тут почти все, что можно придумать — с нагрузкой, без нагрузки, медицинские мячи, физиотерапевтические мячи — все что угодно, это важно для поддержания формы. Нужно понимать одну важную вещь — пловцы очень слабые. Пока ты тренируешься в воде, невозможно развить силу, невозможно вложить в движения мощь, и очень трудно работать на скорость. Все это нужно делать на суше.

Растянутые подмышки — это что-то вроде философии Жиля Кометти, не знаю, слышали ли вы о нем, это француз. И это очень важно, когда ты плывешь на восемьсот метров, суметь финишировать на последние 50... И включив в программу 800 метров свободным стилем, мы выяснили, что при работе свободным стилем занятия на растяжку помогут на первой половине дистанции работать легко и проявить выносливость, чтобы набрать скорость на последнем повороте. И еще я думаю, работа над мышцами скелета всегда имеет большое значение в плавании. У нас была ситуация с эластичными костюмами в 2008–2009 гг. Я не знаю, помните ли вы пловцов, которые использовали такой костюм, на все тело, для рассекания воды... и все тренеры стали немного пренебрегать ходьбой и тренажерами, ну типа «Рей, тебе можно и не тренироваться с таким костюмом, он сам плывет за тебя».

Питание и сон для восстановления — тоже важны при работе с пловцами. Здесь мы еще очень отстаем от многих других видов, например от легкой атлетики. Поэтому мы получили огромные результаты благодаря тому, что учим пловцов питаться правильно. Что именно нужно есть на тренировке, после тренировки, перед соревнованием, сразу после соревнований, после восстановления, и так далее, нужно тщательно следить за питанием.

Вот примеры фотографий того, что мы делаем просто для развлечения. Здесь мы в тренажерном зале, но можно обходиться и без него. Мы много занимаемся и в воде и на суше — так что в воде можно придумать что-то свое, а на улице что-то другое. И постоянно повторять. В плавании широко известно такое слово, как «переход». Как проходит переход нагрузки от тренажеров и подтягиваний в работу в воде. Вся работа по увеличению силы предназначена для того, чтобы плыть быстрее, поэтому важно переносить достижения от тренажеров в бассейн.

Ну, по крайней мере, мы так работаем. Сколько нагрузки нужно приложить, как долго можно ее прикладывать — это выносливость на нагрузку. Взрывная скорость, приложение усилий к вашей технике... В плавании у нас очень много повторяющихся движений, поэтому важно обеспечить правильную технику выполнения, и это же относится к скорости. Мы используем разные способы оценки пловцов. Когда мы работаем в лагере, стараемся не просто выполнять оценку раз в месяц, в неделю и т. п. Нужно использовать те же методы для тренировки, что и для оценки. Когда пловцы занимаются, давайте я покажу вам видеозаписи, если оно работает... мы используем этот аппарат для оценки, чтобы тренироваться.

... Здесь полный индивидуальный контроль — нагрузка, скорость, мощность, расстояние. Мы должны в плавании использовать широкий набор аппаратуры. Мы делаем эти движения в воде и стараемся повторить такие же движения в тренажерном зале. Мы никогда не используем, ну знаете, укороченные движения, и очень редко применяем максимальный вес, поскольку при этом будет страдать техника или нарушаться ритм движений. Попробуйте оценить дневную усталость с помощью анкет, и оцените реакцию пловцов.

Вчера я разговаривал с Марко Кардинале о новом инструменте, который... как он там называется? Это такая повязка, которая позволяет анализировать все действия за последние 24 часа — по затратам энергии, пульсу, можно следить за пульсом во время тренировок и просто ходьбы, сколько шагов ты делаешь за день и насколько хорошо и как долго ты спал. Для обзора этого мы рассмотрим в качестве примера моего пловца. Для меня было бы очень здорово получить оценку состояния пловца утром, которая будет подсказывать «теперь можно работать на скорость» или «этому парню нужно отдохнуть», или «давай теперь в тренажерный зал, работаем на силу», или «не делаем упражнений на силу потому-то и потому-то». Я, конечно, так могу быстро остаться без работы, но все равно такие инструменты мы стараемся обдумывать и изучать.

Мы точно ставим задачу на каждую сессию, и разделяем в процентах работу на максимальную скорость, на максимальную мощность и промежуточные состояния. Сейчас я вам все объясню. Вы видите рядом с Миреей компьютер, именно такой мы используем для оценки максимальной скорости, мощности и так далее. И что мы делаем каждый раз в лагере, мы с его помощью отслеживаем каждый повтор всех ее движений. И когда мы начали делать это ежедневно, мы выяснили, что увеличение или уменьшение периода отдыха может оказывать огромное влияние на тренировки. Для специалистов это, конечно же, вполне очевидно, но для меня это было сюрпризом. Например, когда в зале ты говоришь «Так, теперь делаем шесть подходов по шесть повторов», то ожидаешь, что будет выполнено 36 повторов. Но на самом деле из этих 36 повторов только 6 будет сделано на 85 %, а из-за усталости следующие 6 будут на 80 %, а например следующие 12 — уже на 75 %. Ты как тренер думаешь, что идет работа на мощность. Но ты ошибаешься, потому что из 36 повторов было только 6 хороших. А остальные 30 — это что-то другое. И когда мы это используем, для меня тут все просто. Вот красный цвет, вот зеленый, и я понимаю «О, зеленый, все в порядке». Четыре повтора были зеленые, и только два красных, то есть недостаточно хороших. То есть нужно было дать спортсменке отдохнуть, а потом продолжить тренировку. Это очень упрощает жизнь, хотя и выглядит забавно. Но, по крайней мере, мы более эффективно работаем в тренажерном зале. Мы не теряем время попусту. Здесь то же самое, во время прыжков она смотрит на компьютер, и видит по каждому повтору обратную связь — она знает, насколько высоко прыгает и как долго. То же самое по этому упражнению. Точно так же. Итак, вот шесть повторов за тот же день. Шесть зеленых. И мы получаем шесть зеленых, потому что после трех она отдыхает 20 секунд. Таким образом, дав спортсмену немного отдохнуть, вы получите все повторы хорошими. Когда она работает без остановок, мы получаем четыре зеленых, а дальше идут все красные, а красные нам не нужны.

Я надеюсь, вы это понимаете, поскольку это очень важно. И вот так мы работаем в лагере, на каждой тренировке. Вот это видео, которое мы только что посмотрели. На обратном тренажере вы видите повторы, которые мы делали, а потом видите улучшения. Благодаря корректировкам, которые позволяет сделать использование этого аппарата, мы получаем достаточно существенные улучшения за эти три недели.

Что мы начали делать в 2013 году — мы постарались воспроизвести на суше то, что мы делаем в воде. Мы взяли гребной тренажер, разместили на нем весла, немного подкорректировали все это, а потом провели моделирование заплывов в гимнастическом зале — как мы это называем, неправильное плавание.

Вот что мы получаем. Я не буду объяснять все подробно, я толком и сам не все знаю, но результат получается достаточно близким к движениям в плавании. Например, в этом упражнении можно контролировать количество гребков или пройденное расстояние. 30 секунд, одна минута... Мы видим скорость, пройденное расстояние на каждый гребок, мощность, частоту гребков, скорость восстановления, и это очень интересно. Мы можем узнать, когда и как быстро она восстанавливается, и стараемся как можно ближе придерживаться параметров восстановления в воде при плавании баттерфляем. Здесь вы видите расстояние, пройденное в воде, и время на восстановление.

Мы использовали это занятие три раза в неделю в течение шести недель перед подводкой, затем по два раза в течение двух недель, и потом еще одну короткую сессию в последнюю неделю перед чемпионатом мира. И так мы получаем исходные данные для сопоставления занятий в бассейне и в гимнастическом зале. Какая максимальная мощность была достигнута на эргометре, вот что нужно сравнивать с результатами анализа заплыва. Аналогично и для тренажера «йо-йо», я надеюсь, вы знаете что это такое, и для прыжков в приседе. И что нам здесь нужно, это некоторая модель, ведь сложно просто так сказать: «Вот, если ты выполнишь такую нагрузку на эргометре и сделаешь столько-то прыжков в приседе, то сможешь под водой на 50 метров показать вот такой-то результат», или «С таким результатом в прыжках у тебя будет вот такое время реакции в бассейне». Мы стараемся собрать разные данные для максимально точной оценки. Для быстрого плавания это просто ужас, все очень сложно.

Речь идет о базовой работе. Я сейчас покажу вам видеозапись Миреи. Там примерно 6 минут, надеюсь, нам хватит времени. Так занимаются пловцы, по крайней мере, в Испании, ежедневно. Все это делается каждый день. Я могу вам всем передать видеозаписи — какие хотите.

И вы видите, как девочка работает, на это у нас ушло три года, но дело в том, что в других видах спорта это совершенно нормально. А для быстрого плавания это довольно большое достижение. В примере с Миреей: когда я начинал работать с ней около пяти лет назад, она не могла подтянуться даже одного раза. Мы пошли в тренажерный зал, и я сказал «Ребята, давайте займемся подтягиваниями», и она решила «Ладно, я смогу». Сейчас она может подтягиваться с дополнительным грузом в 10 кг. Я показываю это не для того, чтобы похвастаться или доказать, какая она сильная. Дело в том, что для нее дополнительная уверенность и изменение характеристик организма, потеря жира, увеличение силы, спортивное телосложение — все это очень и очень важно.

Как я уже говорил, это очень важно, если вы рассчитываете попасть на Олимпийские игры и добраться до финала или даже до медали. Когда ты знаешь, что можешь выполнить работу, которую раньше не мог, что ты стал физически совсем другим человеком, это очень, очень сильно добавляет уверенности, и ты действительно становишься другим человеком.

Благодаря тому, что мы делали много физических упражнений и продолжаем их делать ежедневно, эти ребята приобретают много дополнительной уверенности. Есть одна очень хорошая история, которую я рассказываю чуть ли не каждую неделю, о пловце из Великобритании, а точнее из Шотландии, Майке Джеймисоне, который в Лондоне завоевал серебро на дистанции 200 м брассом. В прошлом году он едва не побил рекорд мира. Он работал со мной пять лет, и первые два года я хотел, чтобы он бросил занятия. Это был такой тощий парень, ни во что не верящий, постоянно больной, плавал медленно, не имел никакой физической формы.

Но он знал, что очень хочет попасть на Олимпиаду, и практически умолял меня: «Я очень хочу остаться, очень хочу остаться». И он остался. Этот парень начинал с результата 2:22 на дистанции 200 метров брассом, а теперь его результат 2:07,4, и он стал чемпионом Европы и взял серебро на Олимпийских играх.

Конечно же, важно найти такого человека, который точно знает, чего он хочет. Но этой работой и такими изменениями я хочу доказать, что при использовании новых подходов, например, упражнений на энергию, лыжных гонок, каякинга летом и т. п., вы сможете приблизиться к своей мечте.

Итак, я продолжу. Мы в моих группах стараемся разобраться в деталях и задаем себе несколько философский вопрос — как можно добиться изменений? Вот это мне нравится, это из команды Sky. Высокое начальство старалось найти резервы во всех возможных областях — методика ходьбы, обувь... Например, мои пловцы примерно за 2–3 недели до Олимпийских игр или перед главными соревнованиями, я им говорил: «Носите только эту обувь. Не меняйте обувь, поскольку она изменит ваш баланс. Вы можете натереть ноги, или получить непривычную нагрузку на колени, и ноги будут болеть».

В питание мы добавляли красную свеклу. Зачем? Тут дело в научном подходе, и мы знали, что так можно что-то улучшить. Мы пробуем разные вещи и сохраняем те, которые работают. Если оно не работает, то неважно, оставлять это или отказаться.

Но важно как можно глубже разбираться в деталях и уделять внимание каждому гребку пловца. Пловцы должны знать, что это действительно очень важно. То же самое и в тренажерном зале.

Когда выполняешь упражнения, чем бы ты ни занимался в зале, нужно думать о том, что ты делаешь, особенно если пытаешься работать над скоростью. Еще раз повторю, это будет примерно на 70 % эффективнее, чем если делать упражнения только потому, что так надо.

Итак, я тренер, и у меня есть пловец. Эта спортсменка — Мирея — в 2011 году упустила медаль, проиграв 0,7 секунды в комплексном плавании.

В 2012 году она выиграла Олимпийскую медаль. Все счастливы, а я зол, потому что китаянка обогнала ее на 1,1 секунды. Это довольно много для 200 метров.

И снова другая китаянка в 2013 году обгоняет ее на дистанции 200 метров баттерфляем всего на 0,1 секунды. Поэтому я говорю о важности деталей, и именно этим мы должны заниматься.

Важно не только плавание или большой объем тренировок, вы видите, что в Олимпийский год мы очень много плавали. Теперь мы плаваем меньше, но важно то, как мы тренируемся и как вы, тренеры, сможете ежедневно мотивировать своих спортсменов ответственно подходить к работе.

Это важный следующий шаг для пловцов — не просто приходить на тренировки и делать то, что тебе скажут. Важно то, как ты это делаешь, как ты организуешь всю свою жизнь. Например, она теперь зарабатывает больше денег. Важны отношения спортсмена с семьей, со своим партнером, важен план по попаданию на Олимпийские игры.

Мне как тренеру нужна помощь, поэтому я стараюсь найти людей, которым могу доверять. Мне нужны не просто люди, которые мне нравятся или которые хорошо выглядят, а нужны те, которые дадут мне знания, которых мне не хватает, и которые обеспечат результат.

Например, я работаю с девушкой по имени Моника, она физио-остеопат. И, пожалуй, лучший из физиотерапевтов, которых я встречал. Я уверен, что мои пловцы после визита к Монике вернутся в хорошей форме. При восстановлении, после массажа, или в случае больной шеи, они возвращаются от нее в полном порядке.

Эта девушка на Олимпиаде очень много работала, по 20 часов в день. Когда мы возвращаемся после финала, нужно пройти допинг-контроль, потом пообщаться с прессой, потом поесть, так что почти всю неделю мы ложились спать около часа ночи, а однажды даже в 2 часа. А в 7 часов уже нужно вставать, чтобы успеть на разминку и завтрак.

Эта девушка оставалась с пловцами до самого сна. Я — тренер-мужчина, занимаюсь с женщинами-пловчихами. Так что когда они уходят к себе в комнату, я с ними прощаюсь. А эта девушка оставалась с ними постоянно и занималась вплоть до самого сна. И даже делала им различные процедуры, например, массаж или разминание плечей, когда спортсменки уже спали.

Так что очень важно найти человека, которому ты доверяешь и который будет в такие моменты находиться рядом с твоим спортсменом.

Теперь расскажу о парне-биомеханике. Это анализ заплывов. От Рауля я жду важную информацию перед началом соревнований. Например, перед финалом Олимпийских игр или прошлогодними соревнованиями. Мы выполняем разминку, затем спортсменки переодеваются и у нас есть около 10 минут, когда мы вместе со спортсменом готовимся и стараемся расслабиться, попить. Именно в этот момент тренер может получить дополнительную информацию.

Мой сотрудник приносит мне распечатку, на которой видно, что девушки делали утром. Чего ожидать от конкретных пловцов, и именно в этот момент ты как тренер можешь повлиять на результат.

Иниго. Я сказал однажды Иниго: «Смотри, ты думаешь, что можешь с помощью науки сказать, насколько нужно снижать нагрузку. Ты считаешь, что мы должны это сделать, но я хочу сделать все совсем по-другому». Он ответил «Нет, я все знаю точно, я уверен в себе и в своей науке, я все рассчитал». И мы используем весь огромный опыт и знания Иниго, чтобы как можно более подробно рассчитать подводку.

Иниго сам бегал вместе с нашими пловцами за пять дней до их победы на Олимпийских играх 2012 года. Так что он для меня не просто человек, на которого можно положиться в науке. Без Иниго я не буду знать, что будет, если дать спортсменам слишком большой или слишком маленький объем нагрузок. Мне важно подготовить их не слишком рано, но и не слишком поздно.

Олимпийские соревнования проходят 8 дней, и нужно быть готовым уже к первому дню, но сохранить форму и до конца 8-го дня. Знаете ли вы, как они это делают? Вам нужен кто-то, кто поможет вам и спортсменам.

Например, Ричи помогает с психологической подготовкой. Все эти люди — я могу отправить к ним любого из моих пловцов и делать все, что они скажут, поскольку полностью им доверяю.

Так что я не против, чтобы Иниго обсуждал с ними подводку или лактат. И Моника может разговаривать с пловцами о чем угодно. На мой взгляд, они лучшие в своей профессии, и так и должно быть. Они дают пловцам важную информацию и могут дать им то, что вы как тренер не сможете.

Точно так же для работы с нагрузкой есть парень Раджив. Я спросил его, что мы можем сделать, чтобы точнее воспроизвести нагрузки, и в тренажерном зале сделать то же, что и в воде. Он выслушал и сказал «Давай попробуем вот эту гребную машину», и он постоянно открыт к новым решениям.

Точно так же Бланка работает с техникой. Мы записываем на видео прыжки. Как можно улучшить технику прыжков? Что можно сделать для достижения оптимальной техники плавания?

Например, мы с Бланкой увидели, что при прыжке в воду, прежде всего, нужно просто плыть. Обычно спортсмены сразу начинают работать ногами, попав в воду.

Но наука показала, что, прежде всего, после прыжка в воду нужно просто подождать, поскольку начав двигаться слишком рано, ты теряешь скорость, набранную при прыжке.

Теперь о моем наставнике Билле. Когда я спросил Билла, есть ли у него идеи о комплексных дистанциях, он на следующий день дал мне 24 схемы. И это лучшая книга о плавании, которую можно себе представить.

И я как тренер отвечаю за управление работой всех этих людей. Не нужно контролировать их работу, поскольку в этом нет смысла, я бы сказал, что более правильным термином будет именно управление, то есть использование людей в нужный момент. Ближе к соревнованиям и прямо перед соревнованиями, например, Олимпийскими играми, психолог звонит мне и спрашивает: «Послушай, вот этот спортсмен точно готов завтра к старту? Как он тренировался? Нет ли проблем в семье?»

Но сейчас, благодаря нашим отношениям, он звонит мне не до, а после соревнований. «Привет, Фред, как дела?» «Да нормально». «А, ну ладно, хорошо». И все. Если будет проблема, мы ее обязательно обсудим, но наша совместная работа продолжается уже пять лет, поэтому все больше и больше вопросов решаются проще. Рутинная работа становится проще.

Немного видео о том, что мы делаем каждый день. Вы не видели это видео, так что мы немного вернемся и попробуем еще раз.

Это канал. Думаю, у вас в России есть подобные каналы. В Испании только один. Он находится на острове Тенерифе. Так что приходится летать на Тенерифе, тренироваться под палящим солнцем, ну это так, шутка.

Но там очень хорошо работать над положением тела. Здесь мы проводим соревнования, и здесь работает биомеханик. У него есть небольшая камера, и после завершения соревнований мы проводим серии прыжков, только прыжков. Это день соревнований. Это видео вы тоже не видели, но это неважно. Попробуйте еще раз.

Это в конце второго дня. Это было в Эйндховене, там очень хороший бассейн. Поскольку мы национальная команда, с нами на восстановлении был биомеханик, и мы ему предложили: «Рауль, давай попробуем сделать прыжки, или в следующий раз — подводную съемку, чтобы потом ты дома просмотрел новые видеоматериалы и показал пловцу.

Это в Сьерра-Неваде, все то же самое. Идет обычная работа над поворотами, ну вот как-то так. В Сьерра-Неваде хорошо то, что почти в каждом углу бассейна уже есть видеокамеры, и при работе над техникой мы делим его на сектора. В этом секторе, например, мы тренируем прыжки. На той стороне бассейна мы тренируем повороты, а в середине просто плаваем. Снимаем вид спереди, вид сбоку, или оба сразу, а через 20 минут работы в одном секторе спортсмены меняются местами. Так проходит тренировка. На такой тренировке я не знаю точно, сколько и чем они занимались, или какую дистанцию проплыли, то есть мы просто час или два работаем над техникой.

Немного информации, которая, возможно, вам будет интересна: в сезонах 2010–2012 гг. мы работали над стартами, изучали положение локтей и ног. Так располагаются руки при движении вперед.

Сейчас практически все используют угол в 45°. Положение тела, как я уже говорил раньше. Следует сохранять неподвижное положение, чтобы использовать скорость, набранную при толчке, и не начинать движение в воде слишком рано. Все, что сказано о стартах, относится и к поворотам.

Здесь немного общей информации, например, лучшее время реакции на Олимпийских играх. В плавании, как вы знаете, измеряется время реакции, например, здесь это 0,85. Я подумал, что это довольно медленно, и мы решили, что каждый день тренировок пловцы будут делать по 4 старта. Они могли делать все 4 утром или вечером, или разбить их на два и два или один и три, как угодно. В любое удобное время, 4 в сумме. Они это делали самостоятельно, я даже не следил. И вот мы видим разницу.

Четыре старта в день сократили время реакции с 0,85 до 0,66, а как мы видели ранее, Мирея проиграла в баттерфляе всего 0,19 секунды. Сегодня она могла бы быть чемпионкой мира, но это не так. И именно такие вещи могут существенно повлиять на результаты. Наш физиотерапевт Иниго выступит сегодня и расскажет об этом подробнее. Самое важное, что он пытался сделать, это адаптировать организмы спортсменов к тренировкам. Стараться как можно больше восстанавливаться.

Поэтому для меня как тренера восстановление сейчас является важнейшим фактором. Я стремлюсь не только к тому, чтобы добиться оптимального уровня подготовки за месяц до соревнований, но и поддерживать по возможности постоянное состояние организма.

Сейчас по этому поводу идут дискуссии. Некоторые американские тренеры позволяют своим пловцам на этапе тренировок набрать немного лишнего жира, а затем сгоняют его для дополнительной адаптации. У меня другой подход, и я хочу, чтобы мои пловцы поддерживали постоянный вес, постоянную форму, постоянный уровень жира на протяжении всего сезона.

Медицинские тесты. Мы проводим тесты крови примерно один раз в месяц. Протокол выступлений, это план который я готовлю вместе с пловцом. Для каждого спортсмена есть собственный план, и он начинается с самого пробуждения. Подъем в 7 часов утра. Первым делом нужно выпить немного воды. В 07:01 душ, и дальше все расписано по минутам.

Понятно, да? Выступления и постоянная готовность. Мирея на Олимпийских играх участвовала в соревнованиях перед комплексной дистанцией. Она прошла в финал, где заняла последнее место. На следующий день она плыла свободным стилем и не прошла в финал. На следующий день она выступала на 200 м комплексным плаванием. Она прошла в полуфинал, но не попала в финал. И так пройдено примерно полпути, и неделю можно считать удачной, поскольку есть попадание в финал, но осталось всего две дисциплины. И если спортсмен решит выступать только в одной или двух дисциплинах, то скорее всего вернется домой ни с чем.

Так же было и на Чемпионате мира в прошлом году. Тренировки прошли не очень хорошо, и я уже был готов принять худшее свое решение, предложив не плыть комбинированную дистанцию. Вместо этого сосредоточиться на короткой дистанции, поскольку время на тренировке было хорошее. «На соревнованиях ты выступила очень хорошо». Но она отказалась и решила сохранить все дистанции, и решать вопросы по мере поступления, а не думать обо всей неделе сразу. И в итоге она выиграла медали и на дистанции 200, и на 400 комплексным плаванием. Так что нужно быть готовым к новым решениям.

Теперь об анализе лактата, поскольку некоторые пловцы используют его для контроля восстановления. Пиковый уровень лактата не очень важен, мне он не нужен. Но чтобы убедиться в правильности восстановления после соревнований, мне нужно спросить об уровне лактата у Иниго.

[Тесты À](http://www.mangahere.co/manga/la_carte/) la carte. Чего я хочу от конкретной тренировочной серии? У меня нет четкого протокола. Каждые пять недель мы проводим степ-тест, он хорошо помогает понять текущее состояние.

Во-первых, для пловцов достаточно утомительно повторно делать одно и то же, и они потеряют желание тренироваться. Во-вторых, мне нужно соответствовать текущему моменту, например, в один день я предлагаю ей потренировать заплывы на 50 м, и мы смотрим на ее результаты и получаем некоторую информацию. Нужно как можно точнее соответствовать обстановке соревнований.

И вместе с Иниго мы также проводим это тестирование за 6-8 недель до начала соревнований, и используем соревновательные костюмы. Надевание костюма занимает примерно полчаса. На это уходит много энергии, ты натираешь кожу. Иногда можно даже порезаться, и если не тренировать это заранее, то на соревнованиях ты быстро устанешь и испытаешь огромный стресс. Поэтому важно тренироваться в такой же стрессовой обстановке, которая будет на соревнованиях.

Тест слюны — это довольно дорогая штука. Во Франции мы его делали достаточно часто. Очень интересно использовать его для отслеживания нормального процесса развития, и я надеюсь, что в следующем году я снова буду использовать его для контроля за Олимпийским сезоном.

Эту серию мы проводили просто для проверки, чтобы получить информацию о времени. Мы провели серию из 30 (…). Мы увеличивали нагрузку после каждых десяти. Всего было 10 (…) по 1:30, десять (…) по 1:45 и десять (…) по 2 минуты. В каждой серии по десять (…) мы немного ускорялись. После этого проверяли пульс, лактат и после всех 30 (…) я сказал Мирее: «Ладно, сделай еще 30», потому что я решил, что так надо. Обычно мы не делаем по 61 (…), а делаем 30, 36 или 24, а здесь вы видите просто пример анализа одной такой серии.

Также мы продолжаем использовать высотные тренировки и пытаемся варьировать нагрузку, и здесь мы постоянно тренировались на высоте, спали на высоте, потом тренировались внизу и возвращались спать на высоту. Также можно тренировать наверху и спускаться спать вниз, существует много разных вариантов. Вот в чем я не очень уверен, так это есть ли разница — спать месяц в горах в Сьерра-Неваде, или спать в палатке.

Я пока не в курсе, хорошо это или плохо — находиться в естественных условиях большой высоты, или использовать палатку с низким давлением. Это нам нужно дополнительно изучить.

Что мы знаем наверняка, благодаря науке... Обычно поднимаются на 21 день и спускаются с высоты за 21 день до начала соревнований. А теперь, когда я использую высотный лагерь, особенно если это последний лагерь перед главным соревнованием, я поднимаюсь на 4 недели. Если добавить одну неделю, то за эту четвертую неделю по некоторым параметрам, особенно по гемоглобину, происходят такие же изменения, как и за первые три недели.

Поэтому если у вас достаточно денег, и ваши пловцы согласны на дополнительную неделю, то вы должны, вы просто обязаны использовать 28 дней.

Мы стараемся отслеживать все, что можно, при работе на высоте, и в том числе мы используем такую технику как free lap. Это означает контроль за пульсом на протяжении всей сессии, с самого начала, с разминки, потом основная серия и восстановление, и мы собираем все данные в один компьютер по примерно 12 пловцам. И это очень интересно.

При подготовке к Олимпиаде мы поднимались в Сьерра-Неваду три раза по одному месяцу. Первый лагерь мы провели в октябре, и потом в феврале. Мы проводили тренировки по два раза в неделю. Потом спускались вниз в Гранаду для более интенсивных тренировок. Извините, лагерь был в октябре и в мае, а в феврале мы занимались лыжами.

И после утренней сессии тренировок мы завтракали и весь день ходили на лыжах. Потом возвращались, проводили восстановление или занятия в тренажерном зале. Во время последнего лагеря перед Олимпийскими играми два наших пловца спали в палатке. У них были условия на 1000 метров выше, чем в Сьерра-Неваде.

В прошлом году перед Чемпионатом мира мы сделали аналогичную подготовку, и важный момент, который мы узнали, — нужно сохранять высотные условия после спуска. Так что мы опять жили в Сьерра-Неваде и тренировались в Гранаде, а спали в палатках. А потом, когда вернулись в Барселону, спортсмены оставались в палатках еще 10 дней, чтобы сохранить эффект от высотной работы.

Обычно при работе на высоте проводишь там много дней. А когда спускаешься вниз, то начинаешь достаточно быстро терять весь эффект. Поэтому нужно постараться сохранить положительное влияние как можно дольше, до самых соревнований.

Теперь о психологической подготовке. Я уже почти закончил. Для национальной команды есть важный аспект, что для каждого из спортсменов все очень-очень индивидуально. Поэтому при подготовке национальной команды важно использовать другой подход, нежели при работе с одним своим пловцом.

И на этой основе я строю индивидуальную программу психологической подготовки. Каждый делает то, что должен, и это полностью индивидуально.

В первую очередь, нужно работать с личностью, и лишь потом с пловцом. В этой работе мне помогает Ричи. Мне кажется, что с моими спортсменами о плавании он почти не разговаривает. [Смех] Он рассказывает о себе, они рассказывают ему о жизни в целом, и готовятся к тому, что им предстоит. Важно не только иметь персонал для подготовки.

Нужно готовиться к неизвестному. Это очень важно, понимаете? Например, при подготовке к Олимпийским играм с Миреей: Ты уже была на Олимпийских играх? Да. Ты уже была в полуфинале? Нет. Ты участвовала в финале? Нет. Выигрывала ли ты медали? Нет. Участвовала более, чем в двух дисциплинах? Нет.

То есть, ты отправляешься в такое место, о котором ничего не знаешь, и в первую очередь нужно приготовиться к выходу в полуфинал. Во-вторых, к выходу в финал. В-третьих, после выхода в финал ты попадешь в бассейн, вокруг которого сидят 12 тысяч кричащих людей. Как ты будешь себя чувствовать?

А потом — сам заплыв. Как его провести с точки зрения стратегии? Делаю ли я то, чего хочет от меня тренер? Делаю ли я то, что считаю нужным? И многое другое, и это довольно трудно для 21-летнего человека. Поэтому нужно готовить спортсменов заранее.

Теперь у нее больше опыта, и она может на него полагаться, приезжая на крупные соревнования. Еще для меня очень важно, что в работе тренера важна не только подготовка пловца. В психологическую подготовку пловца для меня как тренера входит и необходимость настроиться на одну волну с этим пловцом.

В Олимпийском сезоне мы провели 50 недель тренировок. Средняя нагрузка в этот период составила 84 км за неделю. Это примерно по 5 часов в день работы в бассейне. Два с половиной часа утром, еще 2,5 вечером, плюс тренажерный зал.

Возможно, вы ожидали услышать от меня какие-то секреты, но никаких секретов нет. Нужно просто работать.

На этой фотографии три чемпиона мира. В плавании это именно то, что нам нужно, — совместная тренировка хороших пловцов. Я думаю, что примерно то же справедливо и для легкой атлетики или триатлона. Соберите вместе хорошую группу, и пусть они вместе едут, бегут и плывут.

Мы в плавании все еще довольно зашорены, понимаете? У нас есть свои пловцы, и мы пытаемся их защищать. Другие мне не нужны. Но для меня возможность тренировать пловцов вместе с другими — это здорово. Если мои пловцы чему-то научатся у других, то это очень хорошо для тренера.

Что дальше? Дальше, разумеется, еще очень много работы. Старайтесь уделять как можно больше внимания деталям и использовать индивидуальный подход. Мы рассматриваем все дополнительные возможности. Например, для Миреи дистанция 800 метров свободным стилем на открытой воде — это то, от чего нам нужно... нет, не отказаться, но уделять меньше внимания. Как мы можем это сделать? И как мы будем это делать? И именно вы как тренер должны выполнять такое планирование. Как я уже говорил, этой девочке нужно больше работать над распорядком дня, особенно при восстановлении.

Например, мы в Испании обычно ложимся спать довольно поздно, и у нас хорошая еда, для меня и особенно для спортсменов. И нам нужно улучшать многие аспекты.

Я все еще думаю о программе. Я продолжаю задавать вопросы Иниго. Например, «Иниго, ты уверен, что мне нужно начинать заплывы за 5 дней или лучше за 4 или 6?»

И так каждый раз. Например, в следующем сезоне у нас будет отбор на Чемпионат мира, и у меня будет свой план. И если все сработает как надо, то нужен будет новый план для подводки к Чемпионату мира, но обо всем этом нужно думать заранее. Что означает «готовиться к подиуму на Олимпийских играх»?

Смотрите, например, вы спрашиваете у своих пловцов: «Кто из вас хочет поехать на Олимпиаду?» И все они отвечают «Да, я хочу!» Но потом вы покажете им вот это и спросите: «Кто из вас готов выполнить всю работу, необходимую для участия в Олимпиаде?» И в ответ будет уже что-то невнятное.

Так что теперь все труднее и труднее найти пловца, готового выложиться на 100 %. Спортсмены не смотрят вперед, не планируют долгосрочную перспективу. И они просто хотят успеха прямо завтра, или в следующем месяце, но плавание — такой вид спорта, где важно вкладываться в долгосрочное планирование и долгосрочную перспективу.

Это непросто. Но если вам, как мне, повезет найти таких пловцов, это будет, вероятно, самым главным вашим достижением в спорте, и с ними я изменил свое отношение ко многим вещам. Я тренировал чемпионов мира, и мы делали за сессию по 5000 или даже меньше, и тренажерный зал по три раза в неделю. Потом мы начали добавлять объем тренировок, и начали выполнять оценку, добавили тестирование на высоте, приняли участие в высотном проекте (о нем вам расскажет Иниго), и появились такие мысли: «А что, если я увеличу сессию с 5000 до семи, или даже попробуем 10 тысяч». И что случилось? Ничего особенного. Пловцы выигрывают медали и справляются с нагрузками. Ну и хорошо, давайте продолжать развиваться, и, может быть, после Олимпийских игр я попробую что-то другое. Например, тренироваться 90 % в зале и только 10 % в воде. Почему бы и нет? На этом все.

**Фрэнк Дик:**

Фред, это было великолепно! Очень подробно и отличная статистика. Вы все сами все поняли. Это семь часов тренировок в день. Семь часов. Твоя презентация, Фред, мне напомнила о двух вещах. Во-первых, Майкл Джонсон, спринтер из США. Он сказал, что спортсменам нужно задать три главных вопроса: Чего ты хочешь? Вот как в твоем примере: хочешь ли ты попасть на Олимпийские игры? Что для этого нужно? Готов ли ты заплатить такую цену? Это три простых вопроса, из которых третий — самый коварный. Суть нашей работы в разнице между великими и всеми остальными. Для меня ярким примером стал Майкл Фелпс в 2008 году.

У него 8 золотых медалей за одни Олимпийские игры. Это потрясающий результат. Он лучший в мире, лучший в истории, просто кумир для всех. Но дело в чем: если бы у него было только 7 медалей. Это неплохо, но в 1972 году Марк Шпитц уже сделал это. Мы бы сказали: «Майкл, неплохо». А если бы медалей было только 6, то это было бы разочарование, ведь все ждали от него восемь. Осознаете ли вы, какая разница была между величайшим моментом в истории и разочарованием? Между 8 или 6 медалями? В эстафете 4х100 свободным стилем Фелпс уже проплыл свой этап. Теперь его результат зависит от погони Лезака на последнем этапе. Лезак на тот момент — четвертый в мировом рейтинге. Он плывет против француза, Олимпийского чемпиона на этой дистанции, и со старта до конца платформы Лезак отстает от француза. И к финишу он опережает своего соперника всего на 0,08 секунды. На 100 метрах баттерфляем, и у многих до сих пор есть сомнения по поводу этого результата, Майкл Фелпс коснулся бортика на 0,01 секунды раньше соперника из Сербии.

Таким образом, разница между историческим событием и разочарованием составила всего 0,09 секунды, и это отлично подчеркивает все, что Фред вам сегодня рассказал. Теперь, прежде, чем мы перейдем к вопросам, которые я попрошу вас изучить на практических занятиях, я хочу вам предложить кое-что в подкрепление слов Фреда. Здесь в кофейной зоне я расположу два флипчарта. После каждого перерыва на кофе, по мере заполнения листов, мы будем перевешивать листы на стену. А вас я попрошу записать на флипчартах все, что позволяет нам влиять на результат. Кто-то из вас первым делом запишет сюда слово «сила». После этого остальные уже не должны его использовать. Кто-то из вас вспомнит оборудование. Кто-то из вас напишет «мощь».

И я хочу, чтобы в итоге вы записали абсолютно все, что сможете вспомнить, влияющее на результат. У нас бывают тренировки. Например, тренировки на суше. А также тренировки в воде. Все, что сможете вспомнить, записывайте сюда. В конце мы распечатаем весь список, и я хочу, чтобы вы, глядя на него, поняли то, что имел в виду Фред. Конечно же, вы все обратили внимание на семь часов работы. Но многие ли из вас услышали, что нужно «учиться много ходить, прежде чем поехать на Олимпийские игры»? Он думает об этом уже сейчас.

Нельзя менять обувь за две недели до начала Олимпийских игр. Сколько существует таких мелких деталей и больших элементов? Сколько из них имеют важное значение? Мы, конечно, можем думать, что все их знаем, но возможно, нам нужны некоторые напоминания. И далее, каждый из нас в своем виде спорта, со своими спортсменами и в своих дисциплинах, должен обращать внимание на такие мелочи и говорить себе: «Могу ли я сделать что-то с любой из этих вещей, чтобы получить дополнительную сотую долю процента, которая может определить разницу между победой и поражением?» Фред, присядь вот здесь на пару минут, прежде чем мы продолжим. Мы бы хотели, чтобы вы проработали в ваших группах несколько вопросов, которые Фред для вас уже сформулировал.

Первый из них: Какие ключевые факторы определяют блестящие результаты в вашей дисциплине? Как вы оцениваете прогресс по этим факторам? Где можно найти скрытые резервы для дополнительного прогресса по каждому из факторов? Это главное, о чем вы должны думать. Фред, не мог бы ты порассуждать на эту тему? Я напомню вопросы: Какие ключевые факторы определяют блестящие результаты в вашей дисциплине? Как вы оцениваете прогресс по этим факторам? Где можно найти скрытые резервы для дополнительного прогресса? Любые подробности.

**Фред Вернуа:** Да.

**Фрэнк Дик:** Да.

**Фред Вернуа:** Я полагаю, все сводится к планированию, которое тренер выполняет для достижения своих целей. С чего же нужно начинать? Вы должны сказать себе: «Моя цель наступит через 4 года, или 2 года, или один год. У меня есть вот столько недель, вот столько месяцев, и нужно принять решение, как использовать это время, поскольку оно быстро проходит». Как я уже говорил в своем выступлении, для меня важен каждый день. Важнейшим является решение о том, что мы делаем сегодня. Не должно быть таких идей, как «А давайте попробуем вот это, а через месяц посмотрим, стало ли лучше». Так вы только зря потратите свое время. Думайте о том, как составить план на весь сезон, чтобы идти к конечной цели. Думайте, что вы будете делать для отслеживания прогресса в ее достижении, и как вы будете это делать.

Дело не в том, чтобы иметь лучший мяч, лучший тренажер, лучший компьютер и все такое, а в том, как вы будете это все использовать. Что я попытался сделать — это использовать самые лучшие качества моих спортсменов. С каким бы пловцом я ни занимался, моей задачей и моей ответственностью является сделать этого спортсмена настолько сильным, насколько это возможно. Вспоминая о моей Мирее, она проплывает на каждой тренировке по 8000 м, потому что я считаю это необходимым, и мне точно известно, что ей это нужно. Если я буду знать, что конкретному пловцу, приходящему ко мне, нужно проплывать только по 4000 метров, но при этом уделять больше внимания плаванию на спине и брассу, то именно это мы и будем делать. И когда вы будете в этом уверены, то вы как тренер именно это и должны делать. Делайте то, что нужно, и не бойтесь экспериментировать.

**Фрэнк Дик:**

Спасибо, Фред. Я надеюсь, вы все это уяснили. Теперь второй вопрос. Второй вопрос звучит так: Результат или позиция спортсмена на соревнованиях или даже на тренировке позволяет спортсмену понять, что требуется для победы или для продолжения развития. Как вы развиваете психологическую устойчивость и правильный подход, позволяющие использовать это понимание в правильном направлении?

**Фред Вернуа:**

Да. Вы же понимаете, что пловцы отлично понимают текущую ситуацию. Когда они выходят на старт, я уверен, что внутри себя они уже знают, что сейчас произойдет. Сам человек знает, готов он, или нет. Ты знаешь, сделал ли ты всю необходимую работу. Ты знаешь, закончил ли ты проверку. Ты слушаешь свое тело, и понимание его состояния позволяет еще до заплыва понять, что тебя ждет.

**Фрэнк Дик:**

Но я полагаю, что спортсмены не родились с этим чувством, а выработали его.

**Фред Вернуа:**

Конечно же. Чтобы заранее неплохо понимать, что произойдет дальше, необходимо развивать этот навык, и с моей точки зрения, моей работой является ежедневное поддержание этого баланса. Я не хочу, чтобы на тренировках они чувствовали себя расслабленно. Я не хочу, чтобы на соревнованиях они думали: «Ну вот, мне опять надо просто проплыть 200 метров и 400 метров». Выходя на заплыв, они должны понимать, что будет дальше. Я решаю, в чем они будут участвовать. С некоторыми, как, например, с Миреей, идет дополнительное обсуждение и согласование дистанций, на которых они будут выступать, но нужно постоянно преподносить им сюрпризы.

**Фрэнк Дик:**

Итак, отлично. Теперь ваша очередь. У нас есть примерно пять минут до перерыва на кофе. Сегодня я организую семинары немного по-другому. В каждой из групп сегодня будет присутствовать один из наших гостей-тренеров. В каждой группе будет свой тренер. Также мы дадим вам переводчиков, и я бы хотел, чтобы мы работали над вопросами, имея при этом возможность задать вопросы по особенностям программ. Это расширенная версия того, что мы вчера пробовали наверху с Йонасом. Есть ли у кого-то вопросы? Да, Иниго.

**Иниго Вернуа**:

Я только хотел добавить. Я хочу сказать о внимании к деталям, которое вы так высоко оценили. Некоторые из пловцов будут использовать его против вас. Они могут превратить это в свое оружие. Например, когда мы перед Олимпийскими играми рекомендуем девушкам не использовать сумки. В этих сумках они носят по несколько килограммов вещей, и мы рекомендуем вместо сумок использовать рюкзаки. Не следует носить рюкзаки на одном плече. Нужно надевать обе лямки. Также не следует надевать шлепанцы, поскольку случайно задев пальцем за бордюр, можно его сломать перед самой Олимпиадой, поэтому нужно обязательно носить закрытую обувь, и именно ту обувь, которую носили раньше. Некоторые из пловцов, показавшие наименее удачные результаты, в разговоре с журналистами заявляют, что тренеры национальной команды ведут себя как диктаторы. Нам не позволяют использовать наши сумки и не позволяют носить шлепанцы. Нам указывают, в какой обуви ходить, и не разрешают носить собственные вещи в собственных сумках. Так что некоторые спортсмены, не достигающие успеха и не разделяющие ваше отношение к целям и задачам, не разделяющие ваш подход, могут использовать ваше внимание к деталям против вас. Оно становится для них оружием против вас.

**Фрэнк Дик:**

Спасибо, Иниго. Остановись пока на этом, я бы хотел продолжить тему. Это очень важный момент в разговоре о том, что может дать нам преимущество. Случай из моего собственного опыта: у меня возникли проблемы с одним из парней в британской команде, который был глуповат. Он пошел в ночной клуб, познакомился там с девушкой, которая оказалась агентом одной из газет. Его сняли на камеру. И были большие проблемы. Его жена потребовала развода, и в моей команде возникли большие проблемы перед самыми Олимпийскими играми 1988 года, и не только с этим парнем, но из-за повышенного внимания — со всей командой. Когда я вернулся домой, я позвонил в Ассоциацию прессы, и сказал, что хочу собрать на ужин в Лондоне всех спортивных тренеров и спортивных журналистов, без исключения и без отговорок.

Они все пришли, я оплатил ужин, и обратился к ним с вопросом: «Приходило ли вам в голову, что мои спортсмены читают ваши газеты?» «Конечно, мы знаем это». «Тогда вам следует быть очень осторожными в своих статьях. Меня не очень беспокоит, если вы будете комментировать их правильное или неправильное поведение. Для меня это нормально. Но вы не имеет права вмешиваться в их личную жизнь и создавать стрессовую ситуацию для спортсменов и всей команды. Вы как журналисты должны понимать, что являетесь частью этой команды. Подумайте об этом. Если моя команда провалится, вы узнаете от своего редактора, что у вас стало меньше колонок. У вас будет меньше денег и меньше возможностей для поездок. Если вам так понятнее, подумайте об этом с эгоистической точки зрения. Если вы навредите моей команде, это в ответ навредит вам самим».

После этого все спортивные журналисты перестали писать об этом. Даже если спортсмены попадали в подобные истории, со мной начали консультироваться, и это стало важным изменением. Так что я полагаю, иногда нам нужно выстраивать взаимоотношения не только со спортсменами. Нам нужно, чтобы все окружающие понимали важность таких мелочей, как статьи в газетах. Конечно же, мы должны сказать спортсменам о том, о чем я говорил вам вчера, — помните ли вы это слово? Целостность. Я хочу, чтобы каждый спортсмен чувствовал целостность не только в плане собственных выступлений, но и в отношениях с вами, в своем отношении к своей профессии. Да.

**Фред Вернуа:**

Иниго, помнишь, что мы сделали, когда нужно было составить список женщин на Олимпийские игры? Например, Мирея жила в номере с девушкой, которая выступала только в первый день, а потом семь дней отдыхала. Мы придумали для нее работу, чтобы она могла остаться вместе с командой и следить за успехами Миреи. Мы имели полное доверие к этой девушке, и знали, что она будет ложиться спать одновременно с Миреей. Она могла уходить купаться или за покупками хоть на весь день, но она осталась с командой, ходила с нами на пляж, помогала.

**Фрэнк Дик:**

И в отношении нашей жизни... Например, за мою жизнь мир очень сильно изменился. Короткий вопрос для всех вас и для Иниго. Может быть, кто-то хочет высказать свое мнение. Социальные сети сейчас развились в такую мощную вещь и такое масштабное явление, что могут влиять на жизнь как положительно, так и отрицательно. Строите ли вы стратегию или план использования социальных сетей для команды? Есть ли у вас правила или ограничения в этом отношении?

**Фред Вернуа:**

У нас было правило не публиковать ничего, относящегося к команде. И это нужно было объяснять, поскольку нет возможности, например, положить все телефоны в стол в 10 часов вечера, и не разрешать их включать до семи утра. С таким подходом мы создали бы большие проблемы, особенно с учетом испанской прессы. Так что нам пришлось постараться информировать пловцов и объяснять опасные последствия, приводить примеры, и наши спортсмены согласились: «Ладно, давайте в фейсбуке и разных твиттерах не обсуждать то, что происходит внутри команды. И я просто выложу фото с Майклом Фелпсом, это не проблема».

**Фрэнк Дик:**

Да, так и есть. Еще в самом начале развития социальных сетей был случай с командой Великобритании по регби. Когда они поехали в Австралию, одному из парней пришла в голову «замечательная» идея сообщить британской прессе о том, что обсуждалось на собраниях команды. Итак, господа, не знаю, как вам, но для меня сегодняшняя презентация показалась отличной. Еще раз огромная благодарность Фреду за его работу, предлагаю всем отдохнуть с чашкой кофе, и по мере продолжения дня я надеюсь, что наши доски заполнятся вашими идеями. Еще раз большое спасибо.

Занимайте свои места. Иниго, не мог бы ты занять место для Фреда?

Итак, дамы и господа, прежде всего, хочу от всего сердца поблагодарить трех тренеров, которые работали с нашими группами.

Вы дали нам возможность интерактивного взаимодействия, которое позволит приблизить нас к нашей цели. Но я хочу кое-что подчеркнуть. Попрошу вашего внимания! Позвольте мне подчеркнуть еще раз, что в нашей работе не существует идеальных рецептов. Будет большой ошибкой выслушать наших великих тренеров и решить для себя: «Я сделаю точно так же». Основная цель нашего занятия — заставить вас искать новые пути и другие методы, позволяющие получить преимущество, необходимое для победы. Наши тренеры должны разбудить ваше воображение, дать вам понять, что наш уровень знаний на данный момент не имеет значения, работа нашей системы вчера или на предыдущих Олимпийских играх не имеет значения. Мир постоянно развивается. Чтобы стабильно быть в жизни великим победителем, я уверен, недостаточно стараться стать лучше, чем был вчера.

Это только один из важных аспектов. Важно также, готов ли ты измениться. И сможешь ли ты стать лучше, изменившись? Вы слышали, как Фред рассказывал вам о множестве вещей, которые ему необходимо обдумывать. Он жонглирует не пятью тарелками или десятью, а целой тысячей, поддерживая постоянный баланс между всеми. Основной его целью является достижение абсолютного максимума для каждого отдельного спортсмена. И именно в этом заключается смысл нашей с вами работы. Когда мы работаем на семинарах, вы просто обязаны задавать вопросы ведущим. Но прежде всего вы должны задавать вопросы самим себе: понимаем ли мы, что можем стать лучше, чем раньше? Понимаем ли, что можем измениться? Как нам поднять трехцветный флаг на самый высокий флагшток? Для этого нужно использовать не такие методы, какие были раньше. В некоторых аспектах Европа отделяется от остального мира.

Позвольте мне привести вам пример. Фред, я не знаю, в курсе ли ты статистики по легкой атлетике — в 1983 и 84 годах 91 спортсмен из Европы мог пробежать 5000 метров за время не хуже 13 минут 40 секунд. 91 спортсмен в 1984 году. Как вы думаете, сколько спортсменов пробежали 5000 метров за 13 минут 40 секунд в этом году? Всего 32! И это со всей Европы. А сейчас это время даже не считается особо хорошим. Мы не можем просто думать «Ладно, мы же ведь не из Кении, не из Катара, не из Эфиопии, черт с ним. Все равно выигрывать будут эти спортсмены».

Вам нужно перестать думать таким образом. Истина в том, что не они убегают от вас, а мы отстаем от них. У нас здесь присутствует спортсменка, проплывшая 800 метров за 1 минуту 56 секунд. Сколько женщин проплыли за 1 минуту 56 в Европе в этом году? Вот о чем я хочу сказать. Вот о чем я хочу сказать. Если мы хотим продолжать двигаться и двигаться вперед, если мы хотим побить мировые рекорды, если мы хотим проходить в финалы и стараться к победе, для нас крайне важны все эти маленькие детали, о которых Фред говорил сегодня. Но они ничего не значат, если вы не собираетесь ничего менять в своих действиях, не собираетесь их использовать для улучшения работавших вчера методов, не собираетесь искать новые подходы, которые будут работать по-новому и лучше. И, помня об этом, могу ли я получить ответную реакцию от наших трех групп? Как насчет группы, которая была здесь с Жаком?

**[смена говорящего]**

Дорогие коллеги, мы провели плодотворную дискуссию по всем методам, которые нас просили обсудить, и наша группа пришла к общему выводу. Главный фактор успешного выступления на Олимпийских играх — психологическая подготовка спортсменов. У нас была очень долгая дискуссия, и мы пришли к заключению, что когда мы нацелены на подготовку к Олимпийским играм, человек готов к ним эмоционально, физически и функционально, и остается последний ключевой фактор — психологическая готовность. Что должно быть сделано для того, чтобы привести спортсмена к Олимпийскому титулу? Мы определили два способа.

Первый — индивидуальная работа со спортсменом. Если у вас есть возможность нанять спортивного психолога, это будет великолепно. Если у вас нет такой возможности, тренеры должны ежедневно или во время тренировочных сборов привносить элементы психологической подготовки в ежедневную работу, организовывая соревнования, иногда искусственно создавая трудности, над которыми спортсменам придется работать, отрабатывая навыки правильной реакции на трудности, с которыми они столкнутся на тренировках или соревнованиях. Это один способ. Второй способ — адаптировать спортсменов к условиям Олимпийских игр. Рио-де-Жанейро — красивый город, но там есть пляж Копакабана, с улыбающимися людьми, отличной едой, и если человек приедет туда неподготовленным ко всему этому, у него будет психологический стресс. Так что мы имеем два способа: индивидуальная подготовка, чтобы спортсмен мог противостоять проблемам и имел навыки правильного принятия решений с использованием правильных слов, правильного поведения в трудных ситуациях, и второй способ — адаптация к условиям соревнований.

Для этого нужно как можно чаще ездить в Рио, принимать участие в соревнованиях, которые там проводятся, путешествовать, чтобы привыкать сопротивляться искушениям города, чтобы спортсмены могли противостоять всем мешающим факторам. Большое спасибо.

**Фрэнк Дик:**

Это великолепно. Основное беспокойство в этом подходе для меня заключается в том, что я не уверен в возможности частых поездок в Рио. Возможно, нам стоит по меньшей мере найти ситуации, в которых спортсмены будут поставлены в аналогичные стрессовые условия, как в Олимпийской деревне, или даже искусственно создать такие условия. Я могу вам сказать еще об одном, прежде чем вы будете думать о поездке в Рио. Если тренерам и федерациям будет предложено рекомендовать спортсменам выходить за пределы Деревни, это будет очень неудачная идея. Я был там, работая с Герхардом Бергером в Формуле-1, и когда утром я выходил для пробежки по пляжу Ипанема, консьерж на выходе из отеля остановил меня и указал на мою золотую цепочку.

Он сказал мне: «Снимите это». И на мои красивые часы: «Снимите и это». Он добавил: «С этим вы не вернетесь обратно живым». Не забывайте: Рио — это очень красивый, интересный, великолепный город. Но это и очень опасный город, невероятно опасный. И мое искреннее пожелание всем тренерам, которые поедут туда, — поверьте, я не хочу запугивать ваших спортсменов, но для сохранения их здоровья и безопасности, для защиты всей команды, я бы рекомендовал оставаться в охраняемой зоне Деревни. Да, и конечно же, еще один важный момент, о котором нужно помнить за рубежом. Лично я в своей тренерской работе всегда брал на международные соревнования воду с собой.

Зачем? Спортсмены обязательно захотят попить или почистить зубы, а вода может быть недостаточно хорошей. Они могут пойти куда-то перекусить, и вы никогда не можете быть уверены, из какой воды был сделан лед для напитков. Этот лед может быть грязным, и вот спортсмен, выпивший из этого стакана, неожиданно заболевает. Даже в самой Деревне я обязательно использовал только привезенную с собой воду, и настоятельно рекомендую это всем на любых крупных соревнованиях. Я подчеркиваю, у вас будут советники по физиологии и питанию, обязательно прислушивайтесь к ним. Важно правильно понимать, что Деревня — это не тюрьма. Но Деревня является самым безопасным в мире местом. Итак, давайте перейдем к следующей группе. Готовы ли вы?

**[смена говорящего: переводчик]**

Я полагаю, что те спортсмены, которые приедут на Олимпийские игры для того, чтобы продемонстрировать свои лучшие выступления, не будут думать об этом. Если у спортсмена в голове ночные клубы, девочки, тусовки, ему уже нужна консультация с психологом, поскольку ему нечего делать на таких соревнованиях. Но мы обсудили различные методы и пришли к общему заключению по основным факторам, определяющим результаты. В нашей группе представлено много видов спорта и названо большое количество факторов, но из всех из них мы выбрали один — необходимость выявить ограничения, не позволяющие использовать весь наш потенциал и не позволяющие нам продемонстрировать оптимальную форму на соревнованиях. Если мы определим эти ограничения, то наш путь к успеху будет намного проще, чем без этой информации.

Прежде всего, мы обязаны найти скрытые резервы. Тогда мы сможем выстроить структуру подготовки и устраним те факторы, которые мешают нам добиться максимальных результатов в наших выступлениях. Психологическая устойчивость является важнейшим фактором, поскольку психологическое состояние определяет состояние нашего организма и является самым изменчивым аспектом. Оно испытывает множество внешних влияний и требует особого контроля за психологической подготовкой спортсмена, особенно на последнем этапе перед крупными соревнованиями.

**Фрэнк Дик:**

Спасибо. И снова мы возвращаемся к идее о психологической подготовке. Когда мы завершим отчеты всех трех групп, я хочу попросить Фреда прокомментировать эту тему о психологической устойчивости, поскольку мы постоянно о ней говорим. С одной стороны, важна психологическая невосприимчивость, а с другой стороны — психологическая стабильность. Как мы можем получить психологическое преимущество по обоим аспектам? Мы вспомнили здесь о существующих ограничениях. Я благодарен за это упоминание. Помните ли вы диаграмму, которую я использовал вчера? Научитесь контролировать то, что возможно. Ищите возможности получения даже минимального преимущества, ищите возможности устранить ошибки, а затем создайте правильный настрой с готовностью к изменениям. И тогда вы получите возможность использовать непредсказуемую обстановку соревнований. Мы вернемся к этому позже с Фредом. Теперь давайте пригласим представителя последней группы. У них там наверху была очень теплая обстановка обсуждения. Где у нас представитель? Ведущий, где ваша группа?

**[смена говорящего: переводчик]**

Спасибо. Мы работали с нашим докладчиком и учились у него. Да, у нас прошла очень эффективная работа, и полагаю, мы замучили уважаемого Фреда множеством вопросов, на которые он дал нам подробные ответы, что позволило узнать и прояснить множество новой информации о нас самих. Нашей группе очень повезло. И вчера, и сегодня очень повезло. Вопросы были самыми разнообразными. Были вопросы о восстановлении, о силовой подготовке, а также вопросы профессионального уровня о конкретных упражнениях, например, на силу, в воде и на суше, и мы существенно пополнили наш багаж жизненного опыта. Мы вам благодарны за такую возможность. Что касается поставленных общих вопросов и ответов на них, у нас были перечислены все возможные качества — сила, выносливость, гибкость, мотивация, самоконтроль и социальные аспекты, как, например, семья и окружающая обстановка.

Но лично я хотел бы выделить среди этого мотивацию спортсмена к достижению максимальных результатов, поскольку мотивированный спортсмен сможет правильно понять свои потребности, и при должном уровне мотивации он сможет найти ответы на все возможные вопросы именно благодаря этой мотивации. Поэтому я назвал бы именно это основой движения к цели. Мотивация — важнейший фактор.

**Фрэнк Дик:**

Возвращайтесь к нашей присутствующей суперзвезде. Фред, ты слышал ранее комментарии о психологической устойчивости и мотивации. Это сливки в кофейной чашке, или сам кофе?

**Фред Вернуа:**

Хороший вопрос. Я считаю, что здесь и кофе, и сливки, и важен баланс между ними. Это были очень, очень хорошие комментарии о том, что составляет основу подготовки Олимпийских чемпионов, и пожалуй, психологический аспект действительно сейчас играет одну из важнейших ролей. Но что я замечаю в плавании — сейчас я говорю только о плавании — люди на наших, тренерских, позициях могут добиться преимущества, выбирая ставку на тренировки. И мы буквально недавно говорили об этом — что талант не используется должным образом, поскольку спортсмен хочет только поехать на Олимпийские игры, ну и, собственно, все.

Так что я хорошо понимаю комментарий, который услышал от первого выступающего — дама сказала «Нет, если уж ты едешь на Олимпиаду, то хочешь выступить хорошо». Конечно же, это так, но само стремление участвовать в Олимпийских играх становится настолько важным, что соревновательный элемент постепенно, год за годом, теряется. В случае команды, например, команда пловцов отправляется на Олимпиаду, и из 15 участников на победу рассчитывают двое. Такова ситуация. Так что вам как тренеру, как главному тренеру или директору национальной команды нужно защищать этих двух пловцов, и в этом суть ситуации. Всего восемь или двенадцать лет назад мы о таком даже не думали, поскольку все ехали только за медалями. Так что в национальной команде нужно решать больше вопросов.

Два года назад один пловец сказал мне: «Знаешь, Фред, я хорошо тебя понимаю. Я знаю, что у меня достаточно таланта, чтобы стать Олимпийским чемпионом, но я не хочу этого. Я люблю плавать. Я зарабатываю каждый месяц какие-то деньги. Я общаюсь с друзьями каждый день. В Испании мы плаваемпод открытым небом, так что я загораю и хорошо выгляжу. Я согласен поехать на Олимпийские игры. Но я просто съезжу дважды на Олимпиаду, и все. Я большего не хочу». Кто мог сказать такое 10 или 12 лет назад? Пожалуй, очень немногие. Так что, возвращаясь к этому вопросу, да, это сложно. И становится все сложнее и сложнее. И если смотреть на это с другой стороны, как бы странно это ни звучало, сейчас, возможно, проще выиграть на Олимпийских играх, чем раньше. Так что это целый мир возможностей.

**Фрэнк Дик:**

Так что все опять сводится к тому, что сегодня мы не очень обсуждали, — это правильный подход.

Это твое отношение к тренировкам, к результатам, и к тем трем вопросам, которые мы задавали раньше. Чего ты хочешь? Я хочу поехать на Олимпийские игры. Зачем? Я просто хочу поехать на Олимпийские игры. Зачем? Для чего? Просто хорошо провести время, или что-то еще? И в целом, чего ты хочешь? Если спортсмен не может сказать, «Я хочу добиться максимально возможного в моей жизни результата». Если он не может этого сказать, то я не понимаю, что он вообще здесь делает. На мой взгляд, подход всегда должен быть один: «Я хочу выиграть золотую медаль. Если не смогу золотую, возьму серебряную. Если не смогу серебряную, возьму бронзовую. Если все это будет мне не по силам, я просто покажу максимально возможный результат».

Конечно же, в этой картине нужно рассматривать и еще один элемент — следующее поколение. Некоторые из нынешних ребят едут, чтобы хорошо выступить, но важно также и получить опыт для следующего раза. Как нам добиться от наших людей правильного настроя на борьбу за золото? Не рассматривать никаких компромиссов. Вот, для чего я сейчас здесь. Если не будет золота, должно быть серебро. Если не будет серебра, должна быть бронза. Но я обязан выступить максимально хорошо. Как нам вложить это в их головы?

**Фред Вернуа:**

Я думаю, нужно им объяснять. Нужно быть максимально честными. Очень многие тренеры пытаются рекламировать победы. «Если ты придешь тренироваться со мной, то через шесть месяцев станешь чемпионом мира». Но так не бывает. Вам нужно сказать своим пловцам: «Если ты придешь ко мне, то мы будем делать вот так. Такой у нас план. У меня вот такая тренерская философия. Вот этого я буду ожидать от тебя, а вот этого ты можешь ожидать от меня». Объяснять и еще раз объяснять, что происходит. Если они захотят понять, то поймут. Вы не можете быть уверены, сработает это или нет, но по меньшей мере, нужно попробовать, и обязательно должен быть план. Нужно объяснить свой план, показать наилучший план для достижения цели.

И нужно подготовить его как можно лучше. Вот что я делаю с моими пловцами. Когда мы едем на соревнования, мы готовимся к ним как можно лучше. Если подготовка будет выполнена на 85 % из 100, то для тебя это и есть 100 %. И нужно оптимизировать этот параметр при подготовке к соревнованиям, и нужно добиться этих 80 или 90 процентов, а на Олимпийских играх постараться выложиться на 100 %. Для меня в плавании очень важно развивать победный настрой, и для этого ставить спортсменов в ситуации, в которых они смогут победить, а иногда и проиграть, чтобы извлечь урок из поражения. Да.

**Фрэнк Дик:**

Я помню, что тренеру на первой презентации я сказал, что ты не можешь полностью контролировать результат, но зато можешь контролировать качество выступления, и именно об этом должны думать как спортсмены, так и тренеры.

**Фред Вернуа:**

Да. В плавании около 83 % медалистов Чемпионата мира становятся медалистами Олимпийских игр. Это чистая статистика. Итак, чего хочет сам пловец? Хочет ли он поехать и попытаться использовать 83 % шансов на успешное выступление на Олимпийских играх? Или ему достаточно быть в 70 %? Мы понятия не имеем, что будет в следующем году.

**Фрэнк Дик:**

Хорошо. Позвольте, я разовью эту тему. О других видах спорта я не знаю, но давайте вернемся к легкой атлетике. Если брать медалистов Чемпионата мира, или даже участников финалов, то из восьми лучших на Чемпионате мира этого года в среднем только трое попадут в финал Олимпийских игр. Как вы думаете, почему? Плавание. Существенно ли отличается эта дисциплина? У нас есть такая же проблема. Проблема перехода от Чемпионата мира к Олимпийским играм и к Чемпионату мира. Если нам повезет, то будет два-три человека, завоевавших золотые медали в каждый год из трех. Существенно ли отличается легкая атлетика от плавания?

**Фред Вернуа:**

Думаю, что да. Я считаю, что в плавании, когда ты лучший, ты можешь оставаться лучшим несколько лет просто потому, что на подъем требуется несколько лет. Например, во Франции мы полагаем, что до победы в национальном чемпионате нужно работать 10 лет, и, начиная с этого момента, есть примерно 10 лет для выступлений на международном уровне. То есть речь идет о сроке в 20 лет. И вот что сказал мне две недели назад Геннадий Турецкий. Он сказал: «Попов проплыл 50 000 часов», то есть по 4 часа в день в течение 20 лет. Так что ты имеешь длинную карьеру, и, поднявшись на самый верх, можешь там оставаться. Это трудно, но возможно. Вы знаете, лично я не очень люблю статистику, я больше люблю идти вопреки ей, но понимание того, что ты наверху, дает тебе дополнительные возможности или хотя бы уверенность в начале Олимпийского сезона. Ты понимаешь, что нужно быть в пятерке или четверке лучших, смотришь на время и можешь делать статистические прогнозы, как, например, с моей Миреей. Вопрос стоял так: делать два или три дня. Она решила — четыре. И я сказал: «Давай в следующем году попробуем три. Поскольку если ты снова будешь делать четыре, то ты не выиграешь на Олимпиаде. Все очень просто». И потом нужно составить план, который позволит быть уверенным, что она не будет делать два или три хотя бы перед Олимпиадой.

**Фрэнк Дик:**

Ну, я хочу сказать, что ты поднял важный вопрос, который мы за два предыдущих дня уже затрагивали. Это количество работы, которую необходимо выполнить заранее, в юношеские и юниорские годы, для подготовки к тому, что будет происходить в последующие годы. Эта подготовка идет на годы вперед, а не к Чемпионату мира среди юношей или юниоров.

**Фред Вернуа:**

Да, и для примера снова вспомним Майкла Фелпса. Все помнят его 2008 год, рекорд по количеству медалей, но никто не знает, что этот проект был начат в 2003 году, и в 2004 году он уже стал Олимпийским чемпионом. За эти пять лет у него было не более пяти выходных дней, за все пять лет. И этот пример тренер может использовать для объяснения молодым пловцам, и они смогут это понять, потому что это впечатляет. Это просто потрясающе. Но именно поэтому он и выиграл восемь золотых медалей, а не потому, что за год до этого кто-то сказал «Это можно натренировать». В плавании так не бывает.

**Фрэнк Дик:**

Хорошо. Давайте продолжим эту тему. Я работал с молодым, ну, сейчас уже не таким молодым, игроком в гольф Джастином Роузом. Когда я начал с ним работать, он уже работал много лет и зарабатывал много денег, но, к сожалению, больше думал о том, сколько он зарабатывает, чем о своем положении в рейтинге. Но для него этого было достаточно. Но однажды я ему сказал: «Знаешь, Джастин, на самом деле ты в клубе 1%». Он спросил: «Что вы имеете в виду?» Я сказал: «Поскольку ты уже сделал 99 % работы, я могу сказать тебе, что следующий один процент будем самым трудным, труднее, чем все предыдущие 99». На мой взгляд, возможно, вы с ним не согласитесь, но на данный момент я в этом уверен, есть только два психологических качества — терпение и настойчивость для продолжения пути. Есть ли у вас другие мнения на эту тему?

**Фред Вернуа:**

Я соглашусь. Я вспоминаю небольшую историю с последней Олимпиады, об одной спортсменке. Она выиграла серебряную медаль и сказала: «Знаешь, в следующие четыре года я буду идти к золотой медали, поскольку у меня только такой путь. У меня нет другого выбора». А я ответил ей: «Возможно, на 99 %, через 4 года все будет совсем не так, как ты себе представляешь». Иниго знает ее очень хорошо, и знаете что? Теперь нам действительно трудно убедить ее в том, что она четыре и даже три года назад просто делала, не особо задумываясь. «Через три года мы будем...» «Да, конечно». А сейчас я хочу сказать: «Знаешь, до Олимпийских игр осталось только 19 месяцев».

И ответ уже другой. Не просто «Да, да, конечно». А скорее «Да, у нас еще есть время». А я говорю: «Что значит есть время? Нет, времени у нас нет». И так мы переходим из одной ситуации в другую, с одним и тем же человеком. Но, в конце концов, она выиграла много медалей. Она сейчас неплохо зарабатывает, спонсоры и все такое. Это уже другой человек, и тренеру нужно работать с ней по-другому, и об этом нужно помнить. Это как перетягивание каната. Спортсмену нужно привыкать к тому, что он лучший в мире. И нужно быть готовым к переменам, быть готовым опуститься на 40-ю позицию в мировом рейтинге, чтобы вернуться на первое место через год или два. Поскольку если оставить все по-прежнему, ты опустишься на второе место, потом на третье, четвертое, и на этом все закончится.

**Фрэнк Дик:**

Хорошо. Позвольте мне развить один вопрос, который ты упомянул. Я говорил об этом в отношении Джастина. Возможно ли, что в современном мире с обилием прессы и так далее, известность и звездный статус становятся более важными, чем победа на спортивной арене?

**Фред Вернуа:**

Возможно. Например, если спортсмен из Испании отправляется на Олимпийские игры, он получит за золотую Олимпийскую медаль 50 или 60 тысяч евро, и может быть, заключит один-два контракта со спонсорами, но такую же сумму можно получить за участие в одном телевизионном шоу в субботу вечером.

**Фрэнк Дик:** Да.

**Фред Вернуа:**

Итак, что вы делаете как тренер, когда кто-то говорит: «Эй, твой пловец, я хочу быть его агентом или типа того, и обеспечу вот это, это и это». И здесь, если такое услышишь, наверно, нужно решить: «Это хорошее будущее для него». Потому что в плавании в тот день, когда ты перестаешь плавать, ты понимаешь, что жизнь останавливается, и это действительно вся жизнь, и что теперь делать? Ты чему-то научился? Может быть, да. А может быть, нет. Ты знаешь, что тебе делать? У тебя есть работа? Что вообще у тебя есть? Ты просто плаваешь, плаваешь, плаваешь, плаваешь, а потом останавливаешься. Так что если есть возможность выступать на телевидении или заключить контракт с какой-нибудь компанией, все очень сложно, но вы обязаны это учитывать.

**Фрэнк Дик:** Но это может сильно отвлекать от главного.

**Фред Вернуа:**

Да, это так, и нужно сказать спортсмену: «Вот, смотри-ка...» Например, после Олимпийских игр у Миреи было четыре месяца, когда я сказал ей, что она сама будет себе тренером. Я остаюсь здесь с ребятами, но до декабря ты сама за себя отвечаешь. Можешь устраивать любое общение с прессой, подписывать любые контракты, зарабатывать деньги, выступать на телевидении, и так далее. Ты заслуживаешь того, чтобы насладиться моментом, потому что тебе это нужно. Но уже с 1 января ты снова целыми днями будешь работать, либо не возвращайся вовсе.

**Фрэнк Дик:**

Хорошо, и еще последний момент. Просто хочу спросить, что ты будешь делать в такой ситуации. Давным-давно один тренер поехал на Игры Содружества в Крайстчерч (Новая Зеландия), и там в последний день соревнований по легкой атлетике была дистанция 1500 метров. Вы знаете, как мы, тренеры, любим следить за тем, что происходит в других командах. И мы заинтересовались молодым парнем из Новой Зеландии Джоном Уокером. Мы следили за ним с точки зрения тренера. Мы посмотрели на секундомер, и все тренеры охотно согласились, что этот парень готов к мировому рекорду. И вот наступает последний вечер. Звучит стартовый выстрел, и великолепным образом Джон Уокер пробегает быстрее мирового рекорда.

Но, к его сожалению, Филберт Бэйи пробегает еще быстрее, и вот в итоге человек, выступающий лучше рекорда мира, занимает лишь второе место. Это сильный удар. Представьте, возвращается он домой к жене. «Как твои дела сегодня, дорогой?» «Я побил рекорд мира». «О, ты выиграл?» «Нет, я пришел вторым». Как можно воспринимать такую ситуацию, когда человек сделал абсолютно все, что мог. Он стал лучшим в мире, добиться большего просто невозможно, но этого оказалось недостаточно. Как можно быстро убедить такого человека продолжать учиться и развиваться, чтобы стать еще лучше?

**Фред Вернуа:**

Пожалуй, это самое трудное в спорте. Я полагаю, нужно похвалить себя за подготовку, убедиться, что все было сделано правильно. Да, если все правильно. И тогда сожалеть не о чем. Остается только принять ситуацию, привыкнуть к ней, а это сугубо индивидуальный вопрос. Некоторые пловцы или спортсмены других видов готовы пережить это за одну ночь — наутро они уже в полном порядке. Мне было плохо, но со мной остается рекорд мира, так что жизнь продолжается. Другим нужна неделя или месяц, а кто-то после такого даже уходит из спорта. Но я полагаю, что тренер обязан продемонстрировать спортсмену, что он провел свою подготовку оптимальным образом, и не должен сожалеть или размышлять на тему «а что, если». Так не надо. Нужно сказать «Послушай, мы сделали все возможное. Ты сейчас в лучшей в своей жизни форме», и это будет лучшее, что вы можете сделать.

**Фрэнк Дик:**

Хорошо. Знаете, так мы можем говорить обо всем этом весь день и пропустим обед. Все это необычайно интересно. Вот что я называю действительно интересным днем. Это уникальный опыт. В моей жизни это определенно уникальный день, поскольку сегодня впервые за один день мы пообщаемся не только с тренером, принимающим важные решения, но и с одним из основных его советников. Итак, здесь у нас пример настоящего крепкого партнерства и отлаженной работы, и мы уже обсуждали, как использовать науку в работе тренера. Но, конечно же, мы не можем завершить утреннюю часть без благодарности, и давайте начнем снова. Давайте положим наши бумаги. На английском. Хорошо, хорошо, очень хорошо. Мы готовы? Мы готовы? Все положите ваши бумаги. Положите. Вадим, ты готов? Да, я смотрю. Я вижу ваше особое отношение к этому особому человеку. «Хорошо, хорошо, очень хорошо. Фантастика!» Супер, супер.

**Фрэнк Дик:**

Так. Дамы и господа. Уже почти пора начинать.

Осталось две минуты.

Так. Дамы и господа. Прежде чем мы начнем, есть пара важных моментов по организации. Я понимаю, что все мы очень заняты, и у нас много важных собеседников на телефоне — жены, подруги, мужья и все такое — но теперь мы с этим временно закончим, и все выключим свои телефоны, хорошо? Пожалуйста, отключите все телефоны. Так. Это был первый организационный вопрос. Второй относится к организации семинаров сегодня днем. Поскольку утром все прошло замечательно, мы сделаем рокировку наших экспертов. Я попрошу Майка Спраклена остаться вот с этой группой сзади на дневную сессию. Фред будет вот здесь, а наш красавец Джама Аден... Джама, встань пожалуйста, тебя еще никто здесь не видел. Позвольте представить вам Джаму Адена, который вчера прилетел из Китая (аплодисменты), кстати, его багаж еще в пути. Он почему-то оказался в другом месте или в другом времени. Итак, дамы и господа, позвольте мне... Так, здесь у нас одна дама, которой определенно нужно выключить телефон.

Спасибо. Итак, как я уже сказал, сегодня уникальный день. В моих путешествиях по миру еще ни разу не удавалось одновременно пообщаться с двумя людьми, которые работают в настолько тесном сотрудничестве — это тренер и ученый. Никогда они не участвовали даже в одной программе, не говоря уже об одном дне. Благодаря тому, что утреннее обсуждение еще свежо в вашей памяти, мы получим великолепную возможность услышать и представителя отдела инноваций. У нас есть представитель от науки, и мы можем пообщаться с этим замечательным человеком. Вы его, конечно же, уже знаете. Он уже несколько раз разговаривал с вами, но я начну с небольшого экскурса в историю.

Прежде всего, и наверное важнее всего, это тренер высочайшего уровня по плаванию и триатлону, который работает с триатлетами мирового класса. Он имеет степень доктора биологических наук, специализируется на мышечных упражнениях, физической активности и спортивной науке. В сферу его исследований и интересов входят методы тренировки и восстановления после упражнений, научные аспекты подводки, восстановление после недостаточной и избыточной тренировки. Также он проводил широкие исследования физиологических аспектов спортивных выступлений и профессиональных занятий велоспортом, плаванием, бегом, греблей, теннисом, футболом и водным поло. Иниго работал старшим физиологом в Австралийском институте спорта в 2003 и 2004 годах, а также у нас здесь присутствует Дин Бентон, который сейчас работает в Австралийском институте спорта. В 2005 году он был физиологом и тренером профессиональной команды велосипедистов Euskaltel-Euskadi, а с 2006 по 2008 гг. руководил отделом исследований и разработок в профессиональном футбольном клубе Атлетик Бильбао. В ходе подготовки к Олимпиаде в Лондоне 2012 года он был физиологом Испанской федерации плавания, а в 2013 году отвечал за тренировки и физиологию в велоспортивной команде Euskaltel-Euskadi. Сейчас он (и где он только находит время для всего этого?) работает доцентом в Университете Страны Басков. Баски с интересом следили за тем, как моя страна Шотландия пытается стать независимой, поскольку сразу после этого собирались также попытаться получить независимость. Он также занимается исследованиями в Университете Финистерра в Чили и работает редактором в международном журнале «Спортивная физиология и спортивная форма». О боже! Вот это послужной список! Дамы и господа, встречайте Иниго.

**Иниго Мухика:**

Спасибо тебе, Фрэнк, за очень приятное и длинное представление, а также отдельная благодарность Ассоциации летних Олимпийских видов спорта за приглашение поучаствовать в этом. Как правильно сказал Фрэнк, я спортивный физиолог, но также и тренер. Мне очень нравится работать с тренерами и со спортсменами. И мне очень нравится взаимодействовать с тренерами, не только общаться, но и получать важную информацию и новый опыт. Прежде, чем перейти к исследованию, которое Фрэнк упомянул в моем резюме, я хочу подчеркнуть одну вещь — все мои исследования всегда были посвящены улучшению результатов спортсменов. Я почти не занимался лабораторными исследованиями. Никаких микробиологических анализов и тому подобного. Все мои исследования напрямую касались работы на тренировках, оценки выступлений и попыток улучшить спортивную форму.

Поэтому сегодня я решил поговорить с вами о базовой информации, о краткосрочных и долгосрочных периодах. Вы о них, конечно же, знаете, но я приведу примеры и других ситуаций, в которых можно применять эти модели периодизации. Я предложу вам современную точку зрения на распределение интенсивности тренировок. А также немного поговорю о силовой тренировке для улучшения выносливости, поскольку в настоящее время господствующая точка зрения в этой области несколько изменилась. Затем я перейду к одной из моих специализаций, а именно к периоду подводки и выбору оптимальной формы для соревнований. И в завершение немного расскажу о научном наблюдении за элитными пловцами на примере нашей работы с Фредом и другими тренерами испанской национальной команды при подготовке к Олимпийским играм в Лондоне.

Итак, вы, конечно же, знаете о краткосрочных и долгосрочных периодах. Под долгосрочной периодизацией обычно подразумевается 4-летний план подготовки к Олимпийским играм. Я напомню вам цитату Иштвана Бали, который сказал: «В 60-е и начале 70-х годов стало очевидно, что долгосрочное планирование спортивной формы является обязательным условием для достижения спортивного успеха на международном уровне». Исследования, которые провели вы и эти немцы, подчеркивают важность планирования, и внесли огромный вклад в развитие теории тренировок. Особенно важную роль сыграло появление концепции множественной периодизации. Все мы знаем, что для подготовки элитного спортсмена нужно от 6 до 8 лет, а иногда даже больше. Это означает, что план должен быть составлен намного, намного раньше, чем ожидается выход спортсмена на высший уровень. Здесь нет места для импровизаций. Мы обязаны иметь долгосрочный план, если намерены раскрыть талант такого спортсмена.

Если посмотреть на теорию периодизации, обычно применяется две модели: модель моноциклической 4-летней периодизации, в которой тренировочная нагрузка растет ежегодно и равномерно с целью линейного увеличения кривой нагрузок. Другая теоретическая модель использует бициклический подход, в котором нагрузка растет не стабильно, линейным образом, а сначала повышается при переходе от первого года ко второму, а затем снижается в третий год для восполнения биологических ресурсов спортсмена с последующим повторным увеличением нагрузки для достижения наивысшего уровня способностей в Олимпийский год. Во втором случае кривая нагрузок имеет примерно такой вид. Она повышается в первый год при переходе ко второму году, затем снижается в третий год и должна привести к суперкомпенсации в четвертый. Так это выглядит в теории, но, как я вам продемонстрирую, теория не всегда применима к конкретным спортсменам. Этот мотив станет основой моей сегодняшней презентации. Понимание имеющихся возможностей и умение адаптировать эти возможности к практической ситуации.

Вы видите анализ одной из спортсменок, которую я тренировал на протяжении 12 лет, и изменение объема ее тренировочных нагрузок на протяжении 10 лет с 2004 по 2012 год. Она участвовала в трех Олимпийских играх. В Афинах (фотографии тут нет, не знаю, почему). Афины, Пекин и Лондон. Как вы видите в сравнении между Афинами, Лондоном и Пекином, использовался не моноциклический подход. Но это и не бициклический подход. Я признаюсь, что этот график был составлен в ретроспективе. Такого я не планировал. Я просто изучал, что же мы на самом деле сделали. Если посмотреть на часть цикла в период между Пекином и Лондоном, то мы увидим классическую схему бициклического подхода. Здесь налицо повышение нагрузки между первым и вторым годами. Затем снижение в третий год и повторное повышение в четвертый год. Здесь внизу вы видите объемы нагрузок по плаванию, велосипеду и бегу. Суть в том, что у нас есть модели, которые мы применяем в работе со спортсменами, но которые не обязательно будут оптимальны для каждого конкретного спортсмена. Иногда отдача спортсмена зависит от наличия или отсутствия мотивации, от наличия финансирования, позволяющего ему полностью сосредоточиться на спорте, от совмещения занятий с учебой или работой, и так далее, и тому подобное. Поэтому нам важно не только знать модели, но и иметь достаточную гибкость для применения моделей к практическим ситуациям, чтобы иметь возможность использовать краткосрочную периодизацию, для которой у нас также есть несколько различных моделей. Но нельзя также считать, что все эти модели бесполезны.

Традиционная периодизация в последние годы подвергается критике. «О, это устарело! Это придумали еще в 60-х. И относилось это к спорту 60-х и 70-х годов, но спорт уже давно изменился». Я считаю, что традиционный подход к периодизации по-прежнему справедлив для некоторых видов спорта и определенных ситуаций. Например, здесь мы видим триатлета Энеко Льяноса, которого я тренировал на протяжении 10 лет. Сейчас я с ним уже не работаю, но мы работали вместе десять лет. Его основной целью было достижение пика формы в октябре, в то воскресенье, когда он будет участвовать в Ironman на Гавайях. В такой ситуации абсолютно оправданным является использование традиционного подхода к периодизации, поскольку пик формы ему нужен всего пару раз в год. Он мог участвовать в соревнованиях Ironman по триатлону. А затем — в другом этапе Ironman по триатлону через 4-5 месяцев. Так что мы не вправе отказываться от традиционной периодизации потому лишь, что она вышла из моды. Эту модель вполне возможно выгодно использовать.

Конечно же, у традиционного подхода существуют определенные ограничения. Одно из них — невозможность достижения нескольких пиков формы. А в современном спортивном мире проводится множество соревнований. А во многих видах спорта уже нет традиционных Чемпионатов мира. Их место заняли Кубки мира. Соответственно, чтобы стать чемпионом, нужно набирать очки на многих этапах Кубка на протяжении шесть-семи месяцев, а иногда и больше. Это накладывает большие ограничения на применимость традиционной периодизации. Кроме того, традиционная периодизация подразумевает смешанную модель тренировок, в которой мы можем делать акцент на некоторые виды тренировок, но не можем отказаться от каких-то из них полностью. Нужно заниматься всем понемногу. Это основной принцип смешанной модели тренировок. Но он может привести к избыточному накоплению усталости, стагнации или снижению прироста формы, а на высшем уровне биологической адаптации может спровоцировать очень сильный стрессовый ответ, который повышает риск перетренированности. Также ограничением программы смешанных тренировок, которая подразумевает использование всего понемногу, является потенциальное противоречие с необходимостью использования определенных тренировочных нагрузок. И наконец, эта модель обеспечивает недостаточную мотивацию тех спортсменов, которые уже находятся на высшем уровне биологической адаптации. Поэтому нам нужны альтернативные варианты. Если традиционная периодизация неприменима к конкретному пловцу по той или иной причине, нам нужны другие варианты.

Какие же существуют модели периодизации, отличные от традиционных? Например, можно использовать интегрированные микроциклы, важной характеристикой которых является усиленные нагрузки. При этом мы занимаемся всем понемногу. Это также программа смешанных тренировок, но на различных этапах такого цикла периодизации мы делаем особый акцент на некоторые виды тренировок, не забывая при этом и про остальные составляющие. Определенные методы тренировки становятся более приоритетными. И этот подход может быть полезным, например, в триатлоне, а также в велоспорте, где нужно достигать пика формы несколько раз в год. По сути, здесь мы берем традиционный подход к периодизации и лишь сжимаем его во времени. У нас сохраняется стадия общей подготовки, стадия специализированной подготовки, стадия соревнования и переходный период, но вместо растягивания на шесть или даже десять месяцев, все они укладываются в полтора-два месяца. А в остальном создание такой программы проходит точно так же, как и в традиционной модели периодизации.

Еще один возможный подход — блоковая периодизация, в которой вместо модели смешанных тренировок с акцентом на отдельные составляющие используются периоды выполнения исключительно одного вида тренировок с полным отказом от всех остальных. Таким образом в каждом из блоков — например, пять блоков в год — есть три фазы: фаза накопления, фаза трансмутации и фаза реализации. Тренировочные нагрузки в каждой из этих фаз полностью различны. На фазе трансмутации можно сосредоточиться на интенсивных аэробных тренировках, производстве лактата и фосфагенной работе, полностью отменив все другие виды тренировок. А при переходе к фазе реализации применяются другие вещи, другие виды тренировок, при этом предыдущие полностью отменяются. В этом и заключается ключевое отличие между акцентированным и концентрированными нагрузками. Такой подход может быть правильным для некоторых спортсменов на определенном этапе карьеры. Я не стал бы рекомендовать его для молодых спортсменов, но счел бы вполне разумным для человека, спортивная форма которого находится в стадии стагнации или поддерживается на одном уровне. Те, кто уже не могут добиться повышения формы с использованием традиционной модели периодизации, имеют шанс успешно применить блоковую модель периодизации. Но я хочу отметить, что есть и другие альтернативы.

Вот классическая модель периодизации для командных видов спорта, для которых характерны очень длительный соревновательный период, короткий период предсезонной или подготовительной работы и последующий переходный период. В этом случае мы стремимся добиться постоянного уровня общей формы, который поддерживается даже в переходном периоде. Из-за столь короткой длительности предсезонной подготовки мы не можем позволять снижать уровень физической формы, поскольку у нас не будет достаточного времени для его возвращения к началу соревнований. Поэтому на этапе подготовки мы стараемся вывести этих спортсменов на уровень высокой готовности, как отмечено здесь красным цветом. Также нужно поддерживать для этих спортсменов высокий уровень на протяжении всего сезона, а в отдельные периоды достигать определенных пиков формы. Это традиционный подход для командных видов спорта. Например, для футбола, где нужно выступать в соревнованиях на протяжении семи или девяти месяцев. Но я бы сказал, что такой подход можно использовать и в некоторых современных видах спорта на выносливость.

Профессиональные велосипедисты раньше могли набирать нужную форму только на Тур-де-Франс, или только на Ла-Вуэльту, или только на Джиро д'Италия. Теперь это не так, поскольку нужно стабильно набирать очки. Велосипедисты имеют определенный рейтинг в командах в зависимости от того, сколько приносят очков в общем зачете, позволяя командам поддерживать лицензии Мирового тура UCI. Поэтому любой спортсмен, выходящий на старт современных профессиональных велогонок, должен быть конкурентоспособен. Он, по меньшей мере, должен находиться на высоком уровне физической формы. Конечно же, есть возможность выделять определенные гонки и выходить к ним на пик спортивной формы. Это может показаться странным, но я хочу привести вам пример. Перед вами схема периодизации моей знакомой триатлетки. Это ее подготовка в Олимпийском сезоне. Обратите внимание на нижние квадратики. Каждый из них обозначает международную гонку. Каждый из квадратиков — международная гонка. Белым цветом отмечены те гонки, которые не идут в зачет Чемпионата мира. Серым цветом выделены этапы мировой серии триатлона, которые идут в зачет Чемпионата мира. Черный квадратик обозначает Олимпийские игры в Лондоне. Как видно на этой схеме, триатлетке нужно начать соревнования на 16-й неделе года и продолжать выступления на высоком уровне вплоть до 50-й недели, поскольку именно тогда проводится большой финал Чемпионата мира, за который присуждается на 50 % больше очков. Маленькое число в каждом квадратике (не знаю, видно ли вам его) обозначает занятое ею место в этой гонке.

Первое. Первое. Первое. Шестое. Второе. Шестое. Шестое. Первое. Девятое. Седьмое. Первое. Седьмое. Первое. Третье. Второе. Одиннадцатое. Она держалась в числе десяти лучших спортсменов мира с 16-й по 50-ю неделю этого года. Я считаю, что этот график похож на график высокой физической формы на протяжении сезона, в котором методами подводки выделяются четыре пика формы.

Первый из них приходится на первый этап мировой серии триатлона в Сиднее и Чемпионат Европы, который прошел пятью днями позже. Второй — вот здесь, на этапе Кубка мира в Мадриде. Этап серии мирового кубка по триатлону в Мадриде был очень важен для Федерации. Третий пик приходится на Олимпийские игры, а последний — на большой финал чемпионата. Таким образом, в некоторых видах спорта на выносливость в наше время необходимо поддерживать высокий уровень физической формы, выделяя определенные соревнования для достижения пиков оптимальной формы. Здесь применима модель, изначально разработанная для командных видов спорта. Здесь вы видите общую тренировочную нагрузку этой спортсменки. Здесь невозможно выделить фазу общей подготовки, фазу специальной подготовки или соревновательную фазу. Мы видим постоянный высокий уровень нагрузки на протяжении всего года с небольшими увеличениями или уменьшениями. Самым важным является понимание того, что мы можем адаптировать наши модели с учетом конкретной ситуации. Здесь мы видим женскую национальную футбольную команду Австралии. Мужчина в центре — это Эдриан Сэнтрак, их тренер. Когда я приехал в Австралию, он сказал: «Привет, Иниго! Я так рад, что ты приехал сюда, у тебя такой большой опыт в европейском футболе. К следующей неделе мне нужна национальная программа подготовки для женского футбола Австралии, но мне плевать на национальную лигу. Меня не интересуют клубы. Я хочу, чтобы все женщины-футболистки Австралии думали только о национальной команде. И мне нужны два пика формы. Один из них должен приходиться на квалификацию Чемпионата мира и квалификационный турнир, а второй — на сам Чемпионат мира». Что же я сделал? Я просмотрел все существующие модели, и решил применить для командного спорта традиционную модель периодизации.

Примерно такой был план. Два пика формы, один для отбора на Чемпионат мира и второй — для Чемпионата. И здесь внизу вы видите традиционную схему подхода к периодизации: общая подготовка, специальная подготовка, разумеется с выделением тех видов тренировок, которые применимы в футболе. Но это совершенно непривычный подход для командного вида спорта. Я еще раз хочу подчеркнуть, что имеющиеся возможности нужно использовать с непременным учетом текущих обстоятельств. Для меня это очень, очень важно. Парадигмы периодизации в 21-м веке. «За последние годы появилось множество подтверждений того, что реакция на тренировки очень сильно зависит от массы факторов. Эти результаты ставят под сомнение возможность применения общих методологий, основанных на упрощенных правилах принятия решений, к проблемам планирования биологических систем с высоким уровнем внутренней сложности». Спортсмены являются сложными биологическими системами, и мы не можем применять к планированию этих систем простые схемы. То, что я говорил о традиционной периодизации и ее использовании, — это простая схема. То, что я говорил о блоковой периодизации и о ее использовании, — это простая схема. Подготовка сложных биологических систем является более сложной, чем эти схемы. Поэтому при отсутствии готовых решений разработка эффективного тренировочного процесса может считаться (и я прошу обратить на это внимание!) медленно протекающим, тщательно документируемым, однозадачным исследовательским экспериментом на основе проб и ошибок. И это самое важное во всем моем сегодняшнем выступлении.

При отсутствии готовых решений не существует применимых общеупотребимых рецептов. Разработка эффективного тренировочного процесса может рассматривать как медленно протекающий, тщательно документируемый, однозадачный исследовательский эксперимент на основе проб и ошибок. Таким и должен быть наш подход. Даже если мы применяем его к существующей модели. Итак, где же мне найти решение этой сложной проблемы? Эффективное планирование может расцениваться как применение чувствительных систем обучения с обратной связью, разработанных для раннего обнаружения опасностей и возможностей. При работе со спортсменом всегда могут возникать опасности. Существует риск травм. Существует риск болезней. Но существуют и новые возможности. Я осознаю, что физическая форма спортсмена улучшается, когда он работает на высоте. Это возможность. Как же мне, тренеру, принимать решения? Как мне принимать свои решения? Я собираю их в своеобразный коктейль. У меня есть три источника информации. Во-первых, это тренерский взгляд на перспективы. Я понимаю, что я тренер. У меня есть определенный опыт. У меня есть образование.

У меня есть точка зрения. Поэтому я могу считать правильным подходом для конкретного спортсмена блоковую периодизацию. Для меня это отправная точка. После этого мне нужно выполнить анализ информации, поступающей от обычных тренировок. Проведя этот анализ, я получаю дополнительные данные о происходящем. Если я увижу, что Мирея Бельмонте после работы на высоте в течение четырех недель великолепна, я включаю этот факт в мой коктейль. Конечно же, необходимо проводить контроль как можно чаще и как можно полнее, по всем объективным и субъективным параметрам. Это также складывается в мой шейкер. Собрав вместе всю эту информацию, я могу принимать новые решения о направлении развития моей тренировочной программы. Но я не должен быть твердолобым и продолжать использовать только одну выбранную схему. Мне нужна дополнительная информация из других источников.

Мы знаем, что традиционная периодизация часто ограничивается физическими возможностями по объемам тренировок, поэтому я должен правильно оценивать интенсивность занятий. Насколько важна интенсивность тренировок? Как я могу изменять интенсивность тренировок? Обычно всех нас учат одной концептуальной модели интенсивности тренировок — это модель порога тренировок. На этом графике вы видите перевернутую букву U. На левой стороне указаны тренировочные сессии, на которых ставится целью работа ниже порога. Любой удобный для вас вариант — дыхательный порог, лактатный порог. В середине мы видим тренировочные сессии, целью которых является работа на этом пороге, и, соответственно, с правой стороны — сессии с превышением данного порога. Суть идеи в том, что для видов спорта на выносливость нам нужно много времени работать с интенсивностью, близкой к данному порогу, между дыхательными порогами 1 и 2, между аэробным и анаэробным порогами, между лактатными порогами 1 и 2. Но существует и другая, недавно выявленная модель — модель поляризованных тренировок. Здесь у нас вместо буквы U мы видим развернутую J. Это значит, что основной задачей для большей части тренировочных сессий ставится работа в первой зоне, ниже порога. Для некоторого, очень небольшого количества сессий, целью ставится работа на пороге. И еще некоторое количество сессий посвящается работе с превышением порога. Эта модель названа поляризованной, поскольку мы делаем упор на двух противоположных полюсах — очень низкая и очень высокая интенсивность нагрузки. Какую же из моделей используют наиболее успешные в настоящее время спортсмены в дисциплинах на выносливость?

Вот исследование, проведенное в отношении чемпионов мира и Олимпиады по лыжным гонкам и биатлону. Оценка сердечного ритма и воспринимаемой усталости по шкале Борга для 380 тренировочных сессий позволила понять, что независимо от метода измерения интенсивности тренировок, около 75 % сессий выполняются с работой ниже порога, всего около 5 % — с работой на пороге, и 15 % — выше порога. Применив третий критерий оценки интенсивности — содержание лактата в крови, — исследователи получили такие же результаты. Был проведен 60 тренировочных сессий. Для 60 сессий отслеживались сердечный ритм, воспринимаемая усталость и содержание лактата в крови. Что же удалось выявить? Результат был такой же. Исследователи обнаружили поляризованную модель тренировок. Поляризованную модель распределения интенсивности тренировок. Большой упор на работу с низкой интенсивностью в зоне 1, ниже порога, очень малое количество тренировок на пороге и несколько большее количество тренировок с интенсивностью выше порога. Но это данные по 2006 году. А следующий слайд взят из моей диссертации 1995 года.

В 1995 году на графике была изображена поляризованная модель распределения интенсивности нагрузок. В этом примере у меня шла речь о процентном распределении дистанций, проплываемых 18 французскими пловцами элитного уровня. Примерно 80 % тренировок выполнялось на первом уровне интенсивности, а остальные 20 % распределялись между уровнями 2, 3, 4 и 5, то есть, соответственно, на пороге, слегка выше порога, с образованием лактата и спринт. Итак, мы видим пример поляризованного распределения интенсивности тренировок для элитных пловцов в 1995 году. Вот еще один пример по бегунам-марафонцам из Канады. Здесь представлены всего три спортсмена, но это очень быстрые спортсмены: 2:11, 2:13, 2:13. И для них мы также видим поляризованное распределение интенсивности тренировок. 75 % на первом уровне, 10 % во второй зоне и 15 % в третьей зоне. Эти исследования были ретроспективными, но существуют также и прогнозные исследования, в которых проводилось сравнение различных методов для выявления наиболее эффективного. Вот пример исследования с испанскими бегунами, для которых были составлены графики тренировок на 18 недель. Бегуны были разбиты на две группы. Для одной из них использовали поляризованное распределение интенсивности тренировок — 80 % в зоне 1, 10 % в зоне 2 и 10 % в зоне 3, а для другой был сделан больший упор на тренировки на лактатном пороге — 65, 25 и 10 % соответственно. Какой же из методов был более эффективным? Большую эффективность показал поляризованный метод. Здесь мы видим результат, показанный бегунами на дистанции 10,4 км по пересеченной местности, до и после данной 18-недельной серии тренировок.

Группа, для которой использовался более поляризованный подход к тренировкам, показала большее улучшение времени, чем группа с более акцентированными тренировками. Это данные по 2007 году, а здесь мы видим документ 2014 года, в котором на протяжении трех отрезков по три недели изучались четыре различных подхода к тренировкам. Общая продолжительность исследований составила 9 недель. Были взяты 48 спортсменов с подготовкой на выносливость, с очень хорошей подготовкой. Для одной из групп сделали упор на большой объем тренировок. Для второй группы выделили тренировки на пороге. Для третьей группы применили поляризованное распределение интенсивности, а последняя группа занималась исключительно тренировками высокой интенсивности. Как вы видите здесь внизу, поляризованное распределение интенсивности тренировок позволило добиться максимальных улучшений по большинству параметров оценки формы для хорошо подготовленных спортсменов. Тренировки на пороге и тренировки большого объема не привели к улучшению показателей физической формы. Итак, самым эффективным подходом к тренировкам с точки зрения интенсивности стал метод поляризованного распределения. Почему?

Вот документ, который мы опубликовали в прошлом году, с гипотетическим обоснованием эффективности поляризованного подхода. На этом графике вы видите теоретический график распределения активности Homo sapiens в период палеолита. Вся деятельность наших пращуров имела либо низкую интенсивность, либо сверхвысокую. Из всех видов деятельности охотников и собирателей очень и очень немногие подразумевают работу на том уровне интенсивности, который соответствует лактатному порогу. Любые занятия наших далеких предков были либо не очень напряженными, как, например, поиск и сбор древесины, сбор фруктов или ходьба на дальние дистанции, либо сверхинтенсивными, как, например, охота на животных или спасение от хищников. Возможно, в этом и кроется причина того, что применение режима тренировок, близкого к режиму жизни наших предков, приводит к более эффективной адаптации и последующему повышению эффективности формы. Конечно, развивая идею важности индивидуального подхода, мы должны подчеркнуть, что существование идеального режима развития физических способностей, унаследованного от наших предков, не исключает необходимости индивидуализации тренировок с учетом как индивидуальных особенностей спортсмена, так и специфических требований конкретных соревнований. Таким образом, тип используемого мной подхода к интенсивности тренировок будет определяться характерными особенностями конкретного спортсмена и характером соревнования, к которому спортсмен ведет подготовку в настоящее время.

Вот еще один пример спортсменки-триатлетки. Минуту назад я демонстрировал вам график распределения интенсивности ее тренировок по неделям в Олимпийском сезоне. Черными полосками обозначены тренировки ниже индивидуального лактатного порога. Белыми полосками обозначены тренировки с интенсивностью на пороге, то есть между индивидуальным лактатным порогом и минимальным объемом OBLAH. Серыми полосками обозначена интенсивность выше OBLAH. Здесь вы также видите четкое поляризованное распределение. Рабочая нагрузка. Рабочая нагрузка на низкой интенсивности при приближении к важным соревнованиям в районе 25-й недели, затем в районе Олимпийских игр вот здесь, и затем для большого финала. После этого есть небольшой акцент на работу с интенсивностью на пороге и выше него, но большая часть работы по-прежнему выполняется с низкой интенсивностью, поскольку именно здесь достигаются многие эффекты адаптации, важные для спортсменов дисциплин на выносливость.

Еще одним важным аспектом, который становится все более и более значимым в дисциплинах на выносливость, — это силовые тренировки. Если оценить все наши знания о силовых тренировках для дисциплин на выносливость за 15 лет, вот одна из лучших существующих книг. Ее написали два моих хороших друга Джон Хоули и его жена Луиза Бурке, одни из лучших специалистов по спортивному питанию в мире. Вот что они пишут в главе о силовых тренировках для дисциплин на выносливость.

«Для хорошо тренированных спортсменов, уже готовых к выступлению на высоком уровне в своих дисциплинах, дополнительное увеличение силы является менее важным фактором, чем повышение выносливости. На высших уровнях соревнований увеличение силы и мощи само по себе не так критично для успешного выступления, как наработка правильной техники. Обратной стороной является то, что современные исследования тренировок не рассматривают использование программ тренировки на выносливость для улучшения формы хорошо тренированных спортсменов». По сути, они хотели сказать, что как только ты становишься достаточно сильным для своего вида спорта и конкретного соревнования, дополнительное увеличение силы не дает существенных результатов. Гораздо более эффективным будет уделить время улучшению своей техники. Это лучше, чем увеличивать силу. Это было 15 лет назад. *Тренировки на выносливость в наше время.* Этот документ мы опубликовали в этом году с коллегой из Норвегии. Это обзор литературы и вот к каким выводам мы пришли.

Последние исследования по хорошо тренированным спортсменам показывают, что силовые тренировки можно с успехом применять для повышения выносливости. Можно сделать и более конкретные выводы. Четкие рекомендации могут быть даны для велоспорта и бега. Для повышения эффективности велосипедистов предпочтительны тренировки с высокой нагрузкой и максимальной скоростью в концентрических фазах, а для бега эффект дают как тренировки с высокой нагрузкой и максимальной скоростью в концентрических фазах, так и взрывные силовые тренировки. Итак, для велосипедистов и бегунов используются различные методы, поскольку существуют научно подтвержденные свидетельства, что одни методы тренировок позволяют улучшить выступления велосипедистов, а другие тренировки в гимнастическом зале более предпочтительны для беговой подготовки. Что позволяет получить такое повышение формы? Не пугайтесь этого графика. Он выглядит очень сложным, но таковым не является. Четыре стрелки указывают на механизмы, подтвержденные научным путем. Пунктирные стрелки отображают гипотетические механизмы, а сплошные стрелки со знаком вопроса обозначают методы, которые пока недостаточно подтверждены. Здесь в средней части вы видите краткосрочные показатели выносливости от 0 до 15 минут. Разбивка выполнена произвольным образом. Долгосрочные показатели выносливости — от 15 минут до нескольких часов. Если для наших спортсменов в дисциплинах на выносливость применять правильную силовую тренировку, мы получим три потенциальных улучшения. Первое из них — увеличение мышечной силы или улучшение нейро-мышечной функции. Оно влияет на максимально возможное осознанное сокращение, что, в свою очередь, увеличивает скорость применения силы, то есть как быстро мы можем создать нужную силу. Безусловно, этот эффект напрямую и немедленно влияет на краткосрочную выносливость и благодаря повышению способности к спринту способен улучшить результаты велосипедистов или марафонцев, которые используют фазу спринта перед финишной чертой.

Вторым механизмом является повышение процентного содержания смешанных волокон. Волокна быстрого сокращения одновременно являются и устойчивыми к усталости. Повышение процентного содержания этих волокон позволяет улучшить скорость применения силы, а также может положительно сказаться на экономичности движений, что, в свою очередь, напрямую улучшает как краткосрочную, так и долгосрочную выносливость спортсмена. Третьим механизмом, благодаря которому увеличение силы позволяет влиять на выносливость, является увеличение жесткости сухожилий. При увеличении количества жестких волокон сухожилий увеличивается восстановление упругой энергии. Это позволяет повысить эффективность движений. Благодаря этому для бега на той же скорости потребуется меньше кислорода.

Итак, я представил вам механизмы, которые позволяют улучшить результаты в дисциплинах на выносливость благодаря правильным силовым тренировкам. Данные эффекты наблюдались напрямую по результатам или по параметрам оценки силы, связанным с результатами во многих дисциплинах на выносливость, таких как плавание, бег, велогонки, триатлон, гребля, лыжные гонки. Таким образом, у нас есть достаточная научная база, чтобы утверждать, что при правильном применении силовых тренировок они позволяют улучшить результаты во всех видах спорта на выносливость. Я хочу привести вам пример нашей работы. Я не люблю указывать людям, что им нужно делать. Я предпочитаю рассказывать, что делаю я, а вы сами вольны решать, подходит ли это для вас. Мы делаем большой акцент на устойчивости корпуса, но это даже не записано в моей программе тренировок. Этим нужно заниматься ежедневно, круглый год. Мне безразлично, выполняются ли эти упражнения до тренировок, после тренировок, за ужином или после ужина, во время просмотра телевизора... Их просто нужно сделать.

Следующий слайд. Следующий, пожалуйста. Мы работаем над общей силовой подготовкой. Два или три подхода по 16–24 повторов на 30 или 34 % 1ПМ. Проводим круговую тренировку на верхнюю и нижнюю часть тела. Это мы делаем дважды в неделю, от 8 до 12 недель в начале сезона. Также мы работаем на максимальную силу. О, здесь ошибка. Такого я не делал.

Например, два подхода по 8 повторов на 75–80 %. Дважды в неделю мы работаем на нижнюю часть тела, от 8 до 12 недель в период подготовки к соревнованиям и во время соревнований. Также мы можем работать на взрывную силу, два подхода от 3 до 5 повторов на 90–95 %, только для нижней части, дважды в неделю в течение 3–4 недель перед соревнованиями. Также мы выполняем то, что можно назвать конвертацией в мощность. Это тот переход, о котором Фред говорил сегодня утром. В нашей работе мы применяем переход к плаванию, переход к велоспорту, переход к бегу.

И я ничего не изобретаю. Иногда я просто копирую успешные программы тренировок и адаптирую их к конкретному спортсмену. Вот документ о работе в Австралии с элитными бегунами на средние дистанции и на выносливость. Это очень хорошее исследование влияния биометрических тренировок на экономичность бега хорошо тренированных спортсменов. В документе есть таблица, которая точно демонстрирует, что было выполнено. Что они делали в первую неделю, во вторую-пятую недели, в 6–9 недели. Что выполнялось в первой сессии каждой недели, что выполнялось во второй сессии. Раз, два, три. Раз, два, три. Вы видите все упражнения. Вы видите количество повторов, и все это подтвердило свою эффективность. Зачем же мне стараться создать полностью новую программу? Я поговорил с автором этого исследования, он мой хороший друг, и просто спросил его: «Ты не против, если я использую твою программу в точности?» Он ответил: «Без проблем. Я для этого ее и публиковал». Так что мы просто скопировали эту программу. Нет необходимости постоянно изобретать колесо. Фрэнк уже рассказывал вам, что большое количество работы на силу с русскими тренерами давало в прошлом великолепные результаты. Нет необходимости постоянно изобретать колесо. Так что мы использовали эту программу полностью или частично. Время от времени мы решаем выполнить трехнедельный курс из средней части, или 4-недельный из заключительной части, в зависимости от наличия свободного времени между соревнованиями.

Я полагаю, что помимо улучшения результатов силовая подготовка играет важную роль и в предотвращении травм. Дин рассказывал нам об этом пару дней назад. Посмотрите на развитие тренировочной программы Айноа за 10 лет в период с 2004 по 2012 гг. Здесь мы видим объемы, реальные объемы нагрузки по плаванию, велосипеду, бегу и силовой подготовке. Она увеличила нагрузку в плавании с 700 км до 1100 км, в велосипеде с 8000 км до 12 000 км к 2010 году и 11 000 км в 2012 году, в беге с 2000 км до 2800 км к 2012 году. Также вы видите, сколько у нее было силовых и плиометрических тренировок в зале. В результате за 9 сезонов выступлений в триатлоне на элитном уровне у нее было всего две травмы — подошвенный фасцит в 2007 году и гиперплазия жировой подушки колена в 2012 году.

Я уверен, что силовая тренировка сыграла в этом свою роль. Такой же вывод я делаю по итогам 10 лет работы с Энеко. Энеко участвует в триатлонной серии Ironman, и выиграл шесть или семь гонок этой серии. В гонке Ironman он показывает результаты лучше 8 часов. Он работал над устойчивостью корпуса, на общую силу, на максимальную силу, на взрывную силу, делал плиометрику. Для работы на силу мы применяли электростимуляцию. Также выполняли конвертацию в мощность. Все, что я показывал вам раньше про Айноа, мы делали и с Энеко. В период с 2002 по 2011 гг. Энеко проплыл 9000 км, проехал на велосипеде 165 000 км и пробежал 30 000 км. За десять сезонов в элитном триатлоне у него три травмы: трещина в голени в 2005 году и небольшая боль в нижней части спины в 2008 и 2010 гг. Таким образом, я уверен, что проведение правильной силовой подготовки играет важную роль в предотвращении травм и, соответственно, в обеспечении стабильности тренировок. Травмированный спортсмен получает сразу две проблемы — во-первых сама травма, а во-вторых, перерыв в тренировках. Обе эти проблемы ухудшают стабильность развития.

В отношении силовых тренировок опытные спортсмены хорошо знают свои потребности. В 2005 году Энеко финишировал вторым в XTERRA. Это был кросс-кантри триатлон, и он сказал: «После тренировки для Ironman я хочу подкачать ноги». Раз Энеко говорит, что это ему нужно, значит так и есть. Так что я подготовил 10-недельный план с 20 тренировками по 2–3 подхода на силу в диапазоне от 75 до 80 % от 1 ПМ. Через 4 недели он побеждает в Чемпионате США XTERRA и говорит: «Не могу поверить, как легко это получилось». «Ты чувствовал себя сильным?» «Да, моя сила возвращается». На 43-й неделе он отправляется на Чемпионат мира XTERRA на Гавайи и занимает там второе место, причем половину велосипедной дистанции он проехал на спущенной шине. И он, как очень скромный спортсмен, говорит: «Я мог бы выиграть эту гонку с 5-минутным преимуществом. Такую силу я ощущаю». На 48-й неделе он впервые завершает гонку серии Ironman и занимает в ней второе место. «Ты чувствуешь себя сильным?» «Да, очень сильным». Мог ли я измерить его силу? Нет, это невозможно. Сейчас он на Гавайях. Потом в Неваде, потом в Австралии. Я не могу использовать измерения, но если он чувствует себя сильнее, то это уже полезно для него, независимо от того, стал ли он сильнее на самом деле. А этого мы уже смогли добиться.

Я привел вам пример тренировки на силу в рамках Олимпийской подготовки испанской национальной команды по плаванию. Меня вы на этих фото не увидите, поскольку я не ношу официальную форму. Я баск, и меня попросили не фигурировать на фотографиях, чтобы избежать конфликтов. Мы с Фредом и специалистом по эффективности осознали, что наши пловцы имеют очень, очень низкую атлетическую подготовку. Так что мы сделали большой акцент на занятиях другими видами спорта и развитие атлетичности. В тренировочных лагерях мы играем в пляжный волейбол, ходим в горы, плаваем на каяках, ходим на лыжах, бегаем по пересеченной местности, ездим на велосипедах. Мы подчеркиваем, что для них важно уметь все это. Мы с Фредом не могли сначала поверить, что пловцы не в силах просто ходить семь часов подряд. Они не атлеты. Прежде, чем считать себя пловцом, нужно быть атлетом. Прежде, чем считать себя бегуном, нужно быть атлетом. Прежде, чем считать себя волейболистом, нужно быть атлетом. Прежде всего нужно быть атлетом. Мы делали упражнения на стабильность корпуса и на силу возле бассейна и в тренажерном зале. У нас был очень-очень хороший физиотерапевт, о котором Фред вам уже говорил, который имеет также физкультурное образование и занимается спортивной наукой. Также мы проводили занятия по TRX, армрестлингу и т. д.

Конечно же, было и много классических силовых тренировок с грузами и гантелями, но мы старались использовать больше альтернативных методов, которые не очень привычны для плавания. Например, тренировки с эксцентрической загрузкой. Здесь вы видите, как они занимаются с Versa Pulley. Я изучал инерционные машины. Вы видите, что они работают с йо-йо, машинами, не зависящими от гравитации, Versa Pulley, установленных на TRX с тензодатчиком, чтобы понять, какую мощность они развивают. Мы уделяли отдельное внимание нестабильности и вибрациям корпуса, но мы понимали, что предлагаемые в продаже тренажеры для вибрации корпуса просто щекочут профессиональных спортсменов элитного уровня. Они никак не помогают элитным спортсменам. Они могут быть полезными для полных женщин и мужчин, приходящих в спортзалы, но ничего не дают элитным спортсменам. Поэтому нам пришлось сделать свои вибрационные машины с гораздо большей амплитудой и частотой вибрации. Иногда мы устанавливали эти машины на неустойчивые платформы и объединяли нестабильность и вибрацию всего тела.

Это Мирея Бельмонте. Она работала больше остальных. Сначала, как говорил Фред, она не могла даже подтянуться. А здесь вы видите, как она делает пять подтягиваний с нагрузкой в 10 кг, которые составляют 16 % от массы ее тела. В середине вы видите, как она делает даже не полуприсед, а четверть-присед с грузом, составляющим 177 % массы ее тела. На фото справа она делает становую тягу с 70-килограммовой штангой, то есть 113 % массы тела. На этом фото вы видите, как она выполняет упражнение одной рукой. Это она просто разминается перед обычной тренировочной сессией при подготовке к Олимпийским играм в Лондоне. И это достигается большой работой. И это девочка, которая совсем не отличалась атлетичностью. Она была очень многообещающей пловчихой, но не была атлетом. Она была просто пловчихой. Она не была плавающим атлетом. Просто пловчихой.

А это Фред. На соревнованиях по плаванию на выносливость важна работа на максимальную силу, чтобы развить взрывную силу для стартов и поворотов. Но также она важна, потому что позволяет нам работать над скоростью, и это упрощает первые метры соревнования. В случае с Миреей это позволяет ей гораздо легче плыть первые 400 метров из 800 метров дистанции благодаря силе и скорости. Вторая часть — постоянное ускорение с постоянным усилением гребков и работы ног. И вот результат (и я не думаю, что случайный) — Фред и Мирея держат две серебряные Олимпийские медали. Впервые в истории испанский пловец, тренирующийся в Испании, выигрывает серебро и вообще любую медаль на Олимпиаде. А это тот эпизод, о котором Фрэнк говорил сегодня утром. Это Майкл Фелпс и Кавич (Кавич или Кавач?), который был уверен, что выиграл. Не знаю. Трудно поверить, но он сделал это.

Многие годы моим основным интересом была подводка. С этого я начал работу над своей диссертацией. Многое из того, что мы знаем о подводке, пришло из применения теории систем и математического моделирования для элитного спорта. При использовании теории систем мы рассматриваем спортсмена как систему. На вход этой системы поступает тренировка, а на выходе мы получаем эффективность выступлений. А в середине есть черный ящик. Этот черный ящик содержит две противоположных функции. Одна положительная, мы можем назвать ее физической формой. Вторая отрицательная, назовем ее усталостью. И сумма этих противоположных функций дает нам на выходе эффективность. Также эту модель можно рассматривать с применением кривых влияния, основанных на теории адаптации Салли. У нас есть спортсмен с начальным уровнем эффективности. Мы применили тренировочную нагрузку. Конечно, эффективность падает, потому что пришла усталость, а затем идет фаза восстановления и после нее — фаза суперкомпенсации. Вплоть до этой точки TN мы можем утверждать, что наша конкретная тренировочная сессия имела отрицательное влияние на эффективность системы, а начиная с этой точки, она имеет положительное влияние на эффективность. Вот одна кривая, а вот вторая кривая, и если нам удастся выполнить оценку формы этих кривых для конкретного спортсмена, мы сможем рассчитать состояние его физической формы и уровень усталости для любого момента в сезоне.

Здесь мы пытаемся определить характеристики динамического процесса, а для этого необходимо количественно оценить входное воздействие, а также регулярно отслеживать количественную оценку выхода — вот эти белые точки. Затем мы подбираем математическую функцию, которая лучше всего соответствует фактическому состоянию эффективности, и это позволяет нам проводить статистически достоверное сравнение реальной эффективности и прогноза по данной модели, который здесь выражен синей линией. Мы можем вернуться к нашему черному ящику и оценить для каждой точки времени степень положительного влияния и степень отрицательного влияния. И мы выполнили такую оценку для 18 наших элитных французских спортсменов.

Мы знаем, что при применении правильной стратегии подводки мы сможем получить в среднем улучшение на 3 %, это наше волшебное число. При сравнении эффективности до подводки и после подводки в нашей группе спортсменов мы получаем различные результаты в диапазоне от 0,5 до 6 %. Такая оценка применима к плаванию, бегу, велоспорту, триатлону, гребле и любым другим видам силовой нагрузки в скоростных видах. В этом документе мы собрали все научные основы стратегий подводки к соревнованиям и сделали вывод, что основными целями подводки являются как снижение усталости, так и повышение эффективности. Теперь мы знаем, что можем получить дополнительный эффект благодаря той работе, которая будет выполнена во время подводки. Не до, а во время подводки.

Нужно поддерживать интенсивность тренировок, снизив объем нагрузки на 41–60 %. Это общая рекомендация. Для хорошо тренированных спортсменов частота тренировок устанавливается на уровне 80 % от обычной частоты, а продолжительность подводки составляет от 4 до 28 дней, в зависимости от конкретных условий. Иногда для небольших соревнований мы выполняем миниподводку в течение 4 дней, иногда для некоторых спортсменов с особо длительным периодом адаптации требуется 28 дней подводки.

Прогрессивные модели подводки более эффективны, чем поэтапные или нелинейные схемы. Знание этого помогает нам установить реалистичные цели по эффективности. Мы знаем, что результаты спортсмена улучшатся примерно на 3 %, поэтому мы можем ему сказать: «Сейчас ты плывешь на результат 60 секунд, значит через три недели сможешь проплыть от 58,5 до 59,2 секунд». Это позволяет нам ставить цели, разумеется это лишь общая рекомендация, и мы должны учитывать индивидуальные особенности. Вот две кривые реальных данных от двух реальных пловцов. Это девушки, обе они выступают на дистанции 200 метров, вот здесь данные от многократной чемпионки Франции в дисциплине 200 метров баттерфляем. Это кривая ее реальных данных с применением математической модели.

А эта девушка плавает 200 метров на спине, у нее тот же уровень — несколько титулов чемпионки Франции. Но ее кривая полностью другая, поэтому и применение стратегий подводки должно быть совершенно иным. Девушка, обозначенная оранжевым, очень быстро теряет адаптацию. Поэтому в случае слишком долгой подводки она будет растренирована, она потеряет адаптацию и ее форма существенно снизится. А девушка, отмеченная красным, может позволить себе очень медленное развитие с очень плавной и долгой подводкой, поскольку она не так быстро теряет адаптацию, ее кривая здесь очень длинная. Такая спортсменка может очень хорошо выступить как на основном чемпионате, так и на этапе кубка через неделю, и потом еще и на международных соревнованиях через 15 дней. Поэтому в сочетании с базовыми рекомендациями мы должны учитывать индивидуальные особенности. Но мета-анализ эффективности подводки позволяет нам вывести общие базовые рекомендации — снижение объема нагрузок на 41–60 % без снижения интенсивности тренировок, без снижения частоты.

Оптимальная продолжительность подводки составляет от 8 до 14 дней, если у нас нет индивидуальных данных по спортсмену. Прогрессивная подводка более хороша, чем поэтапная, но мы можем пойти дальше и рассмотреть различные типы движения. Некоторые параметры изменяются в зависимости от того, работаем ли мы с пловцами, бегунами или велосипедистами. Есть небольшие различия, которые применимы к отдельным видам спорта, например, к нашему плаванию. С этой математической моделью нам удалось оценить эффективность очень разных стратегий подводки, что дает нам возможность предсказать поведение системы на основе предыдущих наблюдений. После применения математической модели к нашим спортсменам мы получаем понимание содержимого черного ящика.

В данном случае мы можем узнать из модели, как изменится эффективность при данных параметрах модели при применении определенных входных воздействий. Также мы можем дать компьютеру задачу расчета необходимых входных воздействий для получения требуемой эффективности при определенных параметрах модели. И мы все это делали. Например, если мы моделируем период достижения в 4 недели до выполнения подводки, на эти 4 недели устанавливается повышение тренировочной нагрузки на 20 %. Мы знаем, что для достижения максимальной эффективности нужен период изменения нагрузки перед подводкой, и именно это позволяет нам оптимизировать эффективность. Если перед подводкой мы выжимаем максимум из нашего спортсмена, увеличивая на 28 дней нагрузку на 20 % относительно обычной, нам нужны дополнительные тренировочные действия на уровне 65 % в течение 3 недель.   
  
После долгой предварительной тренировки более предпочтительна прогрессивная подводка, но она должна продолжаться почти в два раза дольше, то есть если перед подводкой мы перегружали спортсмена, то должны применить обычное снижение объемов тренировок, но растянуть его на более долгий период. Преимуществом предварительного периода увеличения нагрузки является дополнительный уровень адаптации, происходящий за период подводки. Как я уже формулировал ранее, нам нужно снижение усталости и максимальная адаптация.

Затем мы провели моделирование двухэтапной подводки, при которой тренировочная нагрузка начинает снижаться раньше, а затем немного повышается перед соревнованиями. Что произойдет в этом случае? Это математическая модель. 2 последовательных повышения тренировочной нагрузки позволяют улучшить результаты больше, чем постоянная линейная адаптация. То есть вместо единовременного снижения мы сначала снижаем активность организма, а затем снова ее повышаем за три дня до соревнований. При этом после начального снижения загрузки в последние три дня периода подводки интенсивность прогрессивно повышается до уровня 50–80 % от обычного уровня тренировок. Небольшое увеличение объема тренировок в конце подводки не является оптимальным для достижения эффективности, и это необходимо учитывать при подготовке к соревнованиям с несколькими раундами на протяжении нескольких дней.

Так мы выполняем научные расчеты, позволяющие напрямую определять тренерские рекомендации. Если вы помните, так называлась моя презентация. Но при этом вы обязаны учитывать и мнение спортсмена. Вот пример двух братьев — Гектора и Энеко Льянос, которых я тренировал на протяжении десяти лет. В 2006 году они заняли второе и третье места в гонки серии Ironman в Австрии. Это первый и пока единственный случай, когда два брата поднялись на подиум гонки Ironman. На 42-й неделе Гектор не смог финишировать на Чемпионате мира на Гавайях, и я спросил: «Что случилось?» Он ответил: «Я почувствовал, что теряю форму, в последний день перед Ironman. Мне нужна перезагрузка. Мне нужно разгружаться раньше, а потом загружаться. Так реагирует мое тело».

Поэтому я подготовил план подводки с более ранним началом и повторной загрузкой перед этапом Ironman в Австрии. В результате он пришел вторым с результатом 8 часов 30 минут, пробежав марафон за 2:47. В том же году я применил эту стратегию для его брата Энеко. Посмотрите на Сатко, другого парня. Хотя его нет на вашем экране, он только у меня. На 20-й неделе он не смог финишировать на этапе Ironman в Лансароте после двухэтапной подводки, и я просил: «Энеко, что случилось?» «Мне не понравилось загружаться перед гонкой Ironman. Я предпочитаю чувствовать себя отдохнувшим, как мы делали перед Чемпионатом мира ITU в 2003 году».

Конечно же, хороший тренер выполняет для всего количественную оценку и придерживается безопасных вариантов, но я не могу вернуться в 2003 год и узнать точно, что мы делали. Поэтому для гонки Ironman в Австрии я подготовил прогрессивную подводку, такую же или почти такую же, как та, которую мы использовали в 2003 году. В итоге он финишировал третьим, почти с тем же временем, что и у брата, почти с тем же временем в марафоне, при том, что мы использовали совершенно разные стратегии. Нужно слушать спортсмена и знать все научные основы. А вот пример стратегии подводки, которую я считаю самой лучшей. Это уже не двухэтапная, а трехэтапная подводка, которую мы применили для Хейнолы на Олимпийских играх.

Мы исходили из идеи предоставить спортсмену возможность отдохнуть, а затем использовать его свежесть для небольшого увеличения тренировочной загрузки, чтобы обеспечить дополнительный уровень адаптации. Поскольку теперь спортсмен может работать быстро, это позволяет увеличить адаптацию, но принесет также и дополнительную усталость, поэтому нужно предоставить третий этап повторного восстановления. Именно так мы сделали перед Олимпийскими играми, и результат был для нас очень хорошим.

Вот пример этого подхода для спортивной команды. В 2004 году тренер женской австралийской команды по водному поло спросил меня: «Иниго, не поможешь ли ты мне разработать финальный макроцикл подготовки к Играм?» Конечно же! И вот что мы сделали. Использовался подход блоковой периодизации с завершающей подводкой. Мы применили для командного спорта базовые принципы, взятые из индивидуальных видов. В конце концов, команда — это просто несколько отдельных спортсменов с точки зрения спортивной формы, усталости, восстановления и адаптации. Я не буду долго об этом говорить, всего 5 минут информации о моей работе с испанской командой по плаванию. Я уделял огромное внимание композиции тела, статусу гидратации, проверке уровня лактата в крови и высотной тренировке.

Почему важна композиция тела? Прежде всего, у меня возникло ощущение, что девушки имеют избыточный вес. Мне нужно было обосновать такое внимание к композиции тела, и я пытался убедить спортсменов, а не просто давать указания. Вот этот документ показывает, что из всех отдельных показателей прогнозирования результатов самым точным является измерение кожной складки у женщин, на примере элитных австралийских спортсменок. Мы использовали хорошую литературу Австралийского института спорта, мы выявили хорошую зависимость и адаптировали результаты для испанских пловчих. В период с сентября 2009 года по июль 2012 я лично провел 300 измерений кожно-жировых складок у наших пловчих. В начале этот параметр для них составлял в среднем 84, и мы смогли сократить его на 23 %, а к началу Олимпийских игр мы добились в точности того же среднего значения, что и у элитных австралийских пловчих.

Вот графики для Миреи Бельмонте, с ее и Фреда разрешения, за период с октября 2010 года по 2011. Она старалась выйти на свой соревновательный вес и на соревновательный уровень кожной складки вплоть до самого последнего момента перед чемпионатом мира в Шанхае. Попытка выйти на нужный вес выжала из нее слишком много энергии, поэтому перед Лондоном мы сказали: «Не стремись иметь совсем идеальный вес в день соревнований». Важнее иметь идеальный вес тела к началу подводки, то есть за 3–4 недели до соревнований, и здесь вы видите именно это. А, вы не видите... вот, пожалуйста.

Вы видите увеличение массы и композиции тела перед соревнованием. Нельзя терять энергию на психологический стресс во время подводки только для того, чтобы выйти на нужный вес. Нужно сосредоточиться на других вещах. В период с сентября 2009 по июль 2012 я выполнил анализ удельной плотности около 500 проб мочи, чтобы оценить статус гидратации спортсменок. Почему? Потому что пловцы тренируются в воде, они не знают, сколько влаги они теряют — они тренируются в очень влажных условиях. Обычно они тренируются в жарких условиях, в бассейне или на открытой воде, и мы хотели помочь им понять важность гидратации.

Это фото Фред сделал в Сьерра-Неваде. Мы решили, что все спортсмены будут иметь разный цвет напитков. Анализ крови, о которой Фред говорил этим утром. Я счел этот документ очень интересным. Регулярная проверка позволяет отслеживать процесс тренировок, но взаимосвязь между анализами и эффективностью выступлений пловцов международного уровня пока не изучена и требует отдельного внимания.

Так в чем же смысл регулярных анализов, если они не позволяют прогнозировать результаты соревнований? Мы решили отойти от этой идеи и выполнять анализы во время стандартных тренировочных сессий, а также по специальному запросу тренера. Фред говорил мне: «Иниго, возьми пожалуйста анализы на лактат после этой тренировки». Или другой тренер: «Иниго, возьми пожалуйста анализы на лактат после этой тренировки». То есть мне нужно было все время быть там, спортивный ученый все время рядом. Утром вы видели пример для Миреи, с ней мы провели 4 недели в Сьерра-Неваде в октябре, 2 недели в Претории в январе, 4 недели в феврале и 4 недели в июне. Обратите внимание на это изменение массы гемоглобина у девушек Фреда за период одного из высотных тренировочных лагерей в Сьерра-Неваде.

Здесь заметно среднее увеличение массы гемоглобина по группе на 5 %, что очень важно. А вот увеличение для Миреи — 12 %. И увидев это, мы решили что будет правильно это использовать. Мы решили извлечь выгоду из этой невероятной реакции на гипоксические тренировки. Было принято решение, что в лагере с Сьерра-Неваде мы добавим для нее дополнительную высоту. Таким образом, она тренировалась на высоте 2300 метров, а спала 3 недели на высоте 3200 метров.

Чтобы выгодно использовать такую индивидуальную реакцию на гипоксические тренировки, был план на 50 недель, который вы видели сегодня утром. 50 недель, разделенные на макроциклы со средним объемом нагрузок 84 километра — это плавания, а не бега. Было много работы, средняя ежедневная нагрузка — 5 часов плавания, 2 часа занятий на суше. Как говорит Фред, здесь нет никакого секрета. А если есть секрет, то он незаконный.

Еще одной моей задачей были рекомендации спортсменам и тренерам. Как я уже говорил, я стараюсь научить спортсменов и тренеров. Я не хочу давать им готовую рыбу, а хочу научить их ловить эту рыбу. Для этого я и подготовил вот этот документ, который вы видите внизу. Сделайте паузу пожалуйста, ну вот, его здесь нет. Итак, я подготовил документ для тренеров и спортсменов, написанный очень простыми словами. Я описал питание в начале сезона, питание для интенсивных тренировок, питание для восстановления, питание на период подводки, питание при международных перелетах, питание для эргогенической поддержки, питание в Олимпийской деревне, методы оптимизации композиции тела, оптимизации при упреждающем восстановлении, нейтрализацию смены часовых поясов на международных соревнованиях, методы снижения риска заражения. Здесь я пытаюсь уделить внимание всем деталям.

И конечно же, личное общение. Жак говорил об этом недавно. Личное общение очень важно для спортивного ученого. Нельзя просто сбросить такого специалиста с парашютом, чтобы он упал с неба и начал командовать: «Вот он я, делайте вот так». Да ты кто вообще такой, почему ты мне указываешь, что делать? Я должен постоянно быть там, я должен постоянно быть доступен для тренеров и спортсменов. Если Фред 6 часов проводит у бассейна, я буду с ним 6 часов у бассейна. Когда он идет в тренажерный зал, я стараюсь идти вместе с ним, если не занят анализами.

Мы не можем спланировать все. Например, на Олимпиаде в Пекине. Она была в лучшей форме за свою жизнь, она плыла с невероятным временем, показывала невероятные результаты, но в соревнованиях случается всякое, и именно поэтому они интересны. Никогда не знаешь, что именно будет происходить, но тяжелая работа обычно приносит плоды, и я знаю это. Когда она финишировала в Лондоне, то заняла седьмое место, но это было лучшее, на что мы могли надеяться. Она показала свой самый лучший результат именно в тот день, когда это было важнее всего, и она была очень довольна этим результатом. И я тоже был очень доволен ее результатом. Большое вам всем спасибо за внимание.

**Фрэнк Дик:**

Отлично, Иниго, еще одно великолепное выступление и отличная презентация. Прежде чем я озвучу основные вопросы, пара комментариев, которые мне пришли в голову — ты говорил, что подводка дает результат и для бега, и для велоспорта, и для плавания. Для бегунов на 10 000 и 5000 метров мы обнаружили интересный феномен. Те из них, кто в последние 2–3 недели решили перейти на скоростные тренировки, всегда показывали результаты хуже, чем те, которые не меняли режим тренировок, которые сохраняли стандартный объем нагрузки. И это напомнило мне самого себя давным-давно. Я тогда был в Университете Орегона, и один парень, Билл Барракман, работал у нас тогда тренером. Мне посчастливилось работать с ним примерно год с небольшим. Так вот он требовал, чтобы например в воскресенье все бежали по 20 миль, это 32 километра.

И когда мы возвращались обратно на стадион, мы бежали 10 раз по 100 метров на полную скорость. Он никогда не давал нам забыть, что рано или поздно обязательно придется ускориться, нужно обязательно иметь в себе запас для спринта. Так вот, он тоже никогда не снижал нагрузки перед соревнованиями. Возможно ли, что все мы делаем ошибку, наращивая интенсивность перед соревнованиями (здесь речь только о беге), вместо того чтобы сохранять высокий объем тренировок? Ведь в целом это позволяет поддерживать высокую адаптацию энергии.

**Иниго Мухика:**

Я думаю, вполне возможно. В некоторых случаях, как любят делать тренеры, объем тренировок сменяется высокой интенсивностью, и при этом общая нагрузка остается прежней или даже несколько увеличивается в период подводки, а это нежелательно. Если мы будем немного снижать объем, но при этом к концу дня увеличивать интенсивность, это приведет к излишней усталости спортсмена. Таким образом, повышается риск того, что к соревнованиям спортсмен подойдет недостаточно отдохнувшим.

Общей целью является снижение тренировочной нагрузки, но математические модели сейчас недостаточно хороши, чтобы точно указать методы ее снижения. Они помогают определить, например, что в среднем желательно снизить нагрузку на 41–60 %, и идеальным будет сохранение интенсивности тренировок или даже небольшое увеличение. Но именно небольшое, чтобы не происходило полного замещения одного воздействия на другое, поскольку тогда сохранится общая нагрузка и организм не сможет восстановиться. Но при этом мы должны помнить, что высокая интенсивность может быть очень эффективна. Также важной причиной сохранения интенсивности тренировок в период подводки является такой факт, что быстрые волокна реагируют наиболее сильно. Проводились определенные исследования для анализа этой реакции, оценивалась способность отдельных волокон к сокращению до подводки и после подводки. Быстрые волокна реагируют на нее гораздо активнее, чем медленные волокна, для них характерно увеличение скорости приложения силы и увеличение максимальной силы.

**Фрэнк Дик:**

Ясно. Также подводка нам нужна, если я правильно понимаю ее принципы, очень нужна для того, чтобы при приближении финала не происходило одновременно слишком много адаптаций.

**Иниго Мухика:**

Большая часть адаптаций нам нужна, но проблема в том, что при выполнении интенсивных тренировок не только повышается уровень адаптации, но и наращивается совокупная усталость. Поэтому адаптации у нас уже есть, но их влияние незаметно из-за высокой усталости. При выполнении подводки уровень адаптаций сохраняется или даже немного повышается, но мы даем возможность сбросить накопленную усталость, и именно это позволяет заметить реальный уровень адаптации.

Таким образом, не следует стремиться дополнительно повысить форму в период подводки, но скорее всего она повысится. Но не в этом главная цель. Главная цель — убрать усталость, чтобы проявилась физическая готовность.

**Фрэнк Дик:**

Я думаю, нужно прояснить две вещи. Во-первых, многие продолжают почти до самого конца пытаться выполнить макроадаптацию, например, я помню, некоторые европейские федерации в период смены времени отправляются в места с очень теплым климатом и пытаются одновременно проводить адаптацию к температуре и к изменению времени.

**Иниго Мухика:**

Это будет вызывать слишком большой стресс, поскольку температурная адаптация требует большого количества энергии.

**Фрэнк Дик:**

Но вы можете сделать это гораздо раньше?

**Иниго Мухика:**

Именно так. Многие люди думают наоборот, но есть психологическое подтверждение того, что тепловая адаптация длится достаточно долго. С помощью пары коротких воздействий можно поддерживать такую адаптацию в течение 4, 5, 6 недель.

**Фрэнк Дик:**

Хорошо. И еще одна подробность, которую мы должны помнить про Рио: здесь будет не только температура, но и очень высокая влажность, и такая адаптация тоже должна проходить раньше.

**Иниго Мухика:**

Вот, кстати, австралийская команда, австралийская велогоночная команда при подготовке к Играм в Афинах приняла решение выполнить температурную адаптацию рано, а после этого они уехали из теплого климата в прохладные итальянские горы. Не совсем горы, скорее холмы, на 7–8 дней, чтобы освежиться перед самым переездом в Олимпийскую деревню.

**Фрэнк Дик:**

Отлично. Давайте немного заглянем в историю. Мы заметили одну интересную вещь о спортсменах из Африки. Например, если соревнования планировались в Риме, где средиземноморский климат и довольно тепло, последние тренировки на скорость и технику проводились в Финляндии, где гораздо холоднее, поскольку не хотели перегреваться. Суть работы была в высоком качестве, а этого невозможно добиться, если все время потеешь.

**Иниго Мухика:**

И это как раз то же, что я говорил о трехэтапной адаптации, трехэтапной подводке. Если попросить спортсмена пробежать, например, 400 метров за 49 секунд, то уставший он не сможет этого сделать. Нужно дать ему отдохнуть, и после первой фазы восстановления просишь его пробежать за 49, но он опять не может. Чтобы сделать результат 49, нужно дать еще этап адаптации, поскольку 49 до сих пор не получалось, он не мог так пробежать. Но теперь он сможет, поскольку освежился. При этом создастся дополнительная адаптация, но также возникнет и дополнительная усталость, потому что результат 49 это очень быстро. И поэтому нужен третий этап, и несколько дополнительных дней отдыха позволят пробежать за 49.

**Фрэнк Дик:**

Итак, давайте вернемся вот к этой схеме. Все мы знакомы с модулем суперкомпенсации, мы хорошо понимаем это, но очень важно понимать и вот что: это общая иллюстрация модели, она будет несколько иной для циклов создания силы. И опять же другой для энзимного цикла, один из них измеряется в часах или минутах, а другой в неделях. До какой степени нужно понимать различные аспекты восстановления для процесса получения суперкомпенсации?

**Иниго Мухика:**

Пока не существует подтверждений, научных подтверждений того, что длина дистанции и, соответственно, метаболический вклад, влияют на тип необходимой подводки, и на получаемые от подводки преимущества. Так что нет причин полагать, что Усейн Болт получит от подводки больше или меньше преимуществ, чем Хайле Габреселасси. Некоторые тренеры говорят так: «Я чувствую, что мой спортсмен с высоким уровнем тестостерона нуждается в восстановлении». Ну отлично, если ты так полагаешь и веришь в это, значит так и делай, но научного подтверждения этого не существует, вот так вот.

**Фрэнк Дик:**

Итак, давайте разовьем тему восстановления. Сейчас у меня по поводу восстановления есть раздражающий момент, я думаю тренеры очень хорошо понимают тренировочные воздействия, но гораздо хуже понимают, что нужно для организации восстановления. А ведь это очень критичный период на графике, о котором ты говорил, на этапе от максимальной усталости до минимальной усталости и пиковой компенсации. Если нам удастся сократить это время, мы сможем правильно приготовить нашу эффективность, но насколько глубоко мы как тренеры и ученые должны изучать весь этот процесс восстановления?

**Иниго Мухика:**

Здесь есть два аспекта, когда я пришел к тренерам с индивидуальными параметрами по TN, TG и параметрами модели, я сказал: «Вот мои рекомендации по длительности подводки для этого пловца, вот того пловца, и вот этого...». А они ответили: «Здорово, большое спасибо, это нам и нужно», и для них это было дополнительным подтверждением того, что они и так уже понимали. Они уже знали, что девушка, обозначенная оранжевой кривой, очень быстро теряла адаптацию, они уже знали, потому что они были там каждый день и видели, что происходит. Они знали, что девушка, обозначенная красной кривой, могла выступать очень долгое время, она медленно теряла адаптацию, и там было усиление, в этой точке. Так что нам нужно адаптировать каждого спортсмена индивидуально. И важно еще что: сейчас модно использовать различные инструменты восстановления из стратегии упреждающего восстановления и т.п.

По-моему, нам следует использовать эти стратегии восстановления в основном для соревнований. А когда важнее адаптация, сосредоточиться на воздействии и не думать о восстановлении. А когда важнее результат выступления, а не адаптация, сосредоточиться на восстановлении и не пытаться добавлять дополнительные воздействия. Для велосипедистов в ходе сезона можно использовать почти любые стратегии восстановления, например, массаж время от времени, а во время соревнований, когда они едут каждый второй день по 180, 210, 230, 190 км, нужно применить все доступные методы для восстановления спортсмена к каждому следующему дню.

**Фрэнк Дик:**

Ну, тут я на 100 % с тобой согласен. В этом отношении основное сомнение, конечно же, в том, должны ли мы смотреть только на адаптационные кривые тренировок. Дело в том, что вокруг нас происходит множество различных вещей — стрессы, ссоры с девушками, проблемы с машинами, беспокойство о деньгах, путешествия и все такое. Таким образом, при достижении пика максимальной усталости у нас складываются различные воздействия.

Здесь не только стресс от тренировок, но и многое другое. И еще... Если посмотреть с другой стороны. Давайте вспомним о бизнесменах, которые постоянно работают под сильным давлением. Для них период суперкомпенсации, если можно так сказать, иногда вообще не наступает.

И следующее воздействие приходит еще до того, как человек вернулся на базовый уровень. Мне кажется, иногда такое может происходить и со спортсменами. Как же нам отслеживать весь комплекс стрессовых воздействий?

**Иниго Мухика:**

Это потому, что у бизнесменов нет хороших тренеров. Хороший тренер имеет глаза и уши.

**Фрэнк Дик:**

Давайте вернемся к спортсмену, который в наше время является еще и бизнесменом. Он профессионал, который старается заработать деньги.

**Иниго Мухика:**

Но у него есть тренер. И если происходит что-то важное вне тренировочного процесса, тренер может увидеть или услышать. Все что на самом деле для этого нужно — это внимательно слушать спортсмена или его коллег. Это то, о чем Фред говорил про Элоя. Кто-то вчера упоминал этого парня... Йонаса... Он говорил, что его помощник для него работает парой глаз. Так что, как я обычно говорю, чтобы заметно перетренировать спортсмена, тренер должен быть слепым и глухим. В большинстве случаев, если план нормальный, перетренироваться невозможно. Если в процесс тренировок вмешиваются внешние стрессы, то только совсем слепой может этого не видеть, и только совсем глухой этого не слышать. Поэтому, нужен очень... я извиняюсь, но нужно быть очень плохим тренером, чтобы довести спортсмена до синдрома перетренированности.

Потому что ты видишь, что происходит. Ты слышишь, что происходит. И это невозможно. Я работаю в элитном спорте 22 года. Я видел только три случая синдрома перетренированности. Три! Так что когда люди предоставляют статистику по перетренированности — 28 %, 25 % — это неправда. Это миф. Это просто ложь.

**Фрэнк Дик:**

Я должен сказать, что избегаю писать или говорить на конференциях о перетренированности, потому что я всегда говорю людям, что такого явления не существует. Может быть только избыточное напряжение.

**Иниго Мухика:**

Превышение допустимой усталости, да. Синдром перетренированности я видел три раза за 22 года.

**Фрэнк Дик:**

Хорошо. Но послушай. Мы с тобой, наверное, можем продолжать этот разговор до конца недели. Поэтому последний вопрос перед тем, как я раздам задания и мы начнем работу. Это вопрос о силовом компоненте, который ты упоминал. Мне показалось, что это очень, очень интересно. И твои объяснения.

У меня вот что вызвало сомнения, мы видели спортсменов с большими весами. Это были очень большие веса. Ты нам приводил информацию о процентах. Я полагаю, это невозможно сделать за день. Этого нужно добиваться долгими силовыми тренировками. Можешь ли ты сказать о подготовке триатлета с точки зрения фаз тренировки, возрастных изменений?

**Иниго Мухика:**

В этом конкретном случае мои триатлеты никогда не имели столько лишнего веса, как пловцы. И мне с этим очень повезло.

Конкретно этот триатлет за сезон в самом крайнем случае набирал по 2–2,5 кг, что, на мой взгляд, даже полезно. Речь шла о пловцах, и пловцы действительно не испытывают такой нагрузки на суставы, кости и так далее. И да, это делалось очень постепенно.

**Фрэнк Дик:**

Месяцы, годы...?

**Иниго Мухика:**

Ну, на данный момент Фред работает над атлетическими способностями Миреи уже пять с половиной лет. Так что за один день этого не сделаешь.

**Фрэнк Дик:**

Да, но почему мне кажется это важным — потому что у тренеров наверняка эти вопросы в голове.

**Иниго Мухика:**

Нельзя взять ту же Мирею, не умеющую даже подтянуться, и за месяц научить ее делать пять подтягиваний с нагрузкой в 10 кг. Это продолжалось с 2009 по 2012 гг. А что она может делать сейчас, я даже не знаю. Фред показывал видеоролики. Это длинный процесс.

**Фрэнк Дик:**

Ладно. Через пару секунд я завершу твое выступление благодарностью, но я попросил бы поработать над вопросами, которые будут изучаться в группах. Эти вопросы были предложены Иниго.

Как можно оптимизировать стандартную программу подводки для вывода своего спортсмена на соревнования? Программы тренировок и все такое, с учетом особенностей вашей дисциплины.

И второй вопрос. Как вы контролируете адаптацию спортсменов к высотной тренировке? Таким образом, первый вопрос — подводка, второй — высота. Теперь, перед перерывом, я помещу здесь новый лист бумаги, и мы продолжим. Чего я хочу от вас? Я жду идей о том, где мы можем найти дополнительные резервы в жизни для получения преимущества, какого-то позитивного воздействия на тренировки и выступления. Там сзади есть еще. После перерыва к каждой группе присоединится тренер. Я надеюсь, Иниго будет ходить вместе со мной и слушать ваши обсуждения. А завтра мы, наверное...

Итак, господа. Предлагаю вам начать обсуждение со мной, пока мы ждем этих лентяев сверху.

Дамы и господа! Фред покидает нас и возвращается в Москву, здесь мы его больше не увидим. Ладно. Кто-нибудь, пожалуйста, спустите всех вниз. Итак, на остаток сегодняшнего дня... На остаток сегодняшнего дня у нас запланировано обсуждение ваших результатов. По завершении этого я представлю вам презентацию о лидерстве. О том, как развить в себе лидерские качества. Прошлым вечером мы обсуждали команды, а теперь мы поговорим о лидерстве и посмотрим, что мы сможем здесь узнать. Также я продемонстрирую вам небольшой фильм, который, надеюсь, вам понравится. Его подготовил мой хороший друг Алекс Фергюсон. Возможно, вы знаете футбольную команду Манчестер Юнайтед, это ее менеджер. Бэтти Каллауэй, которая тренировала Торвилл и Дина, которые выиграли золото в фигурном катании. Лучший тренер по теннису, лучший тренер по регби, лучший тренер по гребле. Вот такой фильм я вам покажу. Он длиной примерно семь минут. И я хотел бы, чтобы вы внимательно слушали, что скажут эти господа, поскольку, по крайней мере в Великобритании, это лучшие специалисты. Им задают разнообразные вопросы. Я попрошу вас выслушать их ответы, поскольку прозвучат очень интересные вещи. Вы услышите великих тренеров, таких же, как вы. И будет интересно сравнить наше отношение к определенным ценностям и убедиться, что в жизни у всех одинаковые проблемы.

Итак, теперь у нас все на месте? Все? Ладно. Иниго, а ты где? Не затруднит ли тебя подняться сюда, на случай, если будут сложные вопросы, на которые такие глупцы, как я, не могут ответить? Хорошо. Кто первый поделится с нами своими результатами? Давайте начнем с команды, которая была с Фредом. Да. Я приглашаю ведущего рассказать нам о вашем обсуждении заданных вопросов и тем.

**Переводчик:**

Мы плодотворно поработали с Фредом, обсуждая в основном его утреннюю презентацию. Все хорошо прояснилось о его тренировках с пловцами и опыте практической работы на высоте, выполнении микро- и макроциклов. Я немного обеспокоен одной ситуацией, надеюсь, Иниго сможет мне помочь. Возникли трудности в понимании того, что понимают под адаптацией наши западные коллеги. Как понимаем это слово мы, адаптация является биологическим термином, то есть это адаптационная реакция организма на внешние воздействия и факторы. А в контексте твоей презентации это скорее способность... И, в первую очередь, часть тренировочного процесса. Мы ее восприняли так, как будто это педагогический фактор. Своего рода критерий возможности управления. Как же следует оценивать адаптацию?

**Фрэнк Дик:**

Суперзвезда?

**Иниго Мухика:**

Если я правильно понимаю, вы пытаетесь понять различия между внешней и внутренней нагрузкой.

**Фрэнк Дик:**

Нет, давайте просто установим определение адаптации. Кажется, что есть одна — биологическая и другая — педагогическая. Это одно и то же явление, или два разных?

**Иниго Мухика:**

Мне кажется, это зависит от особенностей вашего спорта.

**Переводчик:**

Нет, нет. Вопрос в другом. Как вы контролируете адаптацию в спорте к высотным условиям? Как мы можем это сделать? Следует ли нам обсуждать не тренировочные сессии, а адаптацию к условиям большой высоты?

**Иниго Мухика:**

Это я хотел у вас спросить. Ладно. Как мы это делаем. Каждый раз, когда я иду на высоту, с пловцом, с триатлетом, с велосипедистом. Каждый день, особенно в Сьерра-Неваде, где достаточно высоко. Это 2300 метров. 2320. Каждый день я слежу за пульсом в спокойном состоянии, перед тем, как они встают с постели. Периферийное кислородное насыщение. Часы сна. Качество сна. Реакция на восстановление. Готовность к тренировке. Удельная плотность мочи. Каждый день. Потому что если проводите высотные сборы на 1500 метрах, это не очень высоко. Вы можете ошибиться, но спортсмен сможет восстановиться. Но я уверен, что в лагере на высоте 2300 метров права на ошибку нет, потому что работа в лагере будет закончена. Если кто-то болен хоть немного, травмирован хоть немного, или просто неправильно восстанавливается, его лучше отправить домой.

Потом каждые три дня. Не сегодня, не завтра, а послезавтра. Не сегодня, не завтра, а послезавтра. Мы измеряем концентрацию креатинкиназы в моче. Это очень быстро. Спортсмены приходят в медпункт в 7 утра перед завтраком, а к 10 часам мы получаем результаты. И я считаю, это очень полезно. Я никогда не смотрю на отдельные маркеры чего-либо, я смотрю на всю картину. Я предпочитаю рассматривать все параметры в комплексе. Мне нравится наблюдать за спортсменом. Я смотрю в его глаза. Я говорю с тренером и спрашиваю его, как прошла тренировка, прежде чем мы примем решение на основании этих параметров.

**Фрэнк Дик:**

Итак, ты говоришь о том, что для каждого тренера и каждого вида спорта, где планируется высотная программа, необходимо иметь физиолога, который будет хорошо понимать все эти вещи и результаты анализов.

**Иниго Мухика:**

Физиолога или врача, поскольку я доверяю анализу тех параметров, о которых вам говорил. Из них непосредственно измерить можно только пульс, кислородное насыщение и удельную плотность мочи. А все остальные параметры надо рассчитывать, с карандашом и бумагой. И я в буквальном смысле беру карандаш и бумагу. Я предпочитаю держать все параметры на одной странице, чтобы видеть тенденции. Помните, я говорил вам о коктейле. У вас есть принципы и идеи. У вас есть тенденции развития, и у вас есть задачи на каждый день и субъективная информация. Все это вам нужно смешать в один коктейль, чтобы решить, готовы ли они тренироваться или нужно дать немного отдыха.

**Фрэнк Дик:**

Ладно. Я бы хотел задать вопрос для продолжение дискуссии. Мы сегодня использовали такие выражения, как высоко-низко, и низко-высоко. Возможно, не все тренеры правильно их понимают, расскажи нам вкратце... И когда нужно использовать то или иное.

**Иниго Мухика:**

В мире современного элитного спорта сейчас используется много, много разных вариантов. Мы использовали тренировки на естественной высоте, то есть поднимались в высотный тренировочный лагерь и проводили там тренировки. Это вариант жить высоко и тренироваться высоко. Есть также вариант жить высоко, а тренироваться низко. Проблема на высоте в том, что интенсивность работы повышается, и при этом может пострадать ее качество. Наверху меньше кислорода, и скорость будет ниже.

Соответственно, живя высоко и тренируясь низко, ты проводишь большую часть дня наверху, а затем спускаешься вниз для работы с высокой интенсивностью, как вам рассказывал Фред сегодня утром.

**Фрэнк Дик:**

И это самый лучший вариант?

**Иниго Мухика:**

Необязательно. В Америке развивается тенденция считать эту стратегию оптимальной. Например, Фред обнаружил, что его пловцы после нескольких дней на большой высоте могут плыть почти так же быстро, как и на уровне моря. Поэтому иногда вниз он не спускается. Есть также люди, которые пробуют жить внизу, а тренироваться наверху. Есть и другие, предпочитающие жить наверху, а тренироваться и наверху, и внизу. Также есть возможность добавлять искусственную высоту вместо естественной.

**Фрэнк Дик:**

Так от чего же это зависит, от спортсмена, от системы, или от чего? Почему для кого-то это плохо, для кого-то — хорошо?

**Иниго Мухика:**

Ведутся определенные исследования, но не по всем возможным вариантам. Существуют различные рекомендации. Простым можно считать факт, что подниматься нужно не меньше, чем на три недели. Чем больше времени проводится вверху, тем больший будет эффект на массу гемоглобина. В гематологии имеет значение только один параметр — масса гемоглобина. Австралийцы полагали, что можно получить преимущество даже без увеличения массы гемоглобина. То есть они считают возможным получение преимуществ, не связанных с гематологией. Возможно, это буферная емкость.

Возможно, это какая-то межклеточная адаптация, которую мы не можем измерить. Таким образом, даже если спортсмен теоретически не подвержен воздействию высоты, то есть у него не повышается гемоглобин, совсем не обязательно, что он не будет получать преимуществ от высотной тренировки.

**Фрэнк Дик:**

Ладно. Итак, продолжая об этом, я надеюсь, все мы знаем, что исходные исследования по высоте проводились на лошадях. Первые исследования. И было выявлено, что кобылы реагируют иначе, чем жеребцы. Две или три сдохли от того, что содержание глицеридов в крови повышалось быстрее, чем у жеребцов. Есть ли похожая зависимость у людей?

**Иниго Мухика:**

Я такого не замечал. Не существует научных свидетельств, что девушки адаптируются к тренировкам лучше или хуже, чем мужчины. Но я хочу подчеркнуть одну вещь. На высоте более 2000 метров нельзя ошибаться. Если будет хоть небольшая ошибка, если спортсмен даже немного заболеет, если будет минимальная проблема с коленом... Я полагаю, что за период проведения тренировочных сборов недостаточно времени для восстановления. В таких условиях я рекомендую отправлять спортсмена домой.

**Фрэнк Дик:**

Итак, я надеюсь, вы не будете снова задавать нам вопросы, на которые сами должны были ответить.

**Переводчик:**

Это понятно. Мы обратили внимание на тот факт, что, например, пловцы проводят много времени на средних высотах — от 100 до 120 дней, и они хорошо адаптированы к этой высоте.

Поэтому не требуется отдельной серьезной адаптации. И когда мы поднимаемся на высоту до 3000 метров, существует классическая схема плавного начала, врабатывания и достижения определенных возможностей за период 3–4 дней. Мы понимаем эту схему. Существует много видов спорта, в которых высота не используется активно. Например, это командные виды спорта и некоторые квалификационные. И здесь у нас возникают некоторые вопросы. Мы объединили информацию о стандартных подготовках к соревнованиям, стандартных методах подводки в наших видах спорта.

В ходе дискуссии мы выяснили, что можно использовать определенные стандартные наборы тренировок, ведущие к снижению объема работы. В том числе, соревновательные элементы и элементы соревновательного поведения в период подводки позволяют стабилизировать психологическое состояние спортсмена перед соревнованиями. Как-то так.

**Фрэнк Дик:**

Позвольте мне остановиться на этом моменте и вспомнить кое-что из того, что я упоминал вчера. Вчера я говорил об интересном феномене в легкой атлетике, наблюдавшемся в этом году. Аналогичный случай был в 1986 году в команде Великобритании. Они участвовали в Играх Содружества, то есть в соревновании международного уровня, меньше, чем за две недели до другого соревнования мирового уровня — Чемпионата Европы. Результаты британских спортсменов оказались существенно лучше, чем ожидалось. Можно ли это объяснить?

**Иниго Мухика:**

Такая ситуация происходит достаточно часто. Обычно ею активно интересуются в США, поскольку у них отборочные соревнования проходят за 4–5 недель до фактического соревнования. Я полагаю, что основной вопрос здесь в промежутке времени между основным и дополнительным соревнованием, или между двумя важными соревнованиями.

**Фрэнк Дик:**

Но мне кажется, что он достаточно небольшой.

**Иниго Мухика:**

В зависимости от промежутка времени между соревнованиями, необходимо решить, следует ли пытаться продлить пик формы. Или же времени будет достаточно для нормального восстановления спортсмена с некоторой потерей формы и последующим выходом на второй пик спортивной формы.

**Фрэнк Дик:**

Я могу понять, если у нас от 4 до 5 недель. Но всего две!

**Иниго Мухика:**

Да. При двух неделях я всегда выбираю вариант продления пика оптимальной формы спортсмена. Мы видели это на графике. Для командных видов спорта, также это применимо к ситуации с триатлоном, при необходимости иметь оптимальную форму в двух точках, расположенных так близко друг к другу, я не считаю возможным проводить восстановление и повторную подводку. Я попытался бы продлить форму. Эта ситуация схожа с обстановкой командных видов, в которых нужно хорошо выступать в первый же день Олимпийского турнира, а затем поддерживать уровень спортивной формы в течение двух недель. Олимпийские турниры, например, по водному поло и хоккею или футболу длятся от 10 до 14 дней. Таким образом, нужно добиться пика формы к первой игре и гарантировать его поддержание до самого финала.

Так что я не удивлен возможности выступать на очень высоком уровне эффективности в соревнованиях, разделенных двумя неделями. Предположим, профиль спортсмена выглядит вот так (...). Длительная фаза суперкомпенсации. Совсем не удивительно, что такие спортсмены выступают на пике своих возможностей такой долгий период времени.

Это замечательно. Мне кажется, очень многое стало понятнее. Надеюсь, для вас тоже. Я попробую уследить за временем. Джама, я вернусь к этому. Я обещаю, если будет достаточно времени, я обещаю. А сейчас давайте послушаем представителей других групп, которые у нас здесь сзади. Где наша ведущая? Я не вижу ее. Ладно, тогда группа сверху. Готов ли кто-нибудь из группы сзади предоставить отчет? Подготовьтесь, пожалуйста, после этой группы.

**Переводчик:**

Наша группа провела целый час, слушая нашего замечательного тренера г-на Джаму Адена. Это тренер видов на выносливость, и он смог ответить на множество вопросов, которые мы задавали, и предоставил нам подробные объяснения. Также он показал интересные цифры. Все было очень доступно, понятно, и мы узнали много нового. Много новой информации и куча положительных эмоций. Теперь, используя такую возможность, раз уж здесь у нас идет обсуждение, я хочу задать вопрос. Я хочу задать вопрос Иниго и Фреду. Нет, пожалуй, Фрэнку, поскольку Фред уже ушел.

Иниго сказал, что при работе показатель аэробности составлял 75 %. Во второй таблице он поднялся до 85 %. Мы понимаем этот подход, и это очень интересно. Однако, когда мы спросили у Фреда, как он организует свои тренировки в этом отношении, в его таблице недельного плана было только 2 тренировочных сессии активного восстановления из 12-ти, а остальные сессии были очень сложными, по сложным направлениям. Они были посвящены наработке соревновательного темпа, но не расценивались как активное восстановление. Как это все соотносится при том, что эти двое работают вместе друг с другом?

**[смена говорящего]**

Простите, Фред или Джама?

**[смена говорящего: переводчик]**

Я про Фреда и Иниго, они работают вместе. Фред все объяснил простыми словами, но в презентации …

**[смена говорящего]**

Разве не вы были должны ответить на этот вопрос?

**[смена говорящего]**

Если возможно, если возможно.

**Фрэнк Дик:**

Я уж точно не могу отвечать за Фреда.

**[смена говорящего]**

Я могу ответить. Из спортсменов Фреда одна из девушек, я ее называю «Ходячая митохондрия»... У нее предельный уровень лактата в крови 6,2 миллимоля. И при уровне лактата ниже порога она плывет очень быстро, при плавании ее уровень лактата около 1,6. И она формально работает ниже порога, поэтому при такой оценке у нее официально интенсивность 1. Это понятно?

**[смена говорящего: переводчик]**

Да, это многое объясняет. Но ее работа была нацелена на наработку максимального объема кислорода, то есть она работала в первой зоне.

**[смена говорящего]**

Дин, можешь ли ты это прокомментировать?

Хорошо. Дин сейчас позвонит Фреду и объяснит его позицию.

Он работал над увеличением объема кислорода, проводя тренировки на пределе кислорода.

**Фрэнк Дик:**

Выглядит так, как будто здесь противоречие в программах. Что вы скажете?

**[смена говорящего]**

Я думаю, дело может быть в том, какую точно неделю мы рассматриваем. На моем графике был отражен весь год. Если Фред приводил вам пример одной недели, например, за 4 недели до соревнований, там программа будет совершенно другой. Также необходимо помнить, что даже при установленной на тренировочную сессию задаче работы на пороге или выше порога, основная часть работы на тренировке все равно будет выполнена ниже порога, ведь спортсмену нужно размяться, потом замяться, выполнить восстановительные заплывы между скоростными и нагрузочными. Так что если подсчитать общий объем работы на тренировочной сессии, будет очень много работы с низкой интенсивностью. Работы с низкой интенсивностью всегда будет больше, чем с высокой. Если проводить количественную оценку по основной задаче сессии, вы, видимо, имеете в виду, сколько сессий я посвящаю работе на пороге или работе с высокой интенсивностью? Этот процент существенно выше, но большая часть работы все равно будет на низком уровне интенсивности.

**Фрэнк Дик:**

Давайте сделаем здесь небольшую паузу... Джама, не хотел бы ты высказаться? Буквально пару минут, ведь у тебя несколько другой подход к подготовке к соревнованиям. Хочешь взять микрофон?

**Джама Аден:**

Во-первых, я тут слушал... Фрэнк, ты рассказывал о двух крупных чемпионатах — чемпионат Содружества и Чемпионат Европы. На этом уровне подготовки спортсменов, мы ведь говорим о базовой команде или агентстве команды. Они тренируются примерно по 10, а то и 11 месяцев в году. Поэтому для них... выступить на Играх Содружества, а через две недели на Чемпионате Европы, и при этом они еще соревнуются на Гран-При. Сейчас это называется Золотая Лига, раньше были Гран-При.

Я думаю, для них не было большой проблемой сохранить форму. Мы говорим о шести-четырех месяцах. В наше время под пиком формы обычно подразумевается только кратковременный пик. Единственный спортсмен, которого я могу вспомнить из легкой атлетики, выступавший один раз с пиком на одну гонку, — это Лассе Вирен из Финляндии. Он пробежал на Олимпийских играх, выиграл два золота, и потом больше ничего не мог показать. Все остальные, начиная с мая, посмотрите на кого угодно, на любого спортсмена, Хайле Гебреселасси и других, они постоянно соревнуются и в зале, и на улице, и в беге, и в гребле. С научной точки зрения, это разные вещи, существуют разные фазы тренировок, но спортсмены этого уровня сейчас поддерживают форму с мая... Мне кажется, есть возможность поддерживать, и речь идет о научном подходе к тренировкам. Я, как и большинство тренеров, разделяю фазы и могу о них рассказать, но в то же время очень важна интенсивность тренировок. На мой взгляд, для выступлений на Олимпийских играх, а тем более для победы на Олимпийских играх или в Чемпионате мира, нужно проводить тренировки даже быстрее, чем в гоночном темпе. В то же время я не стремлюсь просто набрать количество тренировок или километров, но чтобы мои спортсмены привыкли к этому уровню тренировок и этой боли, мы должны это делать. И многие тренеры здесь со мной согласятся. Поэтому я думаю, что качественная работа с интенсивной нагрузкой перед любым чемпионатом очень важна, и нужно еще восстановление... Иногда мы делаем несколько циклов — один день нагрузки, потом два легких дня. Но для получения качества подготовки... Мы говорили об этом наверху. Может потребоваться два-три дня для восстановления. Идея в том, чтобы быть свежим к соревнованиям. Если бы мне нужен был пик формы к одному выступлению, как Махлуфи на Чемпионате мира или Олимпийских играх в Лондоне, о котором многие подумали: «О, этот парень взялся из ниоткуда!» Он был где-то рядом, но не выходил на пик возможностей. В последние пять дней — этап парковки. Я говорю спортсмену: «Теперь все зависит от тебя». Все, что ему нужно, это сохранить контроль за ситуацией на эти пять дней и не делать никаких глупостей. Это глупо. И мы говорили о пиках. Так что я... Я не согласен, что нужно снижать, уменьшать интенсивность тренировок для набора молочной кислоты, поскольку так ты не сможешь хорошо выступить на чемпионате или на крупном соревновании. Я думаю, это нужно делать. Дело не в подготовке в последнюю минуту. Дело в планировании целого года. Спортсмен не может за один день выйти на уровень соревнований, он готовится весь сезон, повышая нагрузку с низкой до высокой.

**Фрэнк Дик:**

Я понимаю... Помните ли вы, все вы, о чем я говорил вчера? Одно дело смотреть на результаты людей за последние 20 дней, 30 дней и т. п. Но это нельзя делать отдельно от всей системы, которая привела вас к этой точке... Один пример всегда восхищал меня. Мне очень повезло. У меня в одной группе были Себастьян Коу, Стив Оветт и Стив Крам. И еще в десятке лучших в мире сейчас Дэвид Муркрофт и Фрэнк Клемент. То есть пятеро из десяти лучших. Никто из них не работал с одним тренером. Никто них не работал по одной программе. При этом разница между ними на дистанции 1500 метров или одной мили вот примерно такая. И поэтому я полагаю и надеюсь, что из того, что мы сейчас здесь обсуждали, можно сделать вывод, что существуют разные способы выполнения работы и разные системы. Конечно же, на основе того, что вы услышали в этой аудитории, кто-то из вас сделает те или иные коррективы. Но в своих программах вы сохраните свой собственный подход. Как выходить на пик формы, как выполнять подводку к соревнованиям, как изменять объемы и интенсивность в конце тренировок, все это зависит от того, что вы делали раньше. Один последний момент — есть ли у вас физиолог, который следит за вашими спортсменами так же, как Иниго?

**[смена говорящего]**

Но не так часто они доступны по три дня подряд. Я думаю, некоторые из них появляются раз в два месяца. Возможно, это долго, но каждые два месяца, может быть, где-то и один. Но наш физиолог появляется каждые два месяца, то есть примерно 3-4 раза в год.

**Фрэнк Дик:**

Хорошо. Послушайте, нам пора бы подвести итоги.

**[смена говорящего]**

Да. Хотел бы только добавить, что вы говорили о том же, о чем и я. У меня была модель длительной платформы высокой физической формы. Именно о ней вы и говорили на примере своих спортсменов, выступающих на протяжении всего сезона.

**[смена говорящего]**

Но есть один момент. Они спрашивали меня, и возможно, вам это не совсем понятно. Вы сказали, что в последнюю неделю или две не должно быть интенсивных тренировок, чтобы избежать усталости.

**[смена говорящего]**

Нет-нет-нет, я говорил, что нужно сохранять интенсивность тренировок, это самое главное в подводке. И подводка должна являться естественным продолжением той тренировки, которая выполнялась в ходе всего сезона.

**Фрэнк Дик:**

Это понятно? Всем все понятно? Согласны, да? Итак, слушаем.

**[смена говорящего]**

Это главное, да? Сохранять интенсивность тренировок во время подводки — самое главное.

**Фрэнк Дик:**

Я думаю, вы слышали, давным-давно был такой Якокка, который... простите, я вас не перебиваю? Так вот этот Якокка стал исполнительным директором General Motors и на своем первом совещании собрал весь совет директоров и после первого же обсужденного пункта спросил: «Все согласны?» И все в ответ кивнули: «Да, мы согласны». И он сказал: «Тогда покиньте все эту комнату и не возвращайтесь, пока не будете несогласны. Нет никакого смысла сидеть здесь и говорить одно и то же». Так что очень хорошо, что здесь у нас в комнате атмосфера накаляется. Мы начинаем критически смотреть на вещи, бросаем вызов другим и ожидаем ответного вызова. Именно это нам нужно в российском тренерском сообществе. Гарантирую вам, что чем дальше, чем больше мы будем соперничать друг с другом, тем больше у нас будет шансов поднять Россию на тот уровень, которого она заслуживает. Сегодня мы уже дважды получили великолепную презентацию. И, кстати, Иниго был с нами не только сегодня, но и всю неделю. Прежде, чем мы перейдем к моей презентации, я бы хотел, чтобы все вы поблагодарили его за хороший вклад. И даже более того, фантастический вклад. Все готовы? Мы готовы? Извините, можно поаплодировать в конце. Мы готовы? Хорошо, давайте уже. Сейчас поздно, пора проснуться. Мы готовы? Мы готовы? Хорошо, очень хорошо. Очень, очень хорошо. Фантастика! Спасибо.

Итак, дамы и господа! Последний круг на сегодня. Презентация посвящена оттачиванию лидерских навыков. Дело в том, что я не просто ожидаю от вас управления процессами по улучшению спортсменов и команд. Я хочу, чтобы вы стали лидерами своих команд, той поддержкой для команд, которая позволит им развиваться. Лидерство — это не одна из причин вашего здесь присутствия. Это единственная причина. Кто-то за обедом или за кофе спросил меня, каждый ли должен быть лидером. Одно могу сказать наверняка: лидерские качества есть у всех. Каждый, абсолютно каждый человек, но не каждый решает в себе их развивать, и не каждый готов их использовать. Но простой факт заключается в том, что все сидящие здесь имеют в себе лидерские качества.

И я хочу сказать о пути развития лидерских качеств. Я вижу это так, что для выхода на уровень лучших тренеров и, соответственно, лучших лидеров, мы начинаем свое развитие своего рода эмбрионами лидера. После этого мы поднимаемся до учеников лидеров, затем становимся развивающимися лидерами, прорвавшимися лидерами и высокоэффективными лидерами. Вплоть до этой точки мы должны развиваться. А после этого мы становимся консультирующими лидерами, сотрудничая с другими лидерами на самом высоком уровне. И в конце, как я это называю, можно стать премудрым наставником.

Как проходит этот путь? В самом начале эмбриональный лидер просто получает информацию, которая необходима, чтобы стать лидером. На этом этапе нужно найти для себя образец для подражания. Найдите наставника, того, кто уже прошел этот путь. С самого начала и даже в мои не столь уже молодые годы, у меня были наставники из разных концов света, с которыми я общался. Мне казалось, что мы уже согласились выключить вон тот телефон. Пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста. Спасибо. Нам нужно найти образец для подражания. Нам нужно найти... отключите его или выбросите в урну! Простите? Тогда выбросите его. Опустите в воду или что угодно. Найти образец для подражания. Найти образец для подражания. Найдите себе наставника с самого начала. На следующем этапе, став учеником лидера, вы начинаете работу над ситуациями лидерства, и я уверен, что здесь вам тоже нужен кто-то, кто уже это прошел. Это похоже на то, как... Знаете, в армии некоторые приходят в военную академию, чтобы научиться быть офицерами. Потом они получают в командование свой первый взвод. Самым главным человеком в этом взводе для офицера является сержант, старший сержант. Они прошли через многое, это жесткие, закаленные люди. Они уже воевали, может быть даже не раз. Они знают, какие могут возникнуть проблемы. Они могут спасти вашу жизнь. И вот к этому времени вы уже нашли образец для подражания. Вы поговорили с наставником. Теперь вам нужен кто-то, кто будет для вас жестким, поскольку сейчас начинаются первые серьезные шаги пути. Сейчас вы становитесь развивающимся лидером и начинаете самостоятельное движение. В этот период вам нужно освоить то, что я называю искровым зазором. Знаете, в автомобилях есть такие свечи зажигания. Я не знаю, правильно ли это переводят. Свечи. Я знаю слово, но никогда не заглядывал в двигатель. Там есть свечи зажигания, и в этих свечах есть небольшой зазор. Он настолько небольшой, что даже почти не виден. Можно даже подумать — зачем он там нужен, если он такой маленький? Можно просто замкнуть контакты, но тогда вы не получите искру. Тогда человек говорит: «А, понятно. Зазор действительно нужен. Давайте сделаем его большим». Если зазор будет слишком большим, искры не будет. Ваши взаимоотношения со спортсменом тоже имеют своеобразный искровой зазор. Я понятия не имею, какую искру вы используете в отношениях со спортсменом и как вы им руководите, но у вас обязательно должен быть этот зазор. Нельзя держаться слишком близко и нельзя держаться слишком далеко. Нужно хорошо понимать, как создать необходимую дистанцию искрового зазора.

Я напоминаю, что и на этом этапе вам нужен наставник и вам нужна уверенность. Вы должны иметь, к кому прийти, но не для того, чтобы поплакать у них на плече, а сказать ему, когда что-то пойдет не так: «Слушай, у меня проблема. Можешь помочь?» И получить ответ: «Нет, Фрэнк, я не могу тебе помочь, но я знаю, кто тебе поможет». И именно это нам и нужно. Помните, я вчера говорил вам о трех вещах, которые мы должны знать в жизни. Вы должны знать, что вы знаете. Вы должны знать, чего вы не знаете. И вы должны знать кого-то, кто принесет это в вашу команду и дополнит ее.

Вы не можете притвориться, что что-то знаете. Вы не имеете на это права ради тех спортсменов, с которыми работаете. Ведь они самый ценный ресурс в России. Других у вас нет. Есть только они. Вы наблюдаете, как они развиваются. Вы отвечаете за них. Они доверяют вам свою жизнь и выполнение своей мечты. Это бесценно. Мы обязаны сделать так, чтобы все было хорошо. Вы должны спрашивать совета. Приглашать людей в команду. Никогда не притворяйтесь, что вы знаете что-то, чего не знаете. Ведь это будет блеф... Ну, знаете, как в покере. Вы будете гадать вслепую. Давайте не будем гадать.

На следующем этапе вы становитесь победителем или прорвавшимся лидером. К этому времени у вас есть информационная сеть. Мой друг Дин Бентон иногда звонит мне и говорит: «Фрэнк, я только что прочитал классную статью». «Дин, ты сейчас где?» «Я дома, в Канберре!» «Дин, у меня здесь в Лондоне сейчас три часа ночи». У вас должно быть стремление создать вокруг себя информационную сеть. И вам будет крайне полезно иметь такой механизм. Есть ли у нас такие люди, к которым мы можем прийти с теми великолепными данными, которые нам дал Иниго? Вы понимаете эту информацию? Можете ли вы принять решение на ее основе? Если у вас будет такой источник информации, как Иниго, вы сможете позвонить ему и сказать: «Я этого не понимаю». И он объяснит понятным для вас языком. Потому что он тренер высочайшего уровня. Но, получив научные данные, мы должны знать, как их использовать.

Вслед за этим вы должны создать вокруг себя лидерскую команду. Мы слышали от каждого выступавшего тренера, что у него есть помощник. У некоторых из них по несколько помощников. Вы создаете вокруг себя команду развивающихся лидеров. Как я уже сказал, это не должны быть такие люди, которые только кивают и соглашаются: «Да, Фрэнк, ты великий тренер. Я согласен с каждым твоим словом». Такие вам не нужны. Нам нужны такие люди, которые скажут то, что нам нужно услышать, а не то, чего мы ожидаем, и не то, что позволит нам казаться круче. Мы должны иметь трудные задачи. Я не знаю, насколько это применимо в России, но нужно приглашать молодых людей из категории «почему бы нет?». О чем это я?

Джордж Бернард Шоу однажды сказал: «Некоторые люди умеют видеть истинную суть вещей и задают вопрос, почему так. Я же представляю такие вещи, которых никогда раньше не было, и задаю вопрос: почему бы нет?» Молодые развивающиеся тренеры ничего не боятся. Они ничего не боятся, они дошли до этого этапа. Почему бы и нет? Почему бы не попробовать то, что он сказал? Почему бы не дать шанс этому парню? Почему бы не попробовать другой метод? Лично я в своей команде и своей работе иногда встречаюсь с людьми, которым 17–18 лет. Я приглашаю их на обед, на ужин и прошу рассказать мне о том, какая сейчас жизнь на самом деле, потому что она наверняка изменилась по сравнению с тем, в чем я вырос. Я прошу их рассказать мне, как правильно пользоваться мобильным телефоном. Я прошу их рассказать, для чего нужен Facebook. Я прошу их рассказать, как я могу использовать социальные сети. Хорошо ли это? Может ли это быть плохо? Как этим управлять? Я прошу их рассказать, какие вещи их мотивируют, из тех, что не мотивировали меня в мое время.

Наше поколение, старшее поколение в этой комнате, точно знало, что дети будут любить спорт и придут в местный спортивный клуб. Думаете ли вы, что это по-прежнему их главный выбор? Да ладно! Я уверен, что нет. Есть слишком много всего, что они могут делать и чем наслаждаться. Они смотрят телевизор и представляют себя известным человеком или звездой танцев, или звездой фигурного катания! Или X-фактора, да! Я же могу стать миллионером за пять минут! Ну или, если я буду работать 8 лет по 7 часов каждый день, то смогу однажды попасть на Олимпийские игры. Разумеется, это очень простой выбор. Все выберут первый вариант. И это сейчас происходит всюду вокруг нас. Нам нужно найти молодых «почемубынеток». Нужно общаться с молодыми, просить их давать нам советы, рассказывать нам о мире, который мы пытаемся изменить. Мы не хотим, чтобы они стали такими же, как мы. Это было бы огромной ошибкой. Мы хотим, чтобы они стали собой, только лучше. Мы хотим, чтобы они добились совершенства в своей жизни и в своем будущем.

Следующий этап — лидер-чемпион, высокоэффективный лидер. К этому времени вы уже некоторое время являетесь лидером. Вы наверху, и должны помнить, что постоянно находитесь в центре внимания. Неважно, как долго вы будете держаться наверху, люди постоянно будут смотреть на вас. Они будут слушать вас. Вы должны быть абсолютно уверены, что они слышат именно то, что вы говорите. То, что они услышат от вас, и то, что они увидят, должно точно совпадать с тем, что вы хотите им сообщить, и с тем, что они должны видеть. Вы будете находиться под микроскопом. Вам нужно иметь шестое чувство. Иногда даже ваши друзья, если у вас друзья в этой комнате, не все будут вам говорить. Вы должны иметь шестое чувство и уметь собирать всю возможную информацию, чтобы сохранить сильные позиции лидера. Вы будете строить альянсы и сети доверия... А кто придет после вас? Готовите ли вы своего преемника? Или собираетесь просто закрыть дверь и сказать «Чао, я достаточно сделал для спорта. Теперь мне в другую сторону». Готовим ли мы следующее поколение? Готовы ли мы на своих плечах поднять тех, кто станет великими в будущем? Готовы ли вы к этому? Или просто надеетесь, что все и так будет хорошо? Или вам нет никакого дела до будущего? Тогда уходите.

Как я уже сказал, мы должны учиться инвестировать в будущее. Мы как тренеры, как лидеры, которые становятся тренерами. На следующем этапе вы становитесь крестным отцом и лидером-консультантом. Вы отлично разбираетесь в лидерских действиях и сообщаете о них другим. Вы обращаетесь к смежным дисциплинам, вы изучаете действия других людей вокруг вас, чтобы раскрыть новые возможности. Вы сообщаете об этих возможностях другим. Вы используете тот мысленный настрой, что был у Да Винчи. Вы превосходно разбираетесь в науке, но вместе с тем и в искусстве, и более того, вы еще превосходно умеете передавать эту информацию другим.

И наконец, вот вы на самом верху. Возможно, вы уже не так молоды и говорите себе: «Да, я мог бы сейчас просто заняться своим садом и выращивать розочки, или разводить оленей, или же могу продолжить свое дело и передать следующему поколению тренеров то, что я вынес из своего опыта, ведь я очень хочу, чтобы их жизнь стала еще более успешной, чем моя». Вы уже готовы соединять разрозненные концепции. Вы храните огромный жизненный опыт. Вы передаете дальше свое лидерское наследие и сами создаете его.

Теперь я закончил, и хочу показать вам обещанный фильм о пяти великих тренерах. Они сами представят себя в фильме. Я надеюсь, что коллеги сзади смогут слышать звук достаточно хорошо, чтобы выполнить для вас перевод. Это пять великих тренеров, таких же, как и вы. Прошу вас внимательно послушать, что они скажут.

**Расшифровка видео:**

«Я пообщался с пятью самыми лучшими тренерами, какие только есть в мире, из индивидуальных и командных видов спорта. И я полагаю, что у них есть для всех нас очень важные сообщения, которые нам следует понять и использовать. Дэвид Филгейт, бывший главный тренер Теннисной ассоциации Великобритании, а сейчас — личный тренер Тима Хенмана. Алекс Фергюсон сделал клуб Манчестер Юнайтед самым успешным британским клубом последних лет. Успех британских фигуристов во многом обусловлен талантами Бэтти Каллауэй. Она готовила Торвилл и Дина к золотым медалям Олимпийских игр и Чемпионата мира, а теперь продолжает тренировать следующих чемпионов. Ян Макгичан по завершении своей карьеры игрока в регби добился побед в роли тренера шотландской команды, Британского альянса и, конечно же, регбийного клуба Нортгемптона. Дэниел Топольски — тренер-консультант гребной восьмерки Оксфорда. Именно он принял руководство деморализованным коллективом после шести поражений подряд. Под его руководством...»

**Фрэнк Дик:**

Сейчас послушайте краткие цитаты.

«Тренер обязан верить, что то, что он старается делать — это дать возможность своим спортсменам выступить максимально хорошо».

«Вы должны знать, чего хотите от игроков. Ведь если вы не будете знать этого сами, как вы сможете объяснить это игрокам? Так вы их только запутаете».

«Важно, чтобы игрок и тренер сели вместе и договорились о следующем шаге и своих целях. Это нужно обязательно согласовать».

«Конечно же, цели устанавливает тренер. Но я уверен, что и сам игрок на это способен».

«Я знаю, чего я хочу на следующий год, и в какой форме они должны подойти к чемпионатам Европы и мира».

«Очень важно сесть и все запланировать. Конечно же, планы могут меняться, и вы должны уметь их менять, это особенно важно в мире тенниса. Но план должен быть установлен».

«План, по которому вы работаете из года в год, необходимо постоянно оценивать и обновлять, особенно когда вы побеждаете. План нужно все время пересматривать».

«Если вы не будете проводить совещания для обсуждения, люди начнут двигаться в различных направлениях. Если что-то идет не так, нельзя это просто задвинуть в угол. Нельзя это игнорировать».

«Всегда важно выделить время, отойти в сторону и хорошенько все рассмотреть. Посмотреть на себя как тренера, посмотреть на игрока, посмотреть на ваши взаимоотношения и понято, куда все это движется».

«Когда мы работаем по ходу сезона, я еженедельно провожу совещания команды, чтобы оценить достигнутые результаты. Мы можем прогнозировать следующую игру и можем с тактической стороны оценить наши планы, роли, ответственность и необходимые изменения, понять, как мы хотим двигаться дальше. Нет смысла ничего делать, если исполнители не понимают, что они делают, и не видят конечной цели своих действий. Они должны понимать, что своими действиями смогут улучшить то, что мы имеем».

«Большинство игроков, с которыми я работаю, и без меня имеют достаточно желания улучшаться. Существует путь для саморазвития, также существуют требования тренера и необходимость быть уверенным, что ты можешь добиться от игрока все большего совершенства».

«Они отлично знают, выкладываются ли они полностью и могут ли что-то улучшить. Они обязаны быть абсолютно честны с собой и очень много работать».

«Я думаю, что ответственность за выступления спортсмена должна быть совместной. Она лежит и на тренере, и на спортсмене, или на тренере и команде».

«Я несу ответственность за успех Тима так же, как и за его неудачи, и я уверен, что ни менеджеры, ни тренеры никогда не должны об этом забывать. Плохо, если ты только гладишь сам себя по спине, когда все идет хорошо».

«Одним из важных факторов в тренерской работе является умение сказать достаточно, чтобы донести мысль».

«Необходимо подбадривать их и немного подталкивать».

«Я думаю, что тренер должен быть готов привлекать людей, которые лучше него разбираются в определенных вещах, и не считать это угрозой своему положению. Тренер должен иметь способность собрать все для своих спортсменов, что может им помочь добиться оптимального для себя результата».

«Я могу сказать, что еще не встречал ни одного игрока, который не мог бы улучшить свои результаты».

«Если они достаточно дисциплинированны, они знают, что нужно делать, и делают это».

«Бывает период, когда нужно вывести их за тот уровень, который они считали для себя предельным».

«Еще никто не смог добиться абсолютно всего, на что был способен. Я считаю, что нужно всегда учиться. Ты прекратишь развиваться, если решишь, что уже все знаешь».

«Самая главная проблема всегда в том, чтобы превратить хорошую технику, которую ты демонстрируешь без давления, в хорошую технику под сильным давлением соревновательной обстановки».

«Я уверен, что нужно идти на риск. Я уверен, что нужно иметь позитивный настрой. Я уверен, что отрицательный склад мыслей или беспокойство о безопасности не позволят ничего сделать. Нужно стремиться к победе».

«Риск может иногда стать причиной поражения, но такое поражение поможет развиваться, поскольку ты получишь опыт для следующей попытки».

«Я полагаю, что разница между командой и группой людей в том, что у команды есть общая цель и общее понимание того, чего они хотят добиться, а также понимание того, что добиться этого они могут только вместе».

«Суть команды в том, что каждый понимает задачи друг друга. Некоторые люди в чем-то не так хороши, как другие. Нужно стараться создать команду, которая будет лучше, чем сумма ее составляющих».

«Если команда делает все правильно, ты в ней сильнее, чем сам по себе, если ты это испытаешь, это чувство будет особенным».

«Ввод в команду нового участника или нескольких участников может быть непростым. Тренер может помочь в этом, известив команду о приходящем человеке и убедившись, что приходящий человек понимает суть команды. Но в любом случае, каждый человек сам отвечает за свои действия и завоевывает место в команде».

«Когда в игре наступают действительно сложные периоды, должно включиться воображение. Оно поможет тебе выиграть».

«Я верю в необходимость сохранять позитивный настрой. Я не считаю, что поражение чем-то предопределено. Если ты будешь думать о поражении, оно придет. Я уверен, что настрой очень важен. На поле для регби настрой определяет 70 или даже 80 % результата. У тебя могут быть все навыки, правильное представление об игре, но нужен еще и настрой. И если это будет настрой на победу, на успех, то ты выиграешь. Я за 15 лет работы тренером еще ни разу не встречал команды, которая не добилась бы успеха. Очень немногие игроки не смогли отличиться при наличии правильного настроя. Никто не обречен на поражение. Ты можешь время от времени не получать желаемого, тогда нужно научиться, измениться, адаптироваться и продолжать двигаться, немного изменив направление. Ты знаешь, к чему ты хочешь в итоге прийти. И если будет правильный настрой, ты добьешься цели».

**Фрэнк Дик:**

Я очень надеюсь, что слова Яна о настрое будут соответствовать тому, что мы здесь делаем. Вы должны научиться, измениться, адаптироваться и продолжать двигаться, немного изменив направление, чтобы становиться все лучше и лучше в умении постоянно меняться. Очень интересная цитата от Алекса Фергюсона: «Когда в игре наступают действительно сложные периоды, должно включиться воображение. Оно поможет тебе выиграть». Такие моменты великолепны, когда у тебя нет готового сценария, и ты можешь что-то придумать и продолжать двигаться.

Суть лидерства не только в подборе последователей. Лидерство заключается в создании ответственности, в передаче людям этой ответственности и командного духа. Вот в чем я вижу нашу роль как лидеров и как тренеров: Вспомните канатоходцев под куполом цирка. Я уже говорил это вчера, натяжение каната очень важно. Оно зависит от конкретного человека, от тех людей, которыми вы управляете, от спортсмена, которого вы тренируете. Натяжение определяется трудностью задачи и поддержкой. И баланс между ними должен быть идеальным. Слишком большая поддержка сделает вашего спортсмена мягким. Такой канат провиснет и ничего не получится. Слишком большая трудность оборвет его. Но мы не хотим, чтобы такое случалось.

На мой взгляд, лидеры больше должны быть наставниками, чем полицейскими. Я хочу, чтобы лидеры наших федераций больше думали как наставники и меньше — как полицейские. И наши лидеры в правительстве стали больше наставниками и меньше — полицейскими. В чем задача лидера? Помочь человеку стать лучше, чем он есть сейчас. Вот его задача. Вспомните, что сказал Рональдиньо во вчерашнем отрывке фильма. «Моя работа — дать игроку возможность забить. Моя работа — помочь другому самостоятельно стать лучше». Именно так должны делать тренеры в нашей жизни. И для этого нам важно понимать людей. Насколько далеко ты сможешь пройти, зависит от того, несколько мягким ты будешь к молодым, насколько сострадательным к старым, насколько поддерживающим к энергичным, насколько терпимым как к слабым, так и к сильным — время от времени в жизни вам будет нужна каждая из этих сторон. Мы обязаны понимать людей. Мы обязаны развивать наши навыки управления отношениями. Поэтому вам нужен план развития таланта. Кто-то уже упоминал это на днях. Дело не только в том, чтобы заметить талант, но и организовать его, привлечь на свою сторону. И, конечно, мы должны уметь их удержать. Мы должны вести их, помогать им встроиться в ту схему, которую мы создаем для будущего, и конечно, мы должны продвигать новые таланты.

Некоторые думают, что талант можно просто купить, заплатить и получить готовый. Ну, например, в футболе такое постоянно происходит, не правда ли? Но это дает краткосрочный эффект, очень краткосрочный. Вы получите этот результат. Но у всего есть цена, и вы должны быть готовы заплатить ее. В краткосрочной перспективе есть несколько важных преимуществ. Конечно же, в жизни очень полезно привлекать новых людей из различных культур. Вам нужны инъекции новых подходов к талантам. Талант, конечно же, знает, что имеет выбор. Если уходить в мир, где талант покупается, не забывайте, что его всегда могут перекупить, поскольку теперь он знает, что на рынке есть покупатели. Талант нуждается в трудных задачах. Если у вас будут очень талантливые люди, не забывайте: им нужно ставить трудные задачи. То, что они уже наверху и всех победили, становится для них проблемой, поскольку они не имеют настоящих трудностей. Они уже намного сильнее всех остальных спортсменов в команде, сильнее всех спортсменов в стране. Они продолжают движение, но при выходе на международный уровень получают пинок под зад и начинают страдать: «О Господи, что случилось? Я к такому не привык». Мы обязаны предупредить их, что в жизни постоянно встречаются трудности. И если они хотят стать тем, кем могут стать, необходимо все время быть готовым к трудностям. Конечно же, если вы забираете себе талант на рынке, тем самым вы отбираете его у конкурентов. Это своего рода наглость. Также талант можно вырастить.

Алекс Фергюсон — очень интересный человек. Многие могут сказать: «Ну, это же очень дорогой клуб. Они заплатили огромную сумму...» Но знаете ли вы, что он начал с развития самой сильной в мире программы молодежи? Самой сильной, поверьте мне, самой сильной программы развития молодых футболистов в мире. Не знаю, следите ли вы за футболом, но эта программа дала нам Дэвида Бэкхема, Райана Гиггса, двух братьев Невиллов, Пола Скоулза, Ники Батта. В один из моментов в его первой команде, идущей к успеху в Кубке Европы, было 11 парней из его академии. Он вырастил их. Никого из них он не покупал. И я уверен, что в России мы должны об этом подумать. Нужны ли нам краткосрочные приобретения талантов, которых можно переманить? Или нам нужна фабрика по выращиванию собственных? Скорее всего, нужно и то, и другое. Но на мой взгляд, выращивание своих талантов имеет наибольшую возможную эффективность вложения денег. Развивайте программу обучения. В долгосрочной и среднесрочной перспективе это очень эффективно. Вы получите огромные достижения.

Ваша страна и ваш спорт должны быть местом, куда стремится молодежь, должны давать им возможность стать лучше. И когда вы это сделаете, приток новых людей будет постоянно повышаться, ведь ребята будут видеть: «Этот парень учился со мной в школе! Этот парень занимался со мной в одном клубе! Если смог он, смогу и я!» И мы должны поддерживать в них понимание того, что успеха добиваются не благодаря удаче. Успеха добиваются благодаря тяжелой работе. Это очень приятно. Это дает великолепное ощущение заслуженной награды. Конечно, тренировки приносят много боли. Но это замечательное ощущение, когда ты выходишь на старт, и вся твоя долгая работа наконец окупается, ты финишируешь и оглядываешься, тебя приветствуют зрители и появляется мысль: «Как все это со мной произошло? Как я здесь оказался?» И только позже, когда вернешься в раздевалку, наступает понимание: «Я знаю, как я здесь оказался. Я очень много работал для этого, и теперь я очень рад, что я старался. Я рад, что мой тренер и моя федерация предоставили мне возможность осознать важные вещи в жизни».

Я хочу, чтобы мы развивали нестандартное мышление, создавали фабрику идей не только для наших спортсменов, но и для наших тренеров. Я хочу, чтобы период нашей совместной работы стал этой самой фабрикой идей. Я бы хотел, чтобы программы такого рода продолжались и повторялись ежегодно. Вы сможете развить взаимозависимость и лояльность в рамках вашей академии, и я уверен, что выращивание талантов, как и сам талант, развивается благодаря трудностям. Нужно ставить трудные задачи, а не давать ответы. И, конечно же, вы как тренеры должны понимать свою роль катализатора перемен. Я вспоминаю Макиавелли, который одно время был главным тренером всей Италии. Нет дела, устройство которого было бы труднее, ведение опаснее, а успех сомнительнее, нежели замена старых порядков новыми, поскольку любой такой новатор получит себе врагами всех, кто хорошо справлялся при старом порядке и лишь горстку защитников в виде тех, кто хорошо справится при новом.

Изменяйтесь, друзья, не бывает неспособности измениться. Бывает лишь нежелание изменяться, отсутствие желания стать другим. Если вы решитесь на это, нужно контролировать настрой и взгляды. Если вы решите изменить порядок вещей в федерации, если вы решите изменить Олимпийское движение, если вы решите изменить свой клуб, в первую очередь следите за настроем и взглядами. Создайте систему получения информации. Создайте культуру наставничества. Найдите партнеров и лидеров на ведущие позиции. Создайте продуктивное состояние стресса, сложности и срочности. Станьте проводником мнений или создайте такую возможность. Найдите способ собирать идеи и прислушиваться к ним. Как всегда, у вас появятся оппоненты — те, кто не захочет вашего успеха и не захочет вас слушать. Они совсем не желают, чтобы вы находились на этой должности. Они ваши враги. Держите их рядом с собой. Держите их как можно ближе. Если враги будут близко, вы сможете их контролировать. Если удалить их от себя, вы не будете знать, что они замышляют. И поддерживайте настрой полного контроля за действиями, понимания всего, что происходит вокруг в этот период перемен. Но одновременно вы должны как бы взирать из ложи вниз на происходящее, чтобы видеть все действия и связь между ними, чтобы чувствовать не только контекст ситуации изнутри, но и более широкий контекст снаружи. Мы должны научиться повышать уровень энергии во всем, что пытаемся делать. Добавьте света, но уберите нагрев. За последнюю пару дней я постоянно слушал происходящее, и пару раз бывало так, что кто-то очень злился. Это не та реакция, которой мы друг от друга ожидаем. Мы не хотим, чтобы было слишком жарко. Используйте эту энергию, чтобы добавить света, и тогда мы увидим, что происходит вокруг, и сможем сделать лучше. Не старайтесь увеличить нагрев, иначе мы все сгорим в этом огне.

Создавайте коллективные решения. Когда вы изменяете порядок, убедитесь, что все знают свои задачи и свои зоны ответственности. Создайте фокусные группы. Очень интересный момент: один мой друг, который следил здесь за группой (кажется, В), сказал: «Если нам нужна стратегия на будущее, то нужно привлечь и спортсменов, и тренеров, поскольку нам нужна стратегия для масштабного развития эффективности». Конечно, так. Соберите вместе всех людей, которых коснутся изменения. Разработайте график и отчетность. Обязательно учитывайте надежды людей и сделайте их реалистичными, даже если они амбициозны. Учитывайте страхи людей, но понимайте, что вся сила в людях. Мы ничего не сможем в жизни добиться, не взяв с собой людей. Это должно стать вашим главным умением: взять людей с собой в путь.

Поощрение и вовлеченность. Проранжируйте ценности и не забывайте простое сокращение: ODD «Own, decide, and do» (Возьми ответственность, реши и сделай). Убедитесь, что все члены команды готовы брать ответственность, отвечать за свои действия и отчитываться о них. Если они делают работу, то должны брать ответственность за нее на себя. После этого они должны быть готовы идти на взвешенный риск в принятии решений под давлением. И наконец, нужно просто сделать эту работу. Возьми ответственность, реши и сделай. После этого нужно научиться справляться с отрицанием. Я полагаю, каждый раз при любых изменениях найдется целая толпа тех, кто скажет: «Ты не сможешь. Такого никогда не будет. Это просто невозможно. Мы такое уже пробовали. Да, кто-то нам уже сказал, что где-то такое не сработало». И ты слушаешь все это дерьмо. Можно говорить «дерьмо» в России? Хорошо. Ты слушаешь всю эту чушь и выбираешь направления. Иногда это отрицание, а иногда прямая атака. Нет, приглашать людей в Россию нельзя. Нет, так ты не сделаешь. С прямыми атаками нужно разбираться. Что же с ними можно сделать?

Также существует увод в сторону. Ну, Фрэнк, идея хорошая, но можно я сначала поговорю с тобой вот об этом? Не позволяйте уводить себя в сторону. Не отвлекайтесь. Я это называю усыплением бдительности. Они будут говорить: «Нет, давай двигаться в другую сторону, Фрэнк». Но я их не слушаю. Я знаю, куда должен двигаться. И помните, что есть разница между важным и срочным. Во время перемен нужно решать те проблемы, которые являются одновременно и важными, и срочными. Если проблема важная, но не срочная, решайте ее небольшими шагами, день за днем, неделя за неделей, до полной победы. Если проблема срочная, но не важная, следует решить для себя, до какой степени она может изменить ситуацию. И наконец, если проблема не важная и не срочная, зачем вы вообще о ней думаете? Это просто трата времени.

Теперь приходит время оценки. За последние пару дней мы выслушали представителей науки и много разной информации, и вся она очень важна, но вот этот человек, Фридрих Хайек, старший профессор по поведенческой психологии в Институте Макса Планка в Берлине, сказал вот что: «Если бы мы прекратили делать все, причин чего мы не знаем и для чего не имеем достаточного обоснования, скорее всего мы бы все быстро умерли». Большинство решений в жизни невозможно измерить рулеткой. Не существует точной науки для их оценки. Решения принимаются субъективно. Ты сам решаешь, как их принимать. И эти ситуации могут быть очень сложными. Есть разница между тем, чтобы делать вещи правильно и делать правильные вещи. Делать вещи правильно — это то, что написано в инструкции. Это общие правила. Это то, что мы должны сделать. Если сделать по-другому, ты нарушишь закон. Понятно? Вот так. А делать правильные вещи — это твое субъективное решение. И есть тот ужасный момент, когда они конфликтуют. Я придумал акроним. Не знаю, получится ли передать его на русском, и заранее извиняюсь, если вы его не поймете. По-английски слово «правильно» пишется R-I-G-H-T. Делайте правильные вещи. Если вы попадете в сложную ситуацию со сложным этическим выбором, я предлагаю вам оценить пять критериев. Прежде всего, какие существуют правила, требования и законы, которым должно соответствовать это решение. Если оно в них вписывается — хорошо. Целостность. Насколько ваше решение соответствует вашей системе базовых ценностей, вашим принципам и личным взглядам? Хорошо. Кому будет хорошо от этого решения и каким именно образом? Кому будет плохо от этого решения или кто окажется ущемленным и каким именно образом? И последнее — правда. При принятии этого решения сохраняем ли мы честность и ответственность?

Позвольте мне привести пример дилеммы такого рода. Представьте себе, что вы руководите кадровым отделом вашего бизнеса. Исполнительный директор звонит однажды и говорит: «Ирина, есть проблема. Мне нужно сократить 30 % сотрудников за два месяца. Никто не знает, кого именно, но у меня есть мнение, что это будут люди из этого списка. Посмотрите на список, но никто не должен знать о нем, потому что это вызовет проблемы с акциями, рынком и все такое. А еще это не понравится совету директоров». И вот у вас есть список. Вы знаете, что 30 % подотчетных вам людей, с которыми вы общаетесь ежедневно, скоро уйдут. Но вам нельзя никому говорить. Но вы видите, что в списке есть ваша лучшая подруга. У нее есть дети, но нет мужа. Она одна воспитывает детей. И она собирается взять ипотеку на новый дом, уверенная, что у нее есть надежная работа, что все будет в порядке и у нее хватит денег на выплаты. Но ей нельзя говорить. Что вы будете делать? Какие есть правила? Никому нельзя говорить. Нельзя говорить, что предстоит. Что соответствует вашей целостности? Но я же не могу так подвести свою подругу! А могу ли я ей как-то помочь? Если я скажу ей, кому будет выгодно? Возможно, ей самой. Точно не мне, меня уволят, а в офисе начнется революция. Кому будет плохо? Наверняка мне, нашему бизнесу и акционерам. Они потеряют миллионы. Честно ли это? Как я могу сохранить честность в этой ситуации? И знаете, я не буду говорить вам решение. Я не буду говорить вам решение. Я хочу, чтобы вы об этом подумали. Я хочу, чтобы вы об этом подумали. Что вы будете делать? Мы постоянно принимаем в отношении людей очень сложные решения и должны развивать в себе мудрость принятия правильных решений.

Давайте я приведу вам еще один пример. Это соревнования по прыжкам в высоту. Олимпийские игры 1996 года. Это Бакоянни из Греции, и вы ее тренер. Ее лучший в жизни результат 1 м 97 см, и если она повторит его на этих Играх, то займет 6-е место. Это будет нелегко, ведь мы все знаем, как сложно показать лучший в жизни результат в условиях такого давления. А вот Костадинова из Болгарии, обладательница мирового рекорда, и вы и ее тренер тоже. Вы тренер Бакоянни и тренер Костадиновой. Рекорд мира, поставленный Костадиновой, — 2 м 9 см, но Олимпийской медали у нее еще нет. Она постоянно получала травмы или другие проблемы. Вот такая ситуация. Я хочу, чтобы вы последили за соревнованиями и подумали вместе со мной о том, что составляет победу, и какие решения приходится принимать по таким вопросам. Давайте посмотрим на прыжки в высоту.

Начинает Бакоянни. Вот ее глаза, она сосредоточена. Планка на уровне 2 м 1 см, и это на 4 см выше ее лучшего в жизни результата. Будет просто невероятно, если она возьмет высоту. Ух ты! Фантастика, все поздравляют, радуются. Поздравления, отличная работа. 2 м 1 см, на 4 см выше ее лучшего в жизни результата. Это просто невероятно. Это здорово. Под этим мог бы проехать автобус. Какой великолепный прыжок. Она возвращается. Что вы теперь предложите ей сделать? Тренеры, что вы предложите сделать этой спортсменке? Поехать домой, потому что она взяла высоту 2,01? Что ей делать? Ваши предложения. Что вы хотите, чтобы она делала? Прыгать выше, спасибо. Спасибо. Теперь мы переходим к вашей второй спортсменке — Костадиновой. Перед ней планка на уровне 2 м 3 см. Это будет повторением Олимпийского рекорда Луизы Риттер, поставленного в 1988 году. Но не забывайте, что у нее травмы спины, коленей и лодыжек. Это будет очень трудно. Итак, поздравления тренерам за еще один великолепный результат. Сегодня все великолепны. Отличная работа. Посмотрите, как она легко пролетает над планкой. Это 2 м 3 см. Но она могла бы взять даже 2,11. Она возвращается и садится отдохнуть. Я хочу, чтобы вы посмотрели на ее лицо. Она думает. Она знает, что соревнования не окончены. Посмотрите на ее лицо. Теперь мы смотрим ей прямо в глаза. Никто никогда, кроме Ульрике Мейфарт в далеком 1972 году, больше никто не прыгал на 6 см выше своего предыдущего рекорда. Это невозможно, но я люблю тех, кто пытается. Нет, вы видели это? Посмотрите, посмотрите! Что она делает! Хлопает в ладоши и смеется? Разве она не знает, что соревнования еще продолжаются? Что за глупости? Что, по-вашему, она делает? Это ее настрой. Такие моменты решают судьбу. Она думает: если она смогла сделать невозможное, почему не могу я? Вот что у нее в голове. И это так. Она аплодирует тому, что сегодня день свершения невозможного. И она продолжает, и конечно же, поздравления с золотой медалью. Она пошла на высоту 2 м 5 см и выиграла золотую Олимпийскую медаль.

Ваша спортсменка выиграла серебро Олимпийских игр. Когда она вернулась в Афины, в тамошних газетах появились заголовки «Бакоянни срывает золотую попытку». Неужели кто-то считает, что это неудача для этой спортсменки? Неужели кто-то считает, что она проиграла? Ни в коем случае. Не забывайте, что я вам все время говорю. Нашей задачей как тренеров является такая организация процессов, при которых люди улучшают свои результаты. Они изменяются. Вы должны стараться дать людям возможность показать идеальный для себя результат. Для меня, на мой взгляд, в этом основная тренерская философия. Тренеры выводят людей с того уровня, на котором они есть, на максимально для них возможный. Такая у нас работа. И это делает нас хорошими лидерами. Позвольте, я завершу несколькими советами по тренерской работе.

Сохраняйте ясность и настойчивость в достижении жизненных целей. Не отвлекайтесь. Соответствуйте своим ценностям. Не просто говорите о них, претворяйте их в жизнь. Планируйте предварительные действия. И повторю еще раз: тренеры не планируют наперед, они планируют предварительные действия. Какой результат мы должны показать в Рио? Какого уровня мы ожидаем? Где мы должны быть за шесть недель до соревнований? Именно так строится тренерский план. Будьте готовы узнать что-то новое в любое время, от любого человека, в любой ситуации. Постоянно оценивайте и корректируйте соответствие своим целям. В конце дня. Я надеюсь, вы делаете это в конце каждого дня. Например, десять минут перед вечерним какао и отходом ко сну. Я надеюсь, сегодня вы потратите 15 минут на оценку того, что узнали. Рефлексивное обучение должно стать частью вашей жизни. После каждого тренерского семинара, после каждого очередного дня, после каждой недели, месяца, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, цикла Олимпийской подготовки. Собирайте, собирайте и собирайте все, что вы узнали. Продвигаться сразу на метр довольно трудно, идти сантиметровыми шагами намного легче.

Я тренировал одного парня — Далтона Гранта. Он был очень неплох. У него был интересный характер. Он ничего не боялся, сам разбирался со своими страхами. И вот как-то мы сидели, недавно вернувшись с Олимпийских игр 1988 года. Возможно, вы не знаете, но многие тренеры, как я, Вадди и многие другие, после соревнований садятся и думают: «Что нам нужно в следующий раз? Какие трудности у нас возникнут на следующих Олимпийских играх? Какой уровень будет достаточно хорошим для золотой медали?» Итак, мы сидим в самолете, возвращаясь с Игр, Далтон Грант рядом со мной, и я знаю, что его лучший результат — 2 м 31 см, а на золото Барселоны, как нам тогда казалось, потребуется показать 2 м 40 см. Так мы тогда думали. И вот я такой сижу, а Далтон говорит: «Ты что сейчас делаешь, Фрэнки?» Я объяснил ему. И он сказал: «Ну, и чего ты ожидаешь для прыжка в высоту?» Говорю: «Два сорок». И уже боюсь, как он на это отреагирует. А он отвечает: «Так это ж здорово! Всего по 2 см в год, ну и еще один сверху, для Олимпийских игр». Продвигаться сразу на метр довольно трудно, идти сантиметровыми шагами намного легче.

Разбивайте задачи на части и в таком виде давайте спортсменам. Конечно же, они должны знать конечную цель, но нужно разбить ее на этапы небольших приращений, по которым им будет легче взобраться на эту гору, по шагу за раз. Дайте им это понять и прочувствовать, ведь это великолепный способ создать требуемую мотивацию. Будьте откровенны, чтобы люди шли за вами. Всегда будьте честны, всегда будьте открыты. Поощряйте их высказывать свое мнение, а не прятаться за притворной вежливостью и т. п. И конечно же, убедитесь, что все понимают, как важны ошибки. Отсутствие ошибок возможно только без риска, а без риска нет развития. Будьте настойчивы. Будьте упорны и терпеливы под давлением. Вы просите этого от своих спортсменов и сами делайте так же. Если вам говорят о пределах, думайте о том, как их преодолеть, а не просто достичь. Преодолевайте их и продолжайте движение, вот чего я от вас ожидаю после завершения нашей работы в воскресенье. Что вы будете делать, чтобы продолжить движение? Я уверен, что за эти дни мы преодолели несколько важных барьеров. Теперь вы должны забыть о барьерах и спросить себя: «Почему бы и нет?» И посвятите свои действия решению стать настолько сильными, насколько возможно.

Теперь я оставлю вас с одним из величайших тренеров в истории. Это наставник Гарри Поттера. Старшие поколения, возможно, про него не читали, он и сам смышленый парень, но его тренер особенно крут. «Наш выбор, Гарри, и наши решения гораздо лучше показывают, кто мы на самом деле, чем наши способности». Дамы и господа, решитесь быть великими тренерами. Решите стать великолепными лидерами и сделать для этого нужные шаги. Большое вам всем спасибо. Приятного ужина. Спасибо.

Благодарю и вас, и прошу всех ко мне присоединиться, пожалуйста, аплодисменты переводчикам. Спасибо. На выходе, пожалуйста, сдайте наушники. Спасибо, увидимся за ужином.