

Данный текст является расшифрованной аудиозаписью перевода лекций с английского на русский язык, в связи с чем возможны неточности.

Тренерские курсы ISSF категории «D» по пулевой стрельбе (2014 год)

ЛЕКТОР:

– Больше картинок, больше пояснений. Но если вы объедините мою презентацию и ту презентацию, которую написал (...), то у вас будет полное представление обо всем.

Как вы знаете, курс D – базовый курс МФСС. Я объясню вам только все, что касается пневматической винтовки. Прицеливание, нажатие на спусковой крючок во всех дисциплинах и упражнениях с винтовкой примерно одинаковые. Большинство из этих вещей вы уже знаете, поскольку у многих из вас уже огромный опыт в стрельбе. Важно, чтобы вы слышали какие-то новые вещи. Может быть, я вам напомню о чем-то, что вы уже знаете. Естественно, стрелковая школа Сербии отличается от вашей школы, поэтому я надеюсь, что вы откроете для себя что-то новое. Еще одной целью этого курса является то, чтобы вы обменивались опытом между собой. Поскольку все вы из разных частей России, а Россия – очень большая страна, я думаю, что вряд ли вы встречаетесь каждый день. Я работаю таким образом. Если вы что-то не понимаете или не согласны в чем-то, сразу задавайте вопрос. Можете меня прервать и задать вопрос. Мы обсудим ваше мнение.

Итак, преступим. Стрелковый спорт (не важно, пистолет это или винтовка) состоит из четырех элементов, что касается техники. Первый – стрелковая позиция. В ваших материалах вы называете «удержание рубежа». Вы знаете, что очень важным является удержание винтовки как можно в более устойчивом положении. Второй элемент – это прицеливание. Затем – нажатие на спусковой крючок. И наконец – дыхание. Я думаю, что вы уже знакомы со всеми этими элементами. Мы рассмотрим их по очереди.

Начнем со стрелковой позиции, с базовых требований ко всем стрелковым позициям. Позиция должна способствовать оптимальному прицеливанию. Также она должна способствовать оптимальной процедуре нажатия на спусковой крючок. Позиция должна быть устойчивой, равновесной и расслабленной. И все эти элементы нужно проверить в первую очередь. Я забыл упомянуть, что то, о чем я сейчас говорю, – это базовые, элементарные вещи. Вы знаете, что у многих стрелков высокого уровня не будет тех позиций, о которых я вам буду рассказывать. Например, Дебевец или Мартынов в положении лежа стреляют вне всяких правил. Но я буду вам рассказывать о тех элементах, которым вы должны будете обучать начинающих, молодых стрелков, о том, как они должны прицеливаться, нажимать на спусковой крючок, дышать и так далее. Я вначале кратко расскажу об этих трех элементах и затем мы продолжим.

Что значит – позиция должна способствовать оптимальному прицеливанию? Это значит, что позиция должна быть настолько устойчивой, что стрелок должен иметь возможность нормально прицеливаться, плавно и устойчиво. То же самое касается нажатия на спусковой крючок. Позиция должна быть устойчивой, чтобы можно было нормально нажать на спусковой крючок. Также позиция стрелка должна быть устойчивой и расслабленной. У него мышцы должны быть ненапряженны, расслаблены. И мы начинаем с этого. Прежде всего, мы проверяем позицию, а затем переходим уже ко всему остальному.

Теперь поговорим о важных вещах в стрельбе из пневматической винтовки. Прежде всего, мы должны использовать скелет. Это поддержка костей. Когда я включу картинку, вы увидите, что это такое. Мы используем поддержку костей и части тела, чтобы принять устойчивое положение. Также очень важно, где находится центр тяжести системы «тело – винтовка». Также очень важно количество колебаний тела, то есть нужно максимально уменьшить их количество.

Теперь поговорим о тех вещах, которые позволят нам принять такую позицию, учитывая все то, что я описал. Плечи всегда должны быть расслаблены. Как я обычно говорю, они должны быть опущены вниз. У вас наверняка есть стрелки, которые поднимают правое плечо. Они думают, что таким образом будут лучше удерживать винтовку, но это неправильно. И очень важно, чтобы левое плечо и левая рука были расслаблены.

Дальше – длина приклада к плечу. Длина приклада должна быть такой, чтобы после того как стрелок берет рукоятку, затыльник должен плотно прилегать к плечу, даже если плечи и кисти расслаблены. Мы начинаем с этого движение. Мы вкладываем приклад в локоть и после этого проверяем, какое давление приходится на плечо. После этого мы можем немного отрегулировать это положение. Главное, чтобы был хороший контакт с плечом. И здесь должен быть развернутый угол. Так легче всего нажимать на спусковой крючок. Мы поговорим об этом позже.

Поговорим о положении стоп. Оно связано с горизонтальным выравниванием. А приклад связан с вертикальной регулировкой. Вы это тоже все знаете. Это базовые вещи. От положения стоп зависит также вертикальное положение винтовки. Если вы расставите ноги пошире, то винтовка поднимется вверх. Если, наоборот, сведете их вместе, то она немножко упадет вниз.

– Наоборот.

ЛЕКТОР:

– Теперь поговорим о верхней части туловища. Очень важно, чтобы бедра были прямо расположены к мишени. Не должно быть поворотов вправо или влево. Когда вы обучаете своего стрелка, в первую очередь, уделите внимание этому: положению ног и тому, чтобы бедра были правильно расположены по отношению к мишени. Это очень важно. Я объясню позже, почему. Спина согнута и бедра немного подняты. Винтовка находится на

центральной линии тела. В конце у нас будут более интересные картинки. Почему мы немного отклоняемся назад? Потому что винтовка у нас должна быть по центральной линии, проходящей через туловище. Я повторю все это еще позже.

У нас есть наклон винтовки. Для лучшего прицеливания. И это также зависит от строения тела. Особенно для полных стрелков или для девушек с большой грудью. Я думаю, что вы знаете правило, что винтовка не должна касаться левой стороны груди. И поэтому когда мы подносим винтовку как можно ближе к груди, мы ее можем немножко наклонить влево. Голова должна быть расположена прямо. И если винтовка ближе расположена, то вы можете положить голову.

Что касается наклона. Никогда не позволяйте своим стрелкам наклонять винтовку вправо. Она должна быть расположена по линии или наклонена влево. Все, о чем я сейчас говорю, касается стрелков-правшей. Потому что если винтовка будет наклонена вправо, то стрелок потеряет равновесие. Это также облегчает процесс прицеливания и контроля. На этой картинке показано, где расположен центр тяжести системы.

Что касается ног. У нас есть два варианта. Когда центр тяжести больше смещен к передней ноге, правой или левой, или когда центр тяжести распределен поровну между стопами. Но центр тяжести не может быть полностью на передней ноге. Может быть, так было 30-40 лет назад, когда позиции сильно отличались от сегодняшних. Стрелки полностью переносили вес на левую ногу и балансировали винтовкой, то есть вообще без участия правой ноги. Но сейчас позиции стали более устойчивыми, крепкими, и результаты, соответственно, улучшились.

Передняя левая нога создает угол в 90 градусов по отношению к мишени. Правая стопа может быть расположена параллельно левой, как на картинке, или она может быть немного открытой, немного повернутой вправо. Мы иногда открываем правую стопу, потому что она связана с бедрами. Поэтому иногда стрелки, у которых центр тяжести, расположен между стопами,

располагают свои стопы параллельно. У стрелков, у которых центр тяжести смещен влево, возникают проблемы с бедрами, потому что разворачивает от мишени. Когда мы немного отводим правую стопу вправо, иногда бедра расположены у нас по направлению к мишени. Ноги должны быть прямыми, не согнутыми, но без напряжения. Мышцы должны быть расслабленными. Это два вида расположения стоп.

Теперь я кое-что повторяю. Зеленое – это центр тяжести туловища. Винтовка весит 5 килограмм. Максимум – 5,5. Поэтому центр тяжести всей системы у нас немного смещен в сторону левой ноги. Расстояние между ногами минимум на ширине плеч и может быть больше. Исключением являются более высокие стрелки, у которых это расстояние между ногами будет меньше. Как вы видите, вес винтовки у нас распределен по двум направлениям, поскольку центр тяжести у нас почти посередине, немного смещен влево. Это более устойчивое положение винтовки, когда ее вес распределен, идет вниз, а затем через локоть – к правой ступне. И как мы видим, здесь винтовка должна быть расположена наиболее близко к центру тяжести туловища. Как вы видите, здесь у нас в точке – винтовка, плотность? и центр левой стопы.

Важно, что левая рука должна быть прямой и расслабленной. Но винтовка и локоть должны быть расположены по одной линии. И нужно это проверять каждый раз. То есть вы становитесь перед стрелком и проверяете его позицию.

Перейдем к рукам. Рука, поддерживающая кисть, она распределяет вес на костную...

ЛЕКТОР:

– ...структуру. Это у нас локоть и дальше – нога. Мы сейчас говорим именно о костях, то есть мышцы здесь не задействованы. Позиция левого локтя – прямо на бедре или немного правее. Максимум – 2 сантиметра. Не нужно класть локоть на живот. Контакт будет не очень хорошим и ваша левая рука

будет отклоняться назад. Это не очень хорошее и не очень устойчивое положение. И тогда рука будет падать каждый раз влево. Если вы локоть положите на живот, то позиция будет неустойчивая, у вас рука все время будет отклоняться влево. А если сюда ее поместите, то не будет поддержки, будет невозможно стрелять.

Также избегайте напряжения в запястье. Как мы можем избежать этого напряжения? Обычно вначале мы советуем стрелкам класть винтовку на кулак. Это не самый лучший способ, чтобы расслабить запястье. Лучший способ – когда винтовка расположена на ладони. Но почему мы начинаем с кулака? Потому что невысоким стрелкам это позволит расположить винтовку на нужной высоте по отношению к мишени. Потому что если вы расположите ее на ладони, то это будет примерно на 5-6 сантиметров ниже, и стрелки будут отклоняться назад.

Что у нас происходит с правой кистью? Очень важно, как мы располагаем кисть на рукоятке, чтобы правильно нажать на спусковой крючок, какое у нас положение правой руки, где расположена винтовка на плече (в плече или немного правее). Как я говорил уже раньше, винтовка должна быть расположена максимально близко к груди и параллельно груди. Поэтому если мы поместим винтовку в плечо и расположим бедра правильно по отношению к мишени, то винтовка будет расположена вот так. Иначе нам придется повернуть грудь, что неправильно. Поэтому мы держим винтовку между мышцей плеча и бицепсом. Это хорошее место для приклада. И также для наиболее устойчивого положения правая рука должна быть немного поднята. Она не может быть полностью расслаблена. Можно 45 градусов. Некоторые стрелки стреляют под 90 градусов. Я тоже так стреляю. Это зависит от стрелка. Когда я говорю, что мышцы должны быть расслаблены, я не имею в виду, что они должны быть полностью расслаблены, иначе мы просто упадем. Должно быть некоторое напряжение в мышцах. Все мускулы должны быть в равной степени напряжены и напряжение должно быть все время одинаковым.

Что за сила действует, когда мы удерживаем винтовку правой кистью? Очень сильно держим ее, со средней силой или с низкой. Если средняя, то, может быть, большей силы. В чем смысл? Правая рука должна не просто удерживать винтовку, но также контролировать винтовку. Правой кистью мы должны контролировать винтовку. Особенно в стрессовой ситуации, когда вы стреляете в финалах или на каких-то крупных соревнованиях и винтовка не удерживается в равновесии, тогда стрелок должен найти способ, как ее удерживать по центру. Найти наилучший и наиболее удобный способ стрельбы. Потому что иногда в финале 9,9 – это хороший выстрел. Первое: правая рука нам позволяет удерживать винтовку. Второе: она позволяет контролировать винтовку. И третье: она позволяет правильно нажимать на спусковой крючок.

Когда я стреляю, какую силу прикладываю для удержания винтовки? Когда винтовка расположена внизу, я ее беру и поднимаю. Все время я ее удерживаю с одинаковой силой. Потому что некоторые стрелки используют стойки. Многие стрелки берут винтовку, потом ее поднимают, потом ее снова куда-то перемещают. Это нехорошо, потому что они не берут, не помещают винтовку каждый раз одинаково.

Поговорим о голове. Она должна быть расположена вертикально. Должна быть расположена наиболее прямым образом. Потому что вы лучше всего можете видеть мишень, когда голова расположена прямо. Когда вы наклоняете голову в какую-то сторону, обычно ее наклоняют вправо, то вы уже не так хорошо будете видеть мишень. Или если вы ее повернете налево и опустите. Так что тоже вы должны встать перед стрелком и проверить положение его головы. Мы вернемся к этому, когда я буду говорить о прицеливании.

Следующая картинка – это точки, которые позволяют нам удерживать винтовку. Четыре точки. У нас есть плечо. Оно должно быть расслаблено, опущено вниз. Голова. Правая кисть и левая кисть. Все эти точки работают вместе. Какое давление оказывает голова на щеку? Давление должно быть

нормальным, то есть не то, что его вообще нет и не очень сильным. Давление должно быть достаточным для хорошего удержания винтовки.

Как мы фиксируем позицию по отношению к мишени? То, о чем я говорил в начале. Если вы расставите ноги шире, то винтовка идет вверх, и, наоборот. Левая стопа всегда должна быть на одном и том же месте. Мы не корректируем позицию левой стопой. Только правой. Мы только при одном условии можем переместить левую стопу: если стрелок хочет вообще перейти на другое место, то есть подвинуться, если он не идеально расположен от мишени. Но если бедра расположены правильно по отношению к мишени, то мы делаем корректировки только правой стопой. Мы перемещаем правую стопу вперед. Винтовка идет влево. И, естественно, если мы ее переместим назад, то винтовка уйдет направо. Если мы отведем вправо правую стопу, то так же винтовка пойдет направо. Но у нас есть некоторые ограничения. Правая стопа никогда не может быть расположена впереди больше, чем левая. Вот эта линия должна быть прямой. Не может быть вот такого положения стоп. Некоторые стрелки так стреляют, но это особенность их. Что происходит, если мы выводим вперед правую стопу? Мы открываем положение туловища и тогда левая кисть у нас пойдет вправо, и стрелку придется задействовать свою силу, напрягать мышцы, чтобы удерживать винтовку. Есть одна хитрость в этом деле. Что я имею в виду? Многие тренеры этого не знают. Очень часто винтовка у нас идет вправо и стрелок не знает, как ее вернуть влево, к мишени. И тогда вы выводите вперед правую стопу, и опять она все равно остается справа. Что нужно сделать? Нам нужно как раз наоборот все сделать. Нам нужно отвести правую стопу назад. Что мы получаем таким образом? Мы перемещаем центр тяжести назад. Спина тоже немного отклонится назад, левая рука выпрямится и придет в нужное положение. От такого прямого положения мы перейдем к более расслабленному положению. Стрелок сможет лучше прицелиться в мишень.

Итак, особенно для молодых тренеров, я вообще рассказываю все из своего опыта и пытаюсь объяснить, как стрелку наилучшим образом принять нужную позицию, как удерживать винтовку. Иногда очень сложно объяснить стрелку, как ему удерживать винтовку таким образом, чтобы она была одновременно и параллельно груди расположена и чтобы положение было расслабленным. Верхняя часть туловища образует форму буквы S. Как мы можем это сделать? Самый простой способ – взять винтовку и отклониться назад, выдохнуть воздух из легких и расслабиться. Так с самого начала вы сможете скорректировать позицию стрелка. Потому что очень многие стрелки в самом начале стоят прямо и удерживают винтовку при помощи сильных мышц.

– А как тогда избежать напряжения поясничных мышц?

ЛЕКТОР:

– Практикой. У всех стрелков возникает боль. Это все зависит от позиции. У кого-то – больше, у кого-то – меньше, но какая-то боль все равно будет. Мы стараемся расслабиться, но невозможно расслабить все мышцы. Послезавтра у нас будет лекция, посвященная физической подготовке.

Рассмотрим примеры, которые есть также в вашей презентации. Стрелки высокого уровня. Как вы видите это медалисты из Пекина (...). И вы видите разницу между ними. Оба стрелка высокого уровня, но положения стоп разные. Здесь оно параллельное, а здесь открытое. При открытой позиции стопа немного назад смещена, а при параллельной – они примерно на одной линии. Винтовка – на одной линии с центром тяжести. Это очень важно. (...) стоит более прямо. Какая позиция лучше? Мы сейчас говорим о базовых вещах. Понятно, что каждый стрелок со временем находит позицию, которая лучше всего ему подходит, но мы сейчас говорим о разных вещах. Здесь не очень большое напряжение в спине. Не такое большое, как здесь, в поясничной области. Голова прямо расположена. У него обзор и наклон

лучше, чем у правого стрелка. Правое плечо более расслаблено, чем у него. Он умеет нажимать на спусковой крючок. И, конечно, практика и практика. Положение правого запястья, я думаю, что здесь лучше, чем здесь. Этот угол не такой хороший.

У нас еще есть несколько фотографий, еще несколько известных стрелков. Левая рука не прямо расположена, но винтовка расположена на одной линии с локтем и дальше (...). Он удерживает ее ладонью. Она полностью расслаблена.

Еще одна фотография, как удерживать винтовку: ладонью или между пальцев. Фотография не очень хорошая, но каково ваше мнение об этом стрелке? Что вы думаете? Особенно что касается левого плеча. Открыто. Вы должны следить за тем, чтобы винтовка была как можно ближе расположена к левому плечу. Что происходит со стрелком? Вы ему говорите: «Расслабь левое плечо и левую кисть». Что он делает? Он не опускает. Он расслабляет плечо, не опускает его, а отводит назад, делает такое движение. И это неправильно. Это такие мелкие детали, за которыми нужно следить, когда работаете со стрелком.

ЛЕКТОР:

– Это будет не очень сложный экзамен, простые вопросы. У вас будет пять вопросов по винтовке, пять по пистолету, три по физической подготовке и два – по планированию тренировок.

– А заранее нельзя вопросы узнать?

ЛЕКТОР:

– Конечно, нельзя. У меня есть ответы. Даже я не знаю вопросов по винтовке, потому что МФСС еще не прислало их. Но я надеюсь, что они у нас будут до конца курса. По этой причине я повторю еще раз самые базовые вещи о позиции. Потому что я уже закончил говорить о позиции. Во время обеда вы

можете пообсуждать это между собой и после обеда задать мне вопросы, если они у вас появятся. Итак, самая важная вещь, что касается позиции: начинаем со стоп, центр тяжести системы стрелок-винтовка – по центру или немного левее к левой стопе, но никогда не к правой стопе. Таково правило. Какая часть тела должна быть расслаблена? Это спина, левая кисть, левое плечо, правое плечо. Правая кисть не расслаблена, она расположена под хитрым углом, чтобы удерживать винтовку. Ноги не расслаблены, потому что мы должны стоять, они не могут быть расслаблены, они прямые. Голова тоже должна быть расслаблена, мышцы шеи должны быть расслаблены. Как я говорил, не нужно слишком делать большой нажим головой или наоборот, держать ее в воздухе, иначе мышцы не будут расслаблены, поэтому опираем голову и стараемся как можно больше расслабить мышцы шеи. Вы знаете, что кровь через шею притекает к голове и способствует лучшей концентрации стрелка и также позволяет ему лучше увидеть мишень. Что касается позиции, левая стопа никогда не двигается, она параллельна стрелковой линии. Вопросы есть?

– Вы сказали, что для высоких стрелков возможно узкое положение ног. Насколько узкое?

ЛЕКТОР:

– Не очень узко, но меньшее, насколько это возможно. Сегодня есть высокие стрелки, которые стреляют в обычной позиции, потому что она более устойчива. Но из моего опыта, лучше проверять позицию, чтобы не было колебаний, отклонений, потому что сейчас ноги расставлены шире в позиции, чем раньше, и может случиться, что они будут слишком широко расставлены, тогда у стрелка будет больше колебание. Если это происходит, то немного сдвигайте ноги, то есть вы должны найти правильную позицию, чтобы она была устойчивой, и чтобы позиция была в равновесии. Следующий элемент стрелковой техники – это прицеливание. Как мы

прицеливаемся? Вы знаете, как мы прицеливаемся, у нас есть диоптр, у нас есть кольцо. Потому что много стрелков сегодня стреляют с (...). Во всех упражнениях – лежа, три позиции, – он к старой школе принадлежит, он моего возраста примерно, также большая проблема с глазом – большие диоптрии, поэтому ему легче стрелять с открытым прицелом. Пеньковая мушка, да. Так что у нас три круга: диоптр, кольцо и черная мишень. И все три круга должны быть центрическими. Это простые вещи. Второй важный момент – глаз должен быть расположен по линии прицела. То есть позиция головы и глаза должна быть такой, чтобы стрелок видел все три круга. И третье: величина круга и диаметр мушки. Положение головы коррелируется вторым пунктом о том, что глаз должен быть расположен по линии прицела. Дальше, как мы подводим винтовку к мишени. С той же стороны и таким же способом. И также у стрелка должно быть бинокулярное зрение, то есть оба глаза должны быть открыты. Это очень важно, потому что, как вы знаете, когда мы закрываем левый глаз, то правый глаз тоже немного прикрывается. У некоторых стрелков ведущий глаз – правый, и для них не проблема держать оба глаза открытыми, не прикрывая левый глаз. Это можно проверить при прицеливании, если они могут четко видеть мишень, когда у них оба глаза открыты, значит, нет никаких проблем. Но у многих этого нет, и поэтому многие должны использовать какие-то шоры, затемнять левый глаз, это все может крепиться к голове – все зависит от стрелка.

– Какого цвета рекомендуете наглазник?

ЛЕКТОР:

– Обычно это желтая бумага. Наглазник расположен так близко к глазу, что цвет не важен, главное, чтобы вы не могли через него видеть, чтобы не было бликов, он должен быть матовым. У стрелков с ведущим правым глазом большое преимущество перед другими стрелками для стрельбы из малокалиберной винтовки на 300 метров, потому что они могут видеть

левым глазом, и им намного легче стрелять, чем тем, кто вынужден прикрывать левый глаз. Теперь посмотрим на фотографии о том, что глаз должен быть расположен на одной линии с прицелом. Самая большая проблема, особенно для молодых стрелков, для юниоров, состоит в том, чтобы зафиксировать щечку. Винтовку вы можете двигать по-разному и можете зафиксировать ее так, как вам больше подходит. Это технический момент, но в чем проблема, проблема в том, как стрелок вам объяснит, смотрит он по центру или не по центру. Поэтому когда стрелок начинает стрелять, он должен вам нарисовать, как он видит диоптр и кольцо и мишень. Потому что если щечка не зафиксирована должным образом, то он будет перемещать голову вправо-влево для того, чтобы центр пришелся по центру диоптра. И это нехорошо. Лучше чтобы стрелок правильно поместил голову на щечку, чтобы ему было удобно, и чтобы он сказал вам, куда он смотрит, куда направлен его глаз – вправо от движения или влево, вверх, вниз. И дальше вы уже регулируете щечку, если он смотрит немного правее, то вы ее регулируете левее, и так далее, то есть в противоположном направлении. Также вам нужно посмотреть спереди. Также очень важно, чтобы положение было выбрано правильно, чтобы был хороший обзор мишени, потому что очень много мелких проблем при стрельбе возникает именно из-за неверного положения головы. И тренер должен иметь возможность исправить ошибки, исправить неправильное положение по отношению к мишени. Потому что любая ошибка, она включает в себя несколько моментов, а не один, обычно. Поэтому вы просто перебираете разные варианты один за другим, пока не найдете тот, что устранил ошибку. Теперь поговорим о голове. Важно, чтобы голова каждый раз находилась на одном и том же месте. Если для следующего выстрела стрелок немного передвинет голову назад, то это будет ошибкой, выстрел будет направлен слишком сильно вниз. И наоборот, если он слишком сильно отклонится вперед, то выстрел будет направлен кверху. И что касается давления, –стрелок кладет голову на щечку, таким образом он заканчивает заниматься своей позицией и уже свой фокус внимания

переключает на прицеливание. Если он слишком сильно прижимает голову к щечке, тогда как его концентрация уже переходит на прицеливание, его голова неосознанно пойдет назад, поскольку он уже не сосредоточен на позиции, и тогда у него будет ошибка, он промахнется, он не очень хорошо прицелится. И как мы можем исправить некоторые ошибки, касающиеся положения головы? Многие тренеры и стрелки спрашивают, где должен быть расположен диоптр по отношению к голове. У нас есть два положения. Одно положение – очень близко к голове. Вы знаете, что согласно правилам, запрещено прикасаться к диоптру головой, но можно касаться бровью, просто чтобы почувствовать диоптр своей головой. И таким образом вы каждый раз можете удерживать голову в одном и том же положении, на одном и том же месте. И второй вариант – это когда голова расположена в двух-трех сантиметрах от диоптра. Я думаю, что во всех книгах, учебниках и в нашей стране и в других странах обычно пишут, что он (диоптр) должен располагаться на расстоянии двух-трех сантиметров от головы. Но у любого из этих вариантов есть свои преимущества и недостатки. Первый вариант, когда голова расположена близко к диоптру – позиция головы будет каждый раз одной и той же, но по причине того, что диоптр расположен слишком близко к глазу, когда стрелок прицеливается, он теряет вот этот круг, первое кольцо, потому что оно слишком близко. И во время прицеливания он не сможет увидеть свою ошибку. Но его концентрация во время прицеливания лучше, потому что у него теперь только два кольца: кольцо и мишень. И если стрелок будет в достаточной степени тренироваться и доведет движение до автоматизма, то я считаю, что эта позиция лучше. Это мое мнение. Я предпочитаю этот вариант. Другой вариант, когда глаз находится на расстоянии двух-трех сантиметров от диоптра, у стрелка контроль, когда стрелок может лучше держать контроль и концентрироваться на всех трех кольцах. Но тогда во время прицеливания его внимание также отвлекается на кольцо диоптра и это может его как-то отвлекать. И глаз быстрее устанет. На этом все. Верхний рисунок – какой размер кольца?

– Мушки, имеется в виду?

ЛЕКТОР:

– Да, мушки. Это мушка...

– Размер фаски или размер мушки?

– Толщина или диаметр?

ЛЕКТОР:

– Не толщина.

– Размер мушки?

ЛЕКТОР:

– Да. Мы сейчас говорим о самых основах. Для начала от 0,4 до 4, 4, и это зависит от размера кольца. Также это зависит от движения винтовки. И если движение шире, то размер тоже должен быть больше.

ЛЕКТОР:

– Белое пространство, просвет до мушки составляет около одной трети от черного пространства. Но для начинающих нужно использовать большую мушку. Потому что винтовка производит большие движения, и если черная часть мишени выйдет за пределы кольца, стрелок не сможет контролировать винтовку.

– Мы сейчас о чем говорим? О позиции стоя?

ЛЕКТОР:

– Мы говорим только о положении стоя, только о пневматической винтовке. Четыре миллиметра – это только для пневматической винтовки. Для винтовок меньшего калибра будут другие показатели для положения стоя и лежа.

– Вопрос: а диаметр диоптра какой должен быть?

ЛЕКТОР:

– Итак, для юниоров (для начинающих диаметр должен быть больше, когда вы будете работать над своей позицией, нога станет более устойчивой, тогда вы можете сократить этот диаметр) обычно 4 миллиметра. За последние несколько лет с изобретением электронных мишеней освещение стало лучше и четкость стала лучше, особенно с новейшими системами, когда мишени белого цвета, а не желтого. Стрелки высокого уровня используют мелкие размеры.

– До какого размера можно уменьшать на пневматической винтовке? Минимально?

ЛЕКТОР:

– 3,8 максимум для электронных мишеней. Здесь объясняется, что хорошо, вы должны объяснить это своему стрелку. То есть прежде всего размер кольца должен быть подходящим по отношению к черной части мишени. Почему? Он должен быть оптимальным, так чтобы стрелок мог хорошо контролировать движение винтовки. Вы видите, что черная часть мишени все время находится внутри кольца. Таким образом стрелок может контролировать движение винтовки, и когда эта черная часть будет находиться по центру, он сможет нажать на спусковой крючок. Если размер кольца слишком маленький, вот эти варианты – это одно и то же движение

винтовки, одно и то же движение. Здесь стрелок контролирует винтовку, а здесь черная часть касается кольца, и он не знает, где эта часть расположена – здесь или здесь, не может контролировать прицеливание. Если размер слишком большой, он не позволяет стрелку четко прицеливаться. Потому что здесь и здесь, как вы видите, одно и то же движение. Если он произведет движение здесь, то он не увидит это движение. И у него ошибка будет больше. Но вы знаете, это также зависит от опыта стрелка. И сейчас, особенно когда мы можем регулировать размер мушки во время тренировки, если вы видите, что у стрелка 10,0 и 9,9, тогда вы можете уменьшить размер мушки и посмотреть, что произойдет, будет ли стрелок лучше прицеливаться. Потому что если будет слишком маленький размер, то у стрелка будут проблемы с нажатием на спусковой крючок. Если мушка слишком маленькая, он будет видеть все движения винтовки и будет бояться нажать на спусковой крючок. Но все эти движения для десятых. А если вы сделаете размер слишком большим, то он не будет видеть все эти маленькие движения, ему будет легче нажать на спусковой крючок, и он будет стрелять лучше, без стресса. Размер диоптра, – это не правило, не то же самое, что я говорил о мушке. С моей точки зрения, есть только одно правило – как стрелок видит мушку. Вы должны отрегулировать диаметр диоптра так, чтобы стрелок четко видел мушку, чтобы она четко была черной, не мишень, я сейчас говорю не о мишени, а только о мушке. И если диоптр будет слишком сильно открыт, тогда мушка будет меньше, и у вас спереди будет тень с внешней и с внутренней стороны будет тень, то есть он не будет четко видеть.

– Может быть, блик, а не тень?

ЛЕКТОР:

– Может быть, потому что много света проходит в диоптр. Это нехорошо. Также если он слишком близко, стрелок увидит тень с внутренней стороны.

Мушка зрительно будет казаться меньше. Это тоже плохо для прицеливания. Поэтому попросите своего стрелка, чтобы он сам выбрал наилучшее положение, потому что тренеру очень сложно принять такое решение. Потому что если вы скажете 1,2 или 1,4, это совсем не то, как чувствует стрелок, если он поближе или, наоборот, подальше. И поэтому для пневматической винтовки не очень обязательно использовать световые фильтры, может быть, серый для новых мишеней. Потому что очень сильный свет идет на мишень.

– Вопрос можно? Какая, на ваш взгляд, разница между прицеливанием в панорамный прицел и традиционный?

ЛЕКТОР:

– Все зависит, но, по-моему, сейчас используют пластиковые мушки. Но хорошо использовать мушку с (...).

– Нет-нет, вы неправильно переводите. У нас есть диоптр, у нас есть вот эта часть, это диоптрическое колено, а есть панорамный прицел, где диоптр сам, он отсутствует.

– Там прицеливания нет как такового.

– Вот прицел без диоптра, он есть, но он не стоит.

ЛЕКТОР:

– То есть без фиксирования?

– Панорамный прицел имеет (...). Вот прицел...

– Нарисуй, нарисуй.

– На доске нарисуй.

– Спрашивают разницу, каковы предпочтения – этого или панорамного прицела?

ЛЕКТОР:

– Я никогда не пробовал, я не смогу объяснить. Может быть, если я увижу его. Я не знаю, о чем вы говорите.

– В технике, я могу сказать, что это только может определить спортсмен, с каким прицелом ему работать. На пневматике не используют панорамный прицел. Только используют на малокалиберной, чтобы увидеть флажки (...)

ЛЕКТОР:

– Я бы хотел посмотреть. Еще один момент обсудим и дальше прервемся на обед. Поговорим о том, как мы подводим винтовку к мишени. Базовое правило состоит в том, что каждый раз мы ее подводим с одного и того же направления, в одном и том же направлении, одним и тем же способом. Это не я так считаю, это пишут во всех книгах для начинающих. Пневматическую винтовку мы подводим сверху и точно по центру мишени. Это самый простой способ подводить винтовки, потому что такой способ находится в корреляции с дыханием. Потому что когда стрелок принимает свою позицию, обычно его винтовка расположена кверху мишени. На первом этапе подготовки он дышит 2-3 раза (это зависит от стрелка), и с каждым следующим вдохом его винтовка немного опускается. Потому что стрелок должен использовать свое дыхание для того, чтобы принять более расслабленное положение. Но с каждым выдохом его винтовка немного опускается, таким образом он немного расслабляется. Мы позднее сегодня поговорим об этом, когда будем говорить о дыхании. Но это самый лучший

способ для стрелка контролировать винтовку, так что вы знаете, что когда стрелок делает вдох, то винтовка идет кверху, когда он выдыхает, она, соответственно, опускается. Сейчас мы можем использовать тренировочные системы «Скат», чтобы видеть, что стрелок делает, и вы можете таким образом контролировать, чтобы стрелок каждый раз делал одно и то же движение винтовкой. Также неплохо, если он вводит винтовку с этой стороны или с этой, но большая ошибка, если он ее подводит сюда, а потом сюда, или вниз, а затем к центру. Это означает, что положение неправильное. То есть его десятые не по центру будут. Болевая точка будет, когда винтовка опускается к низу, и затем нужно приложить еще немножко усилий, чтобы направить ее к центру. Это из положения стоя. Из положения лежа винтовка подводится снизу. Обычно является ошибкой, если стрелок подводит винтовку сверху вниз и затем отклоняется назад и снова двигает ее в обратном направлении. Это означает, что либо в позиции что-то не так, либо приклад расположен недостаточно высоко. Когда стрелок принимает свою позицию, начинает прицеливаться, начинает дышать, после этого он должен сделать небольшую паузу, чтобы понять, все ли правильно в его позиции, где расположена его винтовка. Он должен уделить особенное внимание плечам, чтобы они не наклонялись. У нас есть определенный порядок действий при выполнении стрелковой техники. И первый этап – это принять позицию. У нас есть внешняя позиция, что мы видим, как мы видим стрелка, и внутренняя позиция, то есть что стрелок чувствует. И если стрелок примет положение правильно, то это уже на 70-80% обеспечит ему хороший результат выстрела. То есть стрелок должен выполнять каждый элемент техники по порядку, один за другим. Когда стрелок принимает позицию, некоторые стрелки закрывают глаза, кто-то смотрит вниз – надо, чтобы он не смотрел на мишень. И мы видим это у стрелков высокого уровня, они обычно голову держат в сторону, не к мишени. Что они делают – они проверяют положение своего тела, сканируют, проходят вниманием по всему своему телу, проверяют, каждый ли элемент находится на своем месте, правильно ли

расположен приклад, левый локоть, достаточно ли расслаблены мышцы. И после того, как все элементы проверены, уже можно положить голову на щечку, на приклад и уже начать прицеливание. И дыхание. После того, как стрелок положил голову на приклад, уже никаких движений быть не должно. Все закончено. Теперь он должен сосредоточиться на следующем шаге. Мы, люди, не можем концентрироваться одновременно на нескольких вещах, только на одной вещи. Поэтому нам очень нужно тренироваться, чтобы доводить эти технические моменты до автоматизма. Стрелок не может сделать 60 выстрелов с полной концентрацией. Концентрация то усиливается, то ослабевает. Некоторые выстрелы попадают в десятку. На сегодня мы заканчиваем нашу утреннюю часть лекции. Я желаю вам приятного аппетита.

ЛЕКТОР:

–Итак, мы закончили говорить о прицеливании, и теперь первый час посвятим дыханию и нажатию на спусковой крючок. То есть мы закончим обсуждать все элементы до конца, а затем немного обсудим уже каждый элемент более подробно, и вы поделитесь со мной своим опытом. У меня к вам вопрос: как вы считаете, какой из этих четырех элементов стрелковой техники наиболее важный? На мой взгляд, и на взгляд некоторых тренеров высшего уровня, с которыми я общаюсь в академии НФСС, самым важным элементом является нажатие на спусковой крючок. Конечно, все элементы взаимосвязаны, но я считаю, что нажатие на спусковой крючок труднее всего научить. Не только само нажатие на спусковой крючок, но и корреляция с прицеливанием, то есть если вы нажмете на спусковой крючок в нужный момент, вы попадете в десятку. Но если вы, например, нажимаете на спусковой крючок всей кистью, а не только одним пальцем, то вы ошибетесь. Просто я хотел привлечь ваше внимание к этому, а теперь мы продолжим. Итак, мы говорим о стрелковой технике нажатия на спусковой крючок. Каковы важные условия для правильного осуществления нажатия на

спусковой крючок? Нажатие должно быть ровным, вы знаете, что это значит. В дальнейшем мы с вами рассмотрим разные способы нажатия на спусковой крючок, но сейчас я имею в виду то, что в последний момент нажатия, это движение должно быть ровным. Затем, хватка, как мы держим рукоятку винтовки. Очень важно, как мы держим винтовку правой ладонью, какой частью пальца нажимаем (первой фалангой пальца), и в каком направлении мы нажимаем на спусковой крючок.

– Вдоль линии прицеливания, вдоль ствола.

ЛЕКТОР:

– Все верно, вдоль линии ствола, параллельно стволу назад. У нас даже есть некоторые условия, как мы должны расположить палец и кисть, чтобы движение шло назад. Следующее, что можно обсудить, это время, то есть, сколько времени у нас будет на то, чтобы нажать на спусковой крючок. Мы сейчас говорим о времени последнего этапа нажатия на спусковой крючок – от полутора до двух секунд, может быть, одна секунда. Почему я об этом говорю? – когда вы учите стрелка нажатия на спусковой крючок, вы ему говорите: «Нажимайте плавно, ровно, и потом вас ждет сюрприз», – они думают, что все это должно занимать минуту. Все это занимает несколько секунд, и дальше мы уже переходим к последующим этапам: к координации правильного дыхания и прицеливания. Нажатие на спусковой крючок должно быть согласовано с дыханием, в этот момент мы как бы задерживаем дыхание. Также это движение должно быть согласовано с прицеливанием, это то, о чем я говорил утром, что движение и винтовка должны быть одинаковы каждый раз. Таким образом, стрелок будет намного лучше подготовлен, он будет представлять себе, когда он должен нажать на спусковой крючок. Теперь я объясню вам на примере картинок. Итак, в верхнем левом углу, это положение кисти правой руки, как мы должны держать винтовку. Прежде всего, запястье должно быть прямым, палец под

90 градусов, и так же вот эта часть пальца должна быть свободна. Она может только касаться рукоятки, но не нажимать на нее (если вы нажимаете, ваш палец будет плохо работать). Это правило важнее для стрельбы из пистолета, при стрельбе из винтовки будет не такая большая ошибка, если вы прижмете палец. Я забыл рассказать вам еще одну вещь о прицеливании. При стрельбе из винтовки линия взгляда стрелка должна проходить сквозь кольцо и к мишени, то есть каждый раз стрелок должен проверять мушка-мишень, мушка-мишень. Здесь вы видите ошибки. Если запястье не прямое, если стрелок держит запястье вот так – это значит, что приклад слишком короткий, так что он может держать его таким образом, и он нажимает спусковой крючок не прямо назад. И наоборот, если он держит вот так, то у него нет места, чтобы держать винтовку правильно, это отклонение в другую сторону. Почему спусковой крючок расположен по центру первой фаланги пальца? Потому что это самая чувствительная часть пальца. Натяжение от 60 до 70 грамм, то есть достаточно легкое. Конечно, если вы работаете с начинающими, то натяжение должно быть большим, около 100 грамм, иначе вас ждет сюрприз: он нажмет на спусковой крючок и не поймет, что нажал. Затем, когда у него уже повысится чувствительность к нажатию на спусковой крючок, тогда вы можете это натяжение уменьшить. Было бы хорошо, чтобы палец был расположен горизонтально. Здесь это не так, но не такая большая ошибка. Также положение пальца на спусковом крючке. Если он идет вниз, тогда натяжение меньше, это физика, вы это все знаете. Многие стрелки совершают ошибку при расположении пальца в обоих направлениях, и вверх-вниз, и вправо-влево, поэтому нужно научить располагать палец все время в одной и той же точке. Можно приклеить небольшую резинку на спусковой крючок, чтобы он чувствовал одну и ту же точку, или проще опустить палец, чтобы почувствовать пальцем вот эту нижнюю часть спускового крючка. Вы обязательно должны проверять на тренировке позицию кисти руки и пальца, особенно вначале, затем это будет происходить уже автоматически. Еще одна картинка. Много здесь тренеров по стрельбе из пистолета? Где должен

располагаться палец? На том же месте? Для спортивного пистолета это не так.

– Пневматика так же он должен располагаться.

ЛЕКТОР:

– Я не тренер по пистолетам, но полтора года назад перед нами встала эта проблема. В скорострельном пистолете важнее немного другое, потому что нужно сделать более быстрые движения. Продолжаем обсуждать нажатие на спусковой крючок. Как вы знаете, существует несколько способов нажатия на спусковой крючок: нажатие на спусковой крючок без первой ноги, прямое нажатие, и дальше нажатие на спусковой крючок с вот этим первым этапом. В обоих этих вариантах нажатия на спусковой крючок у нас есть еще три возможных варианта как это сделать: ровное нажатие, постепенное и пульсирующее. Как вы думаете, какой из этих трех способов наиболее распространен? Синим цветом отмечено ровное нажатие, то есть вы видите, вы постепенно нажимаете-нажимаете-нажимаете; постепенное, то есть сначала нажимаете первый этап, затем переходите ко второму этапу – немного больше нажимаете, удерживаете его, и затем заканчиваете нажатие; зеленым цветом отмечено пульсирующее нажатие – мы видим, что стрелок как бы играет со своим спусковым крючком, первый этап, затем немного больше давление на втором этапе, немного отпускает, снова больше давление, снова отпускает, и в конце уже нажимает на спусковой крючок. Есть еще прямой способ. Как вы видите, здесь нет первого этапа, это до этого этапа...

ЛЕКТОР:

– ...стрелок просто кладет палец на спусковой крючок и, конечно, должно быть какое-то давление, чтобы нажать спусковой крючок, а затем просто уже нажимает. Постепенный способ наиболее популярный и, по-моему, лучший.

Способ нажатия на спусковой крючок так же зависит от опытности стрелка. Для начинающих, когда мы обучаем детей стрелять, мы учим их стрелять ровным способом, потому что винтовка производит много движений, и ему нужно нажимать на спусковой крючок ровно. Так как на этом этапе он не учился охотиться и ловить десятку. И он делает ошибки, то есть он нажимает на спусковой крючок всей рукой и плюс к этому задействовано плечо. После этого, когда позиция стрелка становится более устойчивой, и движения его более ровными, тогда вы используете постепенный способ нажатия. Прямой и пульсирующий способы нажатия используют только очень опытные, хорошо подготовленные стрелки. Итак, для того чтобы использовать прямой способ нажатия, винтовка должна находиться на месте, но при этом, стрелок должен уметь класть палец на спусковой крючок, не нажимая на него. То есть у него первый и второй этапы происходят лучше, потому что на первом этапе стрелок готовится к выстрелу, в том числе, и психологически. Так как на следующих этапах у него внимание уже переключается на нажатие спускового крючка. Нужно уделить этому особое внимание, чтобы у ваших стрелков было правильное нажатие на спусковой крючок. Особенно обратите внимание на промежуток между первым и вторым этапом нажатия на спусковой крючок. Если нет этого промежутка, то нажатие должно быть очень четким – первый этап, затем второй. Так же не позволяйте стрелкам нажимать на спусковой крючок до самого конца. Последняя часть, последний этап нажатия на спусковой крючок должен быть коротким, это всего лишь один миллиметр или два. Почему это важно? Важно, чтобы стрелок при нажатии на спусковой крючок, вот на последнем этапе, оставался спокойным. И поэтому у нас есть завершающий этап, то что происходит после выстрела. Стрелок должен все еще находиться на позиции от одной до трех секунд. Это очень важно. Если стрелок уделяет должное внимание вот этому завершающему этапу после выстрела, то он будет правильно нажимать на спусковой крючок, двигаться у него будет только палец, а не рука или плечо. Вторая причина, это резервная информация о том, что стрелок, на

завершающем этапе, получает информацию, он смотрит подпрыгивала ли у него винтовка. Это подпрыгивание должно быть ровно вверх, если это не так, то произойдет ошибка. Так же он должен уделять внимание процессу прицеливания, потому что если у него все внимание будет направлено на спусковой крючок, то он попадет, например, в восьмерку, а не в девятку и не в десятку. И вот этому завершающему этапу вы должны обучать стрелка с самого начала. Если они не научатся это делать в первые два года своей практики, то потом уже они никогда не будут делать это, потому что очень сложно потом перестраиваться. Это все, что касается нажатия на спусковой крючок.

Первая часть стрелковой техники, это дыхание. Что такое правильное дыхание? Это диафрагмальный процесс. Чем более медленным и глубоким будет процесс дыхания, тем больше кислорода будет поступать к мозгу. Глубокий ритмичный процесс дыхания вызывает успокоение, которое повышает концентрацию и уровень напряжения мышц. У нас есть два способа дыхания – грудью и животом. Какой способ лучше для стрельбы? – Конечно, животом. С самого начала стрелков нужно обучать дышать животом. Почему? Это очень просто: у вас винтовка, и если вы дышите грудью, то что происходит? Ваша грудь, она как бы вперед идет, и ваша винтовка тоже идет вперед, то есть вы автоматически теряете равновесие своей позиции. Когда вы набираете воздух, винтовка идет вперед, когда выдыхаете, она идет назад и происходят колебания. Это очень сложно. И когда стрелок задерживает дыхание, то ему нужно больше времени для того чтобы прекратить колебания. Когда вы дышите животом, это никак не влияет на винтовку. Все сверху неподвижно, то есть слегка движется ваш живот и, когда вы набираете дыхание животом, то ваша винтовка слегка поднимается и, таким образом, у вас меньше помех происходит, и стрелок может быстрее подготовиться к выстрелу. И очень простое упражнение, как научить своих стрелков дышать животом: кладете ладонь на живот и просите его дышать только животом, то есть чтобы рука двигалась. Это очень просто.

Задержка дыхания. Все знают, что мы не дышим, когда нажимаем на спусковой крючок, это последний этап нажатия. И возникает вопрос – сколько должна длиться задержка дыхания? Обычно, когда ваш стрелок стреляет, после задержки дыхания, сколько времени нужно стрелку на прицеливание и нажатие на спусковой крючок? Где-то 7-10-12 секунд, это обычное время. То есть для обычного человека и, особенно для спортсмена, 20 секунд задержки дыхания это ничто. Это не вызывает каких-либо нарушений в сердечно-сосудистой системе и так далее. То есть, как вы видите, запас времени достаточный для того, чтобы стрелок мог совершить выстрел. Но вам все же нужно уделить внимание вот этому времени и научить своего стрелка, чтобы он не затягивал и не доводил этот промежуток до 20-30 секунд. То есть вы должны научить его, если он чувствует, что прошло от 10 до 13 секунд, и он еще не совершил выстрел, то лучше все начать заново. Еще один вопрос, когда мы задерживаем дыхание? Когда винтовка нацелена на десятку или, когда оно опускается в черной части? Да, тогда мы задерживаем, теперь я вспомнил про нажатие на спусковой крючок. Что мне делать? То есть нажатие должно соотноситься с дыханием. Когда они начинают первый нажатия на спусковой крючок? У нас есть два способа – когда она опускается и когда она останавливается на десятке – и оба способа правильные. Первый способ, когда опускается она, этот способ подходит для продвинутых стрелков, не начинающих. Но начинающих вы должны обучать опускать спусковой крючок, когда винтовка близка к центру. Потому что они еще недостаточно опытные и они могут нажать на спусковой крючок на первом этапе или на втором. Следующее, что касается дыхания – как мы дышим. Я рассказывал вам о том, что дыхание нужно для того, чтобы расслаблять мышцы и принять правильную позицию. Мы дышим между выстрелами и дышим во время принятия позиции. После выстрела, конечно, первые два вдоха должны быть очень глубокими, чтобы кислород поступил в кровь. Но, во время принятия позиции, все индивидуально, стрелок должен сделать 4-5 вдохов. И каждый последующий вдох должен

быть меньше и меньше. То есть, когда мы берем винтовку, сначала мы нормально дышим, дальше немножко поменьше. Меньше воздуха и воздух выходит медленнее. Стрелок расслабляет свои мышцы при помощи дыхания. Таким же способом он готовится психологически. У нас не очень-то много способов существует, как избавиться от стресса во время соревнований. Единственный инструмент, который мы можем использовать, это дыхание. То есть когда вы начинаете дышать медленнее и медленнее, то вы можете заметить, что ваш пульс тоже замедляется. Поэтому многие стрелки высокого уровня занимаются йогой или выполняют иные дыхательные упражнения, поскольку это очень важно для борьбы со стрессом. Это все, что касается стрелковой техники. Все, что я сегодня должен был вам рассказать. Сейчас 3 часа, у вас будет перерыв, после этого мы с вами побеседуем. Мы поговорим о стрелковой позиции, обсудим все элементы, и вы расскажете мне, какие упражнения вы делаете со своими стрелками, чтобы улучшить позицию прицеливания и нажатия спускового крючка. Большое спасибо за внимание.

ЛЕКТОР:

–Стрельба – это простой спорт, это не философия. Дальше, уже на более продвинутых уровнях, все зависит от стрелка. Конечно, тренер должен подготовить его тактически. Это не тема нашего курса, но если вы будете участвовать в курсе «С», а затем «В», то вы узнаете больше. Для начала я расскажу вам о некоторых упражнениях на тренировку прицеливания, нажатия на спусковой крючок, принятия позиции.

Что касается тренировки в общем, у нас есть четыре составляющих – это тактическая, техническая, психологическая и физическая тренировки. Что касается технической подготовки, у нас есть разные периоды: период подготовки к соревнованиям и переходный период. Для нас наиболее важными являются период подготовительный и период подготовки к соревнованиям. Конечно, в подготовительный период большую часть

времени мы уделяем технической подготовке. В период подготовки к соревнованиям многие тренеры допускают ошибку и уделяют внимание только тактической подготовке, то есть разбору различных ситуаций, которые могут возникнуть на соревнованиях. Что важно: никогда не забывайте о технической подготовке, поэтому в период подготовки к соревнованиям вы должны со своим стрелком уделять ей внимание.

Для пневматической винтовки у нас подготовительный период обычно начинается в сентябре-октябре, иногда длится с ноября по декабрь, иногда по январь. И дальше уже у нас идет период подготовки к соревнованиям. Он обычно начинается в марте. Поэтому соревнования по пневматической винтовке начинаются в январе. Периодизация в стрельбе немного сложная. Все немного перемешано, идет сначала подготовительный период для пневматической винтовки, потом соревновательный период для пневматической, и тут же подготовительный период для малокалиберной винтовки. Поэтому мы не можем сказать, что ровно начиная с этой даты по эту будет такой-то период. Все зависит от вашей цели. Все еще зависит от уровня стрелка, является ли вашей целью национальные соревнования, Чемпионат мира или Олимпийские игры.

Что касается позиции, у нас есть упражнения на держание равновесия, затем на постановку ствола и выносливость при принятии позиции. В тренировке на держание равновесия у нас есть общее равновесие, то есть без винтовки, и с винтовкой. Стрелок может тренироваться на специальной балансирующей подушке. Вначале он просто стоит, закрыв глаза. Пять раз в течение одной минуты он старается просто стоять и не двигаться, удерживая равновесие. Вы знаете, что, когда мы просто стоим расслабленные, наши мышцы все равно работают, чтобы удерживать нас в вертикальном положении. На следующем этапе стрелок тренируется стоять сначала на одной ноге, потом на другой по одной минуте пять раз. То же самое мы можем проделывать в стрелковой позиции, но без винтовки, затем с винтовкой. Есть упражнение, когда стрелок должен удерживать винтовку без обуви, только в надетом

жилете. Мой совет: никогда не тренироваться с винтовкой без штанов, потому что они поддерживают спину стрелка, это очень важно. Ваш стрелок может тренироваться без обуви или без куртки, чтобы научиться лучше чувствовать ружье, научиться расслабляться, но не без штанов. Также, когда вы тренируетесь с винтовкой, учите своих стрелков держать ружье в другую сторону, то есть, когда вы тренируетесь, вы тренируетесь в обе стороны. Стрелки, которые стреляют из пистолета, обычно это используют, но это также полезно и стрелкам, стреляющим из винтовки, поскольку тут задействованы разные группы мышц. Кроме того, когда мы работаем с одной стороной, у нас работает только одно полушарие мозга, тогда как другое полушарие тоже должно быть задействовано. То есть мы учим расслаблять и физически и психологически каждую из сторон нашего тела.

Упражнения на удержание ружья. Для того, чтобы удерживать ружье, нам нужна выносливость. Вы постепенно увеличиваете время. Вы стоите в позиции с винтовкой, начиная с 30 секунд, затем время постепенно увеличивается до минуты, 2 минут. Также стрелок учится расслаблять свое тело, то, что мы называем внутренней позицией, то есть как он чувствует свое тело. Это касается только удержания винтовки, без прицеливания, без нажатия на пуск.

Затем идут упражнения на точное прицеливание. Примерно минуту стрелок удерживает винтовку, целясь в центр мишени. Также, вы, может быть, видели, многие стрелки тренируются при помощи холостой стрельбы. На стену наносят точку определенную, и стрелки в нее целятся без куртки, затем в куртке. То есть стрелок старается удерживать винтовку, нацеленную в определенную точку, как можно дальше. Также есть практика стрелять по линиям, по полоскам горизонтальным или вертикальным. Для винтовки нормальной толщиной полоски является один сантиметр, для пистолета больше. То есть на обратную сторону мишени вы наносите при помощи черного маркера горизонтальную или вертикальную полоски. Стрелок концентрируется на полоске. Когда он стреляет по полоскам, мы можем

определить ошибку в положении, в равновесии тела или в равновесии ружья. Если группа в горизонтальном положении больше, чем в вертикальном, значит, проблема в позиции. Потому что у него параметр не сделать ошибку сверху или снизу от полосы, тогда как вправо-влево у него нет этого параметра. И если позиция в порядке, значит, все хорошо.

Далее, точность прицеливания, как мы подводим винтовку к мишени. Я уже говорил о том, что лучше всего для отслеживания этого движения использовать систему «Скэтт».

Далее, нажатие на спусковой крючок. Как мы можем научить стрелка нажимать на спусковой крючок? Есть несколько способов. Например, стрельба из положения сидя. То есть винтовка остается на одном месте, а стрелок сосредотачивается только на нажатии на спусковой крючок на разных этапах. Особенно это полезно для молодых стрелков, для начинающих, чтобы они почувствовали, как нажимать на спуск на разных стадиях. То есть они нажимают на первом этапе – отпускают, затем на втором этапе – снова отпускают и так далее. Для молодых стрелков представляет проблему нажать на спуск сначала на первом этапе, потом подождать и нажать на втором этапе, они нажимают все сразу. Также можно тренироваться в темной комнате без света, чтобы концентрироваться на нажатии на спусковой крючок. Можно тренироваться, стреляя по белой бумаге. Обычно, конечно, стрелки во время выполнения этого упражнения делают первый выстрел и начинают прицеливаться, так что стрельба по белой бумаге это отработка нажатия на спуск.

Затем мы комбинируем эти тренировки, то есть у нас есть позиция, прицеливание и нажатие на спуск. Мы стреляем по черному фону с кольцами, не глядя на мишень. Самая большая проблема, когда мы делаем упражнения на технику – это десятка. Потому что стрелок стремится попасть в десятку и забывает обо всех технических моментах, а важно концентрироваться на технике.

– Также следует тренировать ритм при нажатии на спусковой крючок между выстрелами. Когда вы проводите упражнения на технику в подготовительный период, в конце тренировки всегда стреляйте две-три серии на результат. Тогда вы имеете наглядное подтверждение того, чем вы занимаетесь. Спустя неделю тренировок вы сможете оценить, улучшился результат или нет.

У нас, в бывшей Югославии, все по-особенному, это особая школа. Может быть, это хорошо, может быть, нет. Сейчас, я думаю, это не очень хорошо. У нас маленькие винтовки, очень маленькие, около 2-х килограмм, открытых размеров, то есть нет диоптров. Обычно дети начинают из такой винтовки стрелять, но я считаю, что это не так уж хорошо для винтовки, это лучше для пистолета. Спусковой крючок у нее тугий. Спустя один-два года, они переходят к стрельбе из обычной винтовки, и здесь слишком большая разница – другой размер, другая позиция. Потому что когда вы стреляете из маленькой винтовки, вам приходится поднимать правое плечо, опускать голову. Очень много различий и все это создает проблемы.

– Можно мне немного добавить? Я всю свою жизнь проработал с профессиональными элитными стрелками, которые стреляют из пистолета. Я в стрелковом спорте уже 40 лет, но тренерской деятельностью я занимаюсь 26 лет. И теперь мне хочется верить, что я готов работать с начинающими стрелками. Впервые я начал работать с ними год назад. И клуб, в котором я работаю, мой клуб, это клуб для стрельбы из пистолета. Но всех детей, которых мы приглашаем в клуб, мы вначале учим стрелять из винтовки. Я думаю, это отличный педагогический метод. Мы учим их стрелять с упора. Первые несколько занятий, когда они приходят, они садятся на скамейку. У них обе руки на скамье и есть упор для винтовки. Это винтовка с открытой мушкой и прицелом, как для пистолета. 9-10-летние дети могут стрелять из пистолета свободной рукой и делать сорок выстрелов. Я не видел ни одного стрелка высокого уровня, профессионала, который мог бы стрелять так

точно, как эти маленькие дети. Стрелки высокого уровня, по крайней мере, один раз за тренировку делают ошибку, но эти дети ни разу не ошибаются, потому что для них это обычное развитие. Чему мы пытаемся их научить при стрельбе с упором, что мы пытаемся вложить им в голову? Сосредоточьтесь на мушке и на завершающем этапе, то есть сначала нажатие на спуск, затем завершающий этап. Я впервые, как профессионал, радуюсь. Это невероятно, я поражен. Я надеялся, что будут хорошие педагогические результаты, но эти дети заставляют меня почувствовать себя любителем. Я слышал, о чем говорил Горан: маленькие винтовки, открытый прицел и так далее. Мы все это адаптируем, так что когда они переходят со стрельбы из винтовки к стрельбе из пистолета, они продолжают стрелять с упором. То есть мы постепенно их развиваем, постепенно уменьшаем вес. Мы никогда не позволяем им стрелять свободной рукой сразу на результат, только спустя год они это делают. В прошлые выходные трое 11-летних стрелков впервые соревновались среди юниоров. Мои тренеры в клубе и я дали им только одно задание: забудьте о результате, сосредоточьтесь на выступлениях. Эти трое сделали 106 выстрелов, и мы не зафиксировали ни одной ошибки.

Я много раз был свидетелем, даже среди стрелков высокого класса, не всех, но многих из них, что стрелки неправильно делают разминку и не заканчивают свою тренировку растяжкой. Это служит причиной множества травм. Поэтому очень важно для маленьких детей, чтобы они делали правильную разминку и правильно заканчивали тренировку. Мы огромное внимание уделяем этому вот с этой небольшой группой детей, и уже на протяжении полутора лет у нас нет ни одной травмы.

Чтобы определить, что дети готовы перейти с винтовки на пистолет, мы смотрим, правильная ли у них техника прицеливания и правильная ли у них техника нажатия на спуск. Если все три элемента – техника прицеливания, техника нажатия на спуск и завершение – у них правильные, то мы им даем им пистолет. Если они дергают рукой, если они стреляют и смотрят, то не будет никакого перехода к пистолету.

Год назад я взял самого плохого стрелка из винтовки из сборной Черногории и заставил его стрелять из пистолета. И теперь на соревнованиях он стреляет 562, 563, 564. И почему из стрелка-винтовочника можно сделать отличного стрелка из пистолета, но не наоборот? Потому что тренер, который учит стрелять из пистолета, лучше, чем тренеры, которые учат стрелять из винтовки. Это, конечно, шутка. Я думаю, что можно перейти от винтовки к пистолету, особенно, когда люди уже взрослые. Методика та же самая. Но для стрелка из пистолета, который всю свою жизнь стрелял свободной рукой, это неудобно. В действительности, я думаю, что вряд ли стрелки из пистолета захотят стрелять из винтовки. Во-первых, это дорого – вся одежда, специальная экипировка. Будем откровенны, в наши дни дело не сколько в стрелке, сколько в экипировке. Я бы хотел, конечно, посмотреть на стрелка из винтовки, который будет стрелять без экипировки. Если 8 миллиметров будет баланс, то они уже отказываются стрелять. Стрельба из пистолета – это искусство. Я знаю, что винтовочники меня не любят, но это факт.

Когда я работал в Дании, как тренер национальной сборной, я жил в Оденсе. Федерация попросила меня также тренировать винтовочников. В тот год первые места заняли мужская команда, старшие стрелки в индивидуальном зачете и женщины в индивидуальном зачете. Я не профессионал в стрельбе из винтовки, это было много лет назад. Они стреляли 593...

ЛЕКТОР:

– И женщина стреляла 393-394. Но я знаю, что это мой потолок, и дальше нужны специалисты. В моем клубе мы тренируем только стрельбе из пистолета. Что мне нужно сделать, чтобы заставить кого-то стрелять с такими результатами: 393-394? То есть я не могу сказать, что я больше не могу вам помочь. Кроме того, на стоимость всей экипировки для одного стрелка из винтовки я могу купить три пневматических пистолета. И на стоимость одной винтовки я также могу купить два-три пистолета. То есть в

ходе математических подсчетов я пришел к выводу, что на одного стрелка из винтовки приходится примерно три стрелка из пистолета.

– Шесть.

ЛЕКТОР:

– Три с половиной. Поэтому мы стреляли только из пистолета, поскольку мы ограничены в средствах, и я ограничен в знаниях в области стрельбы из винтовки. Но вот этих маленьких винтовок у меня шестьдесят. Я предлагаю приезжать в Черногорию.

– А сколько человек в клубе у него?

ЛЕКТОР:

– Не знаю. Я там не часто бываю, иногда заглядываю. Я должен работать. Нет, я не хочу сказать, что вам надо становиться тренерами по стрельбе из пистолета. Мы говорим о педагогическом подходе к развитию стрелков младшего возраста. Горан открыл ящик Пандоры, он сказал: «Возьмите винтовку и начните учить пистолетчиков». Я просто посчитал, что винтовка не только для винтовочников. Итак, мы сейчас начинаем с винтовки, со стрельбы сидя с упора, и через двенадцать-тринадцать лет они уже стреляют нормально. В Финляндии используется очень хорошая система с противовесом. То есть они кладут винтовки и используют утяжелители. Утяжелители 70%, затем 50%, 30%. Но Горан все это знает в теории, а мы это все делаем на практике. Я тоже работал тренером по стрельбе из пистолета. Так что я тоже практиковался и в пистолете, и в винтовке. Только в стендовой стрельбе не практиковался. Итак, я так и не получил ответ на свой вопрос о вашей стрелковой школе. Вы начинаете обучать детей стрелять из положения сидя?

– Я каждый год набираю новичков. Так получается, что у нас тренеры не передают от одного к другому своих учеников. И каждый год приходится совершенствовать систему подготовки новичков. Целый год мы учим новичков стрелять из переломок, легких пневматических винтовок. Они также стреляют из малокалиберных винтовок лежа с упора. Мы не даем им винтовки стоя. Если дети на начальном этапе научатся делать предварительный выжим, давить до того, как мушка встала на мишень, у них эти навыки остаются на всю жизнь. Эти винтовки очень легкие, а спуски у них тяжелые. Если чуть-чуть дернул, сразу получится отрыв. Поэтому за полгода они начинают попадать в одну точку из переломок. Они также стреляют с опора с локтей, не только с упора, но и с локтей примерно полгода. Чтобы отучить их наводить мышцами, мы применяем стрельбу с выключенным светом. У кого кучность остается такой же хорошей при выключенном свете, тот уже правильно наводит всем корпусом. Правильно наводить изготовку всем телом. Если наводят мышцами, просто не попадают в мишень. Это происходит потому, что у нас нет таких денег, чтобы детей сразу учить стрелять из нормального оружия. Еще мы учим детей с самой первой тренировки осознавать свои действия. Они записывают в дневник своими словами то, что понимают, а не то, что им тренер диктует под диктовку. Примерно через месяц такие дети начинают очень хорошо попадать. Причем, эти результаты очень надежные, на соревнованиях подтверждаются результаты.

ЛЕКТОР:

– И у вас проводятся соревнования для этих детей?

– Да, у нас проводится очень много соревнований тоже лежа с упора и сидя с переломкой. Как-то так получается. Но мы учим детей вообще не смотреть на мишень во время выполнения выстрела, рассеивать взгляд. А при работе с высшим спортивным мастерством – привязывать выстрел не к положению

мушки, а к периоду замирания, который ощущается ими, но они его не видят. Потому что картинка, мушка на мишени загружается в мозг со значительным опозданием, чем ощущение замирания.

ЛЕКТОР:

– Под замиранием вы имеете в виду позицию?

– Я имею в виду наименьший период колебания, который длится одну-две секунды, не больше. А картинка приходит с опозданием примерно в пол секунды, и можно пропустить лучший момент для выстрела. Также мы применяем специальное упражнение из тайцзицюань, которое повышает устойчивость тела стрелка. Кому интересно, я могу рассказать.

ЛЕКТОР:

– Спасибо. Репутация российских тренеров очень высока. Если у вас больше нет вопросов, мы заканчиваем на сегодня. Также у меня есть рекомендация: я советую вам остаться здесь до послезавтра, когда мы будем говорить о физической подготовке. Если тогда у вас возникнут какие-то вопросы по технике, то вы тоже можете их задать.

– А когда?

ЛЕКТОР:

– Нет, завтра будут пистолеты. Послезавтра. Спасибо.

ЛЕКТОР:

– Скажем так, у меня есть работа, и я должен сейчас сделать презентацию. Конечно, я попытаюсь ответить на каждый из ваших вопросов, если смогу. Что касается тестов, которые мы проводим с детьми, сначала я хочу посмотреть на их матерей, это очень важно. Во-первых, если это маленькие

дети, то их матери молодые. Но у меня очень интересный вопрос есть. В прошлый раз я проводил курс примерно месяц назад, и это был курс Международного Олимпийского комитета. Я говорил о стрелках мирового класса, и одна женщина спросила меня: «А вы общаетесь с их родителями?» Конечно, я хочу общаться с их родителями, ведь некоторым из моих стрелков по 40 лет, и соответственно – их родителям по 75. Поэтому я считаю, что нужно прежде всего познакомиться с матерями детей, которым по 7-8 лет. Это, конечно, шутка, но в каждой шутке есть доля правды. Прежде всего я хочу познакомиться с родителями, и это касается не только детей, которым 9-10 лет, это также относится к стрелкам, которым по 20-25. Конечно, я буду говорить о том, о чем вы хотите поговорить, а уже потом мы поговорим о презентации. Теперь я вам задам вопрос: как вы отбираете стрелков на соревнования?

– Сначала я привожу его с улицы. Пройдут 2-3 года...

ЛЕКТОР:

– Для соревнований как вы их отбираете?

– Контрольные проводим.

– У меня не так много спортсменов. Спортсмены есть такие, что я даже контрольные не провожу, я знаю уже, какой результат он покажет на соревнованиях. Какие задачи перед ним стоят? Есть стрелок, который будет бороться, допустим, за призовое место, а есть стрелок, который просто выполняет какую-то определенную задачу.

ЛЕКТОР:

– Какие критерии вы используете для отбора стрелков на соревнования?

– Результат.

ЛЕКТОР:

– Спасибо. Светлана, вы хотели что-то сказать.

– Перед соревнованием мы проводим контрольные и отбираем лучших спортсменов, которые достойны ехать на соревнования. В некоторых регионах очень мало спортсменов, и поэтому едут те, кто может соперничать на соревнованиях с другими спортсменами.

ЛЕКТОР:

– Конечно, я понимаю, что разные ситуации. Россия – это континент, который выходит на три океана, и здесь и где-то на Дальнем Востоке ситуация различается. Но согласны ли вы со мной, что должны существовать определенные критерии?

– Конечно.

ЛЕКТОР:

– Русские стрелки показывают отличные результаты на чемпионатах мира. Какая численность населения в России?

– 147 миллионов.

ЛЕКТОР:

– 150 миллионов, два континента, три океана. В моей стране 670 тысяч человек. Как вы считаете, согласны ли вы, что в тех странах, в которых проживает 7 миллионов человек, также показывают отличные результаты? Когда я начал тренировать датскую команду в 90-е годы еще, то они отставали от остальных примерно на 30 лет, у них всего две юниорки было

во всей стране. Нам потребовалось три года, чтобы сделать чемпиона мира с рекордами мировыми. Наверное, вы помните некоторых из этих девушек.

– (...)

ЛЕКТОР:

– Да, из младшего поколения. Она 4-5 раз была чемпионкой Европы, и также другие девушки. Но есть и другие примеры. Например, если взять Сербию. Маленькая страна – 7 миллионов человек, но управленцы у них хорошие. Также скандинавские страны – Швеция, Норвегия и так далее. Если проанализировать, то нам чего-то не хватает, а именно – критериев. Мы руководствуемся чувствами. Позитивные, негативные чувства, и пытаемся определить, какой будет результат. Скажите, пожалуйста, каков, на ваш взгляд, должен быть идеальный стрелок?

– Спокойный, уравновешенный.

– Уверенный в себе.

– Трудлюбивый.

– Надежный и стабильный на соревнованиях.

ЛЕКТОР:

– Подождите, подождите. Забудьте пока о результатах, это наша работа – делать стабильные результаты. Какие критерии должны быть?

– Упорный и волевой.

– Мотивированный.

– Хороший характер.

ЛЕКТОР:

– Что такое хороший характер? Я знаю некоторых стрелков с отвратительным характером.

– Они самые лучшие спортсмены поэтому.

ЛЕКТОР:

– Согласны ли вы со мной, что хороший стрелок должен быть серьезным?

– Естественно.

ЛЕКТОР:

– Дисциплинированным, преданным, мотивированным?

– Да.

ЛЕКТОР:

– Важен ли социальный статус стрелка?

– Нет.

ЛЕКТОР:

– Хорошо. Может быть, мы по-разному относимся к социальной жизни. Важна ли она?

– Нет.

ЛЕКТОР:

– Вот мой стрелок. Важно ли, что мой стрелок, например, девушка, у нее появился молодой человек, и они расстались?

– Да.

ЛЕКТОР:

– Это часть социальной жизни. Важно ли то, что она получила работу, и ее уволили?

– Да.

ЛЕКТОР:

– Какие результаты она в университете показывает? То есть еще раз задам вопрос. Важен ли социальный статус? Важна ли форма стрелка?

– Да.

ЛЕКТОР:

– То есть шесть критериев, а потом уже результаты. Ничего нового, то есть элементы для вас не новы. Но используете ли вы их систематически? Я использую уже 20 лет, и вот, почему это дает хорошие результаты. Когда я оцениваю стрелка, я оцениваю его по семи критериям. Может быть, у вас будут 9 критериев или 8, я не знаю. Для меня вот эти семь критериев, которые я перечислил, очень важны. То есть эти критерии минус результаты, минус форма – получается пять. Плюс родители. Вот, что я оцениваю, когда я отбираю молодых людей. Слышали ли вы когда-нибудь о «Кател пи 16»? Кател – это автор. Он составляет личный профиль по 16 характеристикам. Это широко используется в Китае. Луна Тау как бы был одним из продуктов этой системы. Двадцать пять лет назад в Швейцарии был стрелок Гундарсен.

Но вообще стрелков много. Я уверен, что в России найдутся спортивные психологи, которые смогут провести тестирование «Кател пи 16», но это очень сложно, человек должен быть очень хорошим профессионалом. Важен сейчас не тест «Кател 16», я сейчас говорю о личностных характеристиках. Вы знаете, что и в этой стране, в Советском Союзе, и в восточных странах существовали всегда разные тесты для отбора спортсменов. Правильно? Большинство из вас знают Ральфа Шумана. В Восточной Германии его отобрали для того, чтобы он был тяжелоатлетом, но он любил стрелять. То есть по всем параметрам психологическим, физическим, техническим он подходил именно для того, чтобы стать тяжелоатлетом. Но если у спортсмена есть 6-7 параметров, а вы помните, что я говорил именно спортсмен, а не стрелок, если он может показать хорошие результаты в стрельбе или в теннисе. Вы знаете, что сегодня теннисист Новак побеждает своих соперников больше с психологической точки зрения. Когда вы были в своей лучшей форме, вы показывали хорошие результаты, потому что у вас рука была сильная или потому что вы психологически были сильны? До прошлого года я думал, что три женщины-стрелка в мире показывали на официальных соревнованиях результат лучше, чем мировой рекорд в пневматическом пистолете. Если я не ошибаюсь, вы стреляли 394.

– 395, рекорд России.

ЛЕКТОР:

– Наверное, я не получил самые новые сведения. Вторая на официальных соревнованиях Алена. Знаете, кто третий? Вы помните Анке Варна? Она была моей бывшей женой – 394. Ладно, забудьте. Я говорю о психологическом профиле, о личностном профиле. Если вы меня спрашиваете, как я отбираю стрелков, я думаю, что любой может научиться технике. Вы смотрите на молодых людей, детей и вы говорите: «У него нет

таланта». А я говорю: «А что такое талант?». Я могу понять, кто-то слушает музыку, а кто-то поет, у него хороший голос. Но что такое талант в футболе?

– Это очень сложный вопрос.

ЛЕКТОР:

– А что такое талант игры на фортепиано? А что такое талант для тенниса? А что такое талант для вождения машины на гонках «Формула-1»? Каждый из нас рождается не вместе с пианино, не вместе с футбольным мячом. Мы всего лишь соединены со своей мамой, когда рождаемся, и это все, а затем мы начинаем плакать. Любого здорового человека можно научить чему угодно, то есть он может приобрести любой навык. Конечно, кто-то будет учиться быстрее, а кто-то медленнее. Но каждого можно научить. То есть лично для меня слово талант ничего не значит. Работа. Когда я был еще начинающим тренером в 90-е годы, я работал со спортивным психологом из Дании. За время всей своей карьеры я работал с не очень большим количеством спортивных психологов, но он был первым из них. У него были седые волосы, седая борода, как у Сергея, и он рассказал мне историю. Когда он был молодым и только закончил университет, датское правительство предоставило ему три месяца стажировки в Китае, чтобы он как спортивный психолог узнал побольше о настольном теннисе. Сейчас китайцы очень хорошо играют в настольный теннис. И он рассказал мне такую историю. Он сказал: «Ой, я был молодым, я поехал в Китай, лучшую страну в мире, где играют в настольный теннис. И вся эта восточная философия, вся эта таинственность, инь-янь». И он должен был сказать: «Три месяца, девяносто дней». Но через три дня он нашел секрет. К спортсмену подходит тренер, и тренер показывает движение, затем они подходят – и снова, и снова, и снова. У древних римлян было такое высказывание, которое означало: «Повторение – мать учения». Если перевести это высказывание на современный язык спортивной психологии, то мы перефразируем его и скажем: «Как

приобрести определенный моторный навык». Сначала объяснить. То есть я как тренер объясняю. А вы как спортсмен должны делать так, и снова, и снова, и снова. А моя работа – просто смотреть и сказать: «Светлана, это слишком быстро, или – немного помедленнее. Видите, десятка». Я не знаю, какой у каждого из вас опыт, но я уверен, что многие из вас работают в региональных клубах и на национальном уровне. Я задам вам вопрос: «В чем состоит работа клубного тренера или регионального тренера, а в чем работа тренера национальной сборной»?

– Интересный вопрос.

– Из алмаза сделать бриллиант?

ЛЕКТОР:

– Мы все пытаемся сделать бриллиант. В чем состоит работа? Чем отличается?

– Чтобы ответить на этот вопрос, надо знать систему образования в России.

ЛЕКТОР:

– Забудьте о России. Это общий вопрос. В чем разница между тренером национальной команды?

– Смотреть и направлять.

ЛЕКТОР:

– Кто? Национальный тренер?

– Нет, клубный тренер должен научить, национальный тренер должен довести до пьедестала.

ЛЕКТОР:

– Сергей, вы были тренером национальной сборной, а теперь региональный или клубный тренер. В чем разница?

– Нет ее.

ЛЕКТОР:

– Я, когда поработал со сборной, понял, что теперь могу с детьми работать.

– Вы ведь тоже вчера говорили, когда поработали с национальной сборной, теперь поняли, что можете работать с детьми. И Сергей Смирнов сейчас сказал...

ЛЕКТОР:

– Давайте я немного упрощу для вас это всё. Скажем так, вы все – клубные региональные тренеры, а я – тренер национальной сборной. Я думаю, я надеюсь, я верю, что вы можете обучить стрелков правильной технике. Также вы учите их показывать лучшие результаты каждый день и по всем аспектам. Но если говорить обо мне, если бы вы делали правильную работу, тогда я бы не обучал их технике. Потому что теория говорит о том, что вы обучили их правильно. Чему я научу Ирину? Она в национальной сборной, а я – национальный тренер, и я должен сделать из нее чемпиона мира сегодня. Как я ее мотивирую? Деньгами, может быть? Не уверен. Моя работа как национального тренера национальной сборной заключается в том, чтобы научить спортсменов отлично соревноваться. То есть быть не стрелками, а отличными соперниками. Вот, в чем заключается разница. К сожалению, было достаточно много стрелков, которые пришли ко мне от местных тренеров, и у них было много дефектов в технике. Одна из причин, по которой это происходит, состоит в том, что у тренеров неодинаковое знание,

неодинаковый опыт. Допустим, вы хотите, чтобы в России у всех стрелков были одинаковые возможности. Извините, вы опытные люди, но у вас должна быть одна и та же платформа, то есть база знаний. И вы должны обладать определенной базовой стратегией, как вы обучаете начинающих стрелков, доводите их до уровня национальной сборной. Возьмем ваши отличные знания, ваш опыт из прошлого и количество спортсменов, которые занимаются стрелковым спортом. Вы согласитесь со мной в том, что ваши результаты не являются настолько хорошими, какими бы они могли быть. Могло быть намного лучше. Проблема не в деньгах, не в системе. Проблема состоит в образовании, в обучении. Я впервые побывал в Москве в 1985 году. Когда довольно давно я посетил спортивный факультет Московского государственного университета имени Ломоносова, я увидел, что там три огромных здания со спортивными сооружениями. И, по-моему, еще в конце 1980-х годов спортивный факультет МГУ имени Ломоносова окончили 5000 тренеров. Сегодня, спустя 25 лет многие из них ловят рыбу где-нибудь в Кувейте или в Южной Африке.

– В Малайзии.

ЛЕКТОР:

– Да, да. Мы понимаем друг друга. У меня в 2007 году был интересный опыт: вы ко мне приехали во Францию. В 2006 году французская мужская команда завоевала золото здесь, в Москве на Чемпионате Европы. И у моего друга Сергея был ком в горле, он не мог глотать. Это, конечно, шутка. И он приехал с Гончаровым и Исаковым во Францию, чтобы они вместе потренировались. Это был отличный тренировочный спорт. Он был главным тренером, а я – его главным помощником, а на следующий день мы поменялись местами. И так семь-восемь дней. И затем во Франции в Довиле был Чемпионат Европы. А затем русские заняли первое место и побили мировой рекорд. Знаете, почему? (Смех.) Ладно, я ничего не скажу, я

промолчу. Может быть, это было вино? Это не простое совпадение. Спустя некоторое время то же самое произошло с Ясной. Она приехала во Францию, мы ее тренировали. И в то время мы сами всё оплачивали, я сказал Французской федерации, что мы сами оплатим перелет для команды, билеты и так далее. То есть Ясна тоже приехала во Францию. Итогом этих двух посещений было завоевание Стефани Торо золотой медали на предолимпийском кубке мира в Пекине. Ясна заняла второе место, кажется. А на второй день на спортивном пистолете они поменялись местами. И на стадии скорострельной стрельбы им пришлось делать перестрелку. И после пяти перестрелок разница была 0,2. Это очень сложно! Во время пресс-конференции у Стефани спросили: «Как вы себя чувствуете, вы проиграли с разницей всего 0,2?» Она сказала: «Ну, ничего страшного. Вчера я ее обыграла в соревнованиях из пневматического пистолета, сегодня она меня. Но мы продолжаем тренироваться вместе с одним и тем же тренером. Так что ничего страшного». Я был бы счастлив ответить на некоторые из ваших вопросов, но мы должны уже приступить к нашему материалу. Как вы уже поняли из того, о чем вчера говорил Горан, одна из причин, почему мы устраиваем региональные курсы, состоит в том, что мы создаем платформу Академии. То есть мы даем одну и ту же информацию здесь в России или на Аляске, в Китае – это D21. Это означает, что мы провели уже 20 курсов категории D по всему миру. Я нахожусь здесь благодаря Татьяне Голдобиной. Сейчас Академии исполнилось 23 года. Один из отцов Академии был мой хороший друг Евгений Петров. К сожалению, с тех пор как Евгений Петров вместе с Вольфгангом Шрайбером и Уве Рестером организовали Академию, первым русским участником в курсе Международного олимпийского комитета была Татьяна Голдобина. Курс был не для тренерской деятельности, не для тренеров. На этом меня поразило высказывание Татьяны. Мы шесть дней говорили о стрельбе, о тренерской деятельности, преподавании, об идентификации таланта. Татьяна сказала мне во время перерыва в частной беседе, что всё время в течение ее

карьеры шла речь о том, что тренеры знают секрет. А теперь она сказала мне: «Я вижу, что нет никаких секретов». Я не могу поделиться с вами никаким секретом, потому что если я вам раскрою секрет, это перестанет быть секретом. На самом деле секретов нет, есть только знание. И я очень счастлив, что нам удалось приехать в Россию. Мой коллега Кевин Килти провел здесь два курса категории D по стендовой стрельбе. Он был здесь около двух недель назад и в начале года. И мое утверждение о том, что секретов нет, верно. Сергей подтвердит, может быть.

– Нет секретов.

ЛЕКТОР:

– Серьезная работа, серьезные знания. И снова, и снова.

ЛЕКТОР:

– Вы можете меня прервать в любой момент, я буду рад ответить на ваши вопросы. Прежде чем я начну презентацию, я хотел бы задать вам один вопрос. Неважно сейчас, винтовка или пистолет. Чего мы хотим от стрелка? Что он должен сделать? В чем конечная цель?

– Стать чемпионом.

ЛЕКТОР:

– Согласны ли вы, что вне зависимости от того, винтовка это или пистолет, цель в том, чтобы попасть в десятку?

– Да.

ЛЕКТОР:

– И каждый раз одно и то же. Итак, что мы должны сделать? Мы должны сделать следующее: раз, и в десятку.

– Автоматизм.

ЛЕКТОР:

– Может быть. Но люди не могут быть автоматами, роботами. Можем ли мы каждый раз выполнять одну и ту же функцию в точности как роботы? Нет.

– К этому надо стремиться, хоть мы и не можем этого сделать.

ЛЕКТОР:

– Мы стараемся приблизиться к представлению об этом: повторять серию, каждый цикл одинаково. Цикл одного выстрела повторять каждый раз. Смысл в том, что каждый раз постоянно мы повторяем одно и то же. То есть вы согласны с этим утверждением?

– Да.

– Да.

ЛЕКТОР:

– Постоянно повторять элементы означает, что мы должны произвести как можно больше констант. Но мы – люди, у нас могут быть вариации. Сегодня я кратко расскажу о позиции при стрельбе из пневматического пистолета. Просто чтобы вы поняли, этот урок в курсе С занимает у меня 16 часов. Сегодня мы сократим, сожмем всё это. Но главное, что когда мы хотим создать позицию и использовать разные техники при этом – нажатие на спуск, прицеливание, мы стараемся найти оптимальную модель для

отдельного стрелка, чтобы он произвел как можно больше констант. Сейчас мы поговорим о позиции, то есть не о поднятии, не о дыхании, не о нажатии на спуск, только о позиции. Если мы хотим, чтобы у нас были константы, прежде всего нам нужно дать определение, какие константы постоянны в нашем деле.

– Скелет, мышцы.

ЛЕКТОР:

– Сердце работает, легкие работают, мышцы работают. Мозг. Я думаю, что в стрелковом спорте на высоком уровне есть два вида людей: очень умные и очень глупые. Когда я говорю глупые, я имею в виду очень ограниченные. Если это очень умный человек, то вы можете объяснить ему процесс. Если он ограниченный, вы ему просто даете команду. Но все промежуточные варианты очень сложны. Если они не очень умны и не совсем ограничены, вы дадите им информацию, и они будут ее обрабатывать из этого направления в это направление. Ну ладно, это техника. Прежде всего, мы должны уметь использовать скелет. Горан вчера рассказывал, что при стрельбе из винтовки мы задействуем скелет. И это первая часть. В дальнейшем мы поговорим о постоянных и переменных. Что мы должны установить о позиции? Какие требования мы должны выполнить? Чего вы хотите от позиций?

– Устойчивости.

– Неподвижности.

–Чтобы рука не ходила по центру мишени.

ЛЕКТОР:

– То есть нам нужна устойчивость, нам нужна ориентировка по центру. Дальше? Нам нужна удобная позиция? Но почему позиция не должна быть удобной?

– Ведь комфортно – это еще не значит хорошо.

– Некоторые спортсмены стоят неудобно, некрасиво, но у них устойчивость хорошая.

ЛЕКТОР:

– Не будем говорить о стрелках, которых вы знаете. У нас есть Ирина, она никогда не стреляла. Мы хотим поставить ее в устойчивую позицию. То есть если стабильная позиция, это значит, что равновесие должно присутствовать, что она нацелена по центру мишени, что ей удобно.

– Тогда можно сказать, что спортсмен должен находиться в естественном состоянии.

ЛЕКТОР:

– В удобном и естественном состоянии, конечно. Что еще? Какие требования к позиции? Хорошо, давайте я задам вам другой вопрос. Одна известная русская машина «Лада», да. Несколько лет назад она была очень известной машиной, и сейчас до сих пор это хорошая машина. Но давайте поговорим о «Ладе», о старой «Ладе». Она может ехать со скоростью 100 км/ч. Сколько литров топлива она использует? 10-12 литров.

– Меньше затрат было при работе.

ЛЕКТОР:

– Вы понимаете, мы уже приближаемся, уже теплее. То есть если у вас есть машина, которая едет со скоростью 100 км/ч, используя 12 литров топлива или машина, которая с той же скоростью едет, но использует пять литров топлива. Когда стреляю я или Ирина стреляет, я хочу, чтобы она затрачивала как можно меньше энергии. Светлана, извините, стреляет как «Лада». Много напряжения в мышцах – десятка, десятка. Сузан Марков стрелял как машина, которая использует пять литров. То есть расслабленная позиция, нет напряжения в мышцах. То есть вы понимаете, к чему я веду? Устойчивость, естественность, удобство, ориентация по центру, экономичность и повторение. Принимаем позицию, попадаем в десятку, отходим, возвращаемся и всё, больше не можем, то есть не можем повторять. Соответственно, нам необходимы пять ключевых элементов. Все мы разные. И в этом вся прелесть стрелкового спорта, и в этом сложность для тренеров. Потому что одно подходит Светлане, а другое подходит Наталье. Но в то же время они обе показывали высокие результаты. Некоторые стрелки очень высокие, некоторые низкие, некоторые стройные, некоторые очень крупные. То есть у всех разное телосложение, разная биомеханика, разный менталитет, различная физическая предрасположенность. Но многие из них показывают одинаково хороший результат. Что мы сегодня увидим? Это не идеальная оппозиция, это всего лишь модель. Наша модель – это не лучшая позиция. Эта модель меняется немного. Вальтер (...) очень терпеливо ждал, пока в течение трех дней мы сделаем все снимки. И его позиция в наши дни немного другая, чем в то время. Пожалуйста, помните, что это модель, это не идеал. Мы начнем с положения стоп и будем подниматься вверх. И именно так строится позиция, как дом: сначала фундамент.

– По одному кирпичику.

ЛЕКТОР:

– Я быстро промотаю некоторые разделы, немного ускорю, потому что времени не хватает. Я остановлюсь на каких-то более важных моментах, а вы зададите вопросы уже по тем пунктам, которые вы считаете интересными. Так что, пожалуйста, давайте будем взаимодействовать. Стабильная и удобная позиция. Говорят, что стопы должны быть расположены примерно на ширине плеч, но это старое деление. Мы сейчас видим, что стрелки стоят более узкой позицией, а кто-то наоборот более широкой. Это просто ориентация. И сами стопы должны быть расположены естественно, в естественном положении. Если мы посмотрим на нашу модель, мы сразу видим плечи. И мы видим, что стопы расположены друг к другу достаточно узко. То есть мы смотрим как бы на зону покрытия. Три фотографии, показывающие с разных позиций. Давайте теперь немного разберем. Это линия, которая идет прямо, к центру мишени, а это небольшой угол. Просто ваше мнение, каков этот угол?

– Пять-семь.

ЛЕКТОР:

– От пяти до семи, хорошо. Другие мнения?

– Написано, менее 20°.

ЛЕКТОР:

– У меня вопрос, но он относится не к специалистам по скорострельной стрельбе. Это скорострельная стрельба. Кто-нибудь может мне сказать, сколько составляет этот угол или этот угол?

– Наверное, 50°.

– 30°.

ЛЕКТОР:

– Не смотрите на эту картинку, вы знаете тир в 25 метров.

– 45°.

– 20°.

– 30°.

ЛЕКТОР:

– Мы говорим об этом угле. 20, 30. Еще? Что вы скажете, тренер, специалист по скоростной стрельбе?

– 35°.

ЛЕКТОР:

– Хорошо. А сколько составляет этот угол?

– 7°, 4°, 5°.

ЛЕКТОР:

– Наш коллега назвал пять градусов для этого угла.

– 7-8°.

ЛЕКТОР:

– Кто сказал, что 35? Это всего лишь предположение.

– Мы просто не знаем.

ЛЕКТОР:

– Спасибо большое. Теперь приготовьтесь к шоку. Этот угол просто приблизительно 4, 6, 6,5. Почему это важно?

– Позиция.

ЛЕКТОР:

– Почему мы должны знать 6,8? Почему? Ладно, вы не знаете. Если мы хотим знать, как работает биомеханика, мы так же должны знать, что можно сделать при помощи нашего тела. Вы также можете прочесть об этом у старых авторов: Юрьева, Скэнэнго и Ласло Антала. Они говорят, что в скорострельной стрельбе вращение начинается от лодыжек. Это бессмыслица. С точки зрения биомеханики, физиологии, это бессмыслица. Есть ли вращение в лодыжке.

– Конечно.

ЛЕКТОР:

– Может ли лодыжка поворачиваться вправо и влево?

– Нет.

ЛЕКТОР:

– Это некоторая степень выносливости. Максимальное измерение – 5°, но это не вращение, это лишь некая выносливость. Даже если можно было бы вращать лодыжкой, мы не сможем сделать поворот на 7°. Это скорострельный пистолет. Я просто хочу, чтобы вы задумались кое о чем – о том, как важно иметь знание, а не просто собственное мнение. Отлично

иметь собственное мнение, но когда у вас есть знания, вам известно обо всех фактах, недостаточно просто сказать «потому что я так сказал». Можете представить этот угол? Мы также можем посмотреть сзади, что есть этот угол. Но это не так важно, мы посмотрим на следующие слайды. Но если говорить в общем...

ЛЕКТОР:

– Вот эта мишень – это наш стрелок. Если мы проведем линию назад, мы говорим об этом угле, он проходит через центр стопы, скажем, 22 градуса. Легко запомнить, потому что калибр 22.

– Но это пневматический пистолет.

ЛЕКТОР:

– Пневматический пистолет. Вы хотите, чтобы было 0,77? Представьте, что это произвольный пистолет. Вес тела, помните, центр тяжести и распределение веса тела – это две разных вещи. Вес тела по центру стопы или немного ближе к пятке – почему? Я знаю, что некоторые на одной ноге стреляют почти, вы знаете, что некоторые спортсмены...

– В Германии.

ЛЕКТОР:

– ...они могут все что угодно – они и жонглировать могут. Но мы говорим об оптимальной модели.

– Ну это физика.

ЛЕКТОР:

– Какая физика?

– Наиболее благоприятная устойчивость, когда центр тяжести проходит через центр опоры.

ЛЕКТОР:

– Почему? Вы очень забываете, вы в начале этого дня... какие константы?

– Устойчивость.

ЛЕКТОР:

– Я занял прямую позицию, перенося вес. Где он должен быть? По центру стопы или немного ближе к пятке. Все равно что если я наклонюсь вперед, встану на носки, мне все время приходится задействовать мышцы. Пожалуйста, встаньте, наклонитесь вперед. Какие мышцы у вас напрягаются в основном?

– Бедра.

ЛЕКТОР:

– Колено, до лодыжки и вот эти вот маленькие. Вы можете стоять устойчиво в такой позиции?

– Я да.

ЛЕКТОР:

– Нет. А теперь отклонитесь назад, чтобы центр тяжести был по центру. Не слишком, пытайтесь сохранять равновесие. Как работает равновесие?

– Своими мышцами ощущаем...

ЛЕКТОР:

– Как мы регулируем?

– (...).

ЛЕКТОР:

– А почему мы напрягаем мышцы? Ну что говорит нам, что нужно напрячь мышцы, а теперь расслабить нужно?

– Мозг.

ЛЕКТОР:

– Да, мозг нам все говорит. Что является чувствительными рецепторами тела?

– Голова?

ЛЕКТОР:

– У нас орган, отвечающий за равновесие, в нашем ухе, в центре уха. Он говорит нам, в каком положении мы находимся. Это как стакан воды. Но если мы перевернем стакан вот так, он скажет нам: теперь вы наклонились. Но 70-72% импульсов из окружающего мира поступает к нам через глаза, верно? Наш глаз все время измеряет расстояние. Если я спрошу вас: «А как далеко находится эта мишень?», вы можете сказать: здесь 7-8 метров. Вы знаете, что люди, которые работают на высоких зданиях, они ходят по опалубкам. Как они ходят? У них есть один прием: они фокусируются на ближайших предметах. Зачем?

– Чтобы не терять равновесие.

ЛЕКТОР:

– Конечно. Но почему они не теряют равновесие? В чем механизм состоит?

– Чем ближе, тем тебя меньше качает.

ЛЕКТОР:

– Это должен быть голубой или зеленый глаз, неважно, я отличный художник.

– Назовите.

ЛЕКТОР:

– Это дерево.

– Зеленое.

ЛЕКТОР:

– Что происходит? Фотоны проходят сюда, поступают в мозг, в затылочную часть проходят, где оптический центр находится. Импульс поступает сюда, обрабатывается, спускается вниз и начинает активировать эти мышцы, эти, чтобы я удерживал равновесие. Если я совсем потеряю равновесие, то, может быть, я использую противовес. Зачем я это делаю? Чтобы (...), которое бы меня возвращал в исходное положение. В общем, мы это делаем постоянно, но иногда это очень незначительное движение. Кажется, что я спокойно стою, но я все же двигаюсь. Это очень важное знание для нас. Давайте поиграем. Если расстояние сто метров между деревом и моим глазом... отклонения, какие-то колебания примерно 1% погрешность, то я отклонюсь на 1 метр, потому что для 100 метров 1% – это 1 метр. То есть я наклонюсь на полметра вперед, на полметра назад. Как мне перестать двигаться, остановиться? Я могу тренироваться. Что еще я могу сделать?

– Глаза закрыть.

ЛЕКТОР:

– Я могу подвинуть дерево к себе, когда я буду в одном метре от него, 1% тогда станет 1 сантиметром. То есть равновесие мое улучшилось. Но движение происходит здесь, внизу. Обычно важно понять, как работает равновесие. Каким биолого-механическим требованиям мы должны соответствовать, чтобы у нас было хорошее равновесие? Я знаю, что многие стрелки становятся на носки, правильно ли это, скажите?

– Нет.

ЛЕКТОР:

– Я знаю, что многие это делают и стреляют хорошо, но это плохая привычка. Это не потому, что это правильно. Посмотрим еще на другие картинки на слайдах. А сейчас я предлагаю сделать перерыв.

ЛЕКТОР:

– Это китаец Уан Ки Фу, это Олимпийские игры в Сиднее – старая фотография, но интересная. Эти два джентльмена стреляли 590 перед финалом, после финала они поменялись местами. Это китайский тренер Уан Ки Фу, это Фрэнк Дювалан, француз. Мы сейчас смотрим на положение стоп. Плохо видно, но вы можете себе представить, где стопы Фрэнка и каково расстояние между стопами. Но также вы видите две разных оси – одна ось и вторая ось. Мы поговорим о центре тяжести. Центр тяжести находится где-то здесь – в зоне таза. Если проанализировать эту фотографию, вы увидите, что центр тяжести между стопами, а здесь будет вот так. Но также на этой фотографии и на последующих вы увидите, что вес распределен между двумя ногами. Здесь у нас другое упражнение, другой стрелок – это Мария

Гроздева, это спортивный пистолет, Мария стреляет из скоростного пистолета. Помните, маленький угол в стопе? Да и видите, что вот линия стрельбы и угол будет примерно 20 градусов, центр тяжести приходится между стопами. И позднее мы посмотрим, как он распределяется. Что мы видим? Возвращаемся к нашей изначальной фотографии. Мы видим небольшой угол, и просто для объяснения мы проведем параллельную линию. Предположим, что этот угол 90 градусов, и если мы проведем параллельную желтую линию, мы увидим, что правая стопа немного развернута в сторону. Почему так происходит? Есть одна причина. Я за свою карьеру около пяти раз видел повреждение мениска, и это все кончалось на операционном столе. И для правшей это обычно правое колено. Пожалуйста, встаньте и поставьте стопы параллельно, чтобы правая нога шла вот как по желтой линии. Если вы сейчас развернетесь к мишени и даже дальше развернетесь, вы почувствуете напряжение в правом колене, небольшой поворот в правом колене. Но в долгой перспективе это повреждает мениск в правом колене или, по крайней мере, это вызовет растяжение перекрестных связок. Один из способов механически предотвратить эту проблему – это поставить правую стопу под углом, этот угол уберет давление. Мы быстренько просмотрим: вес тела на обеих ногах, центр тяжести между ногами, немного ближе к левой стопе. Когда вытянутая рука с пистолетом немного вытягивается вперед, вес идет вперед, и мы тогда делаем противовес, это проекция центра тяжести. Извините, но если я точку сделаю здесь, то это будет вульгарно, особенно для женщин. Центр тяжести – не центр тела – немного смещен к левой стопе, это центр тяжести в обычной позиции, когда обе руки у нас опущены. Но когда пистолет поднят, центр тяжести немного смещается назад. Это у нас модель. Как я объяснял, правая стопа немного в сторону развернута, они не параллельны, для того чтобы убрать давление с колена. Здесь у нас образуется небольшой угол. Как это работает? Скажем, это плечи. Чего мы пытаемся достичь? Мы хотим, чтобы линия, которая проходит через плечи, была такой же, как F-линия, чтобы мои

плечи были строго над моими стопами. Если я делаю так, тогда я перекручен, то есть у меня все время импульс идет назад, хочется повернуться назад. Здесь наша рука вытянутая и левая рука в кармане или где бы то ни было. И что нам интересно, нам интересно увидеть центр тяжести, чтобы он был ближе к левой стопе. Здесь у нас три момента, которые мы попытаемся оценить. Это всего лишь рисунки, это не очень точно, просто чтобы у вас было представление. Итак, какой вариант лучше?

– Первый.

ЛЕКТОР:

– Первый?

– По-моему, второй.

– Потому что там получается разворот меньше и напряжения меньше.

ЛЕКТОР:

– Кто сказал второй? А номер третий?

– А третий мы не видели.

ЛЕКТОР:

– Один голос за третий номер. Можно понять, я говорил об этом в самом начале, мы говорим о моделях, но в каждой позиции есть свои преимущества и недостатки. И в стрельбе во всем приходится находить компромисс, потому что идеальных позиций не существует. Что хорошо в первой позиции?

– По отношению к мишени стоит лучше.

ЛЕКТОР:

– Что вы имеете в виду: «по отношению к мишени»?

– Ну, как бы ориентируем, может быть, по мишени лучше?

ЛЕКТОР:

– Они все ориентированы к мишени.

– Хорошая подвижность шеи, наверно, годится (...).

ЛЕКТОР:

– Хорошо, подвижность шеи. В чем преимущество и в чем недостаток? В каждой из позиций есть свои преимущества и недостатки.

Первая позиция лучше для передних и задних мышц и для мышц шеи. Коллега говорил о дельтовидной мышце. У дельтовидной мышцы три части: одна здесь, одна здесь и здесь, дельтовидная мышца она поднимает. То есть здесь и здесь – это оптимальные позиции для работы дельтовидной мышцы, а здесь это сложно. Недостаток у этой позиции, с моей точки зрения, в том, что голова должна быть очень сильно повернута. Это не моя естественная позиция, то есть через 20 минут я сломаю шею. У нас, людей, есть глаза, и мы так ходим – голова прямо, глаза прямо. Идеальным вариантом для моих глаз и для моей шеи было бы стрелять вот так, но это не идеальная позиция для моей дельтовидной мышцы и не идеал для мышц спины и так далее. Давайте не будем играть с этими латинскими названиями. Это также нехорошо для силы отдачи. Давайте представим, что я стреляю из крупнокалиберного пистолета. Если я развернусь вот так, отдача будет идти прямо через мои плечи и будет гаситься. То есть моя дельтовидная мышца будет работать лучше, и у меня будет болеть шея, очень много моих нервов будут зажаты и артерия будет зажата, то есть у меня недостаточно крови

будет поступать в левое полушарие. Доктор Хайнс (...) около 20 лет назад провел исследование, посвященное недостаточному поступлению крови в мозг. Недостаточное поступление крови и кислорода в таких позициях. У каждой позиции свои плюсы и минусы. Здесь у нас идеальный обзор, здесь у нас лучшее выравнивание, что касается отдачи и работы дельтовидной мышцы. Но что касается этой позиции, вы сами знаете некоторых очень хороших стрелков мирового уровня. Я знаю, что очень многие стрелки из России используют вот это положение. А эта позиция больше предназначена для менее профессиональных стрелков, хотя это не значит, что их качество стрельбы хуже. (...) много лет стреляла очень близко к этой позиции, пока она не сломала себе кость. Мы не говорим, что на поле происходит, мы можем найти успешных стрелков и в такой позиции стреляющих, и в такой, – мы говорим о том, как обучать начинающих, как выстраивать правильную позицию. Забудьте на минуту обо всех стрелках на стрельбище, они все уйдут на пенсию, – нам нужно создавать новое поколение. Давайте будем их выстраивать правильным образом. Итак, вернемся к нашим моделям и к разговору о центре тяжести. Это очень важно, чтоб центр тяжести был расположен правильно. Если у нас центр тяжести будет в нулевом положении, скорее всего, мы достигнем очень хорошего равновесия. И если у нас вес будет распределен между ногами, это поможет, то есть это экономия. Используйте только необходимые группы мышц, чтобы не тратить энергию впустую. Вы знаете, в комнатах, в которых мы живем, вы заходите в коридор, включаете свет, затем вы заходите в комнату, свет выключаете – зачем? Это экономия энергии.

– Игрушка из него хорошая, потому что у меня щелкает постоянно.

ЛЕКТОР:

– Да, просто им нужно лучше рассчитать время, но мы экономим энергию. Это все началось 20 лет назад, вот это движение «зеленых» – «давайте

экономить энергию», после того как мы своим топливом загрязнили всю планету, теперь мы хотим экономить энергию. Но в человеческом теле мы всегда можем экономить энергию, особенно в стрельбе. Зачем использовать 3000 калорий, чтобы выстрелить 390, если вы можете использовать всего лишь 1000 калорий, чтобы показать такой результат? Если мы экономим энергию, приняв соответствующую позицию, то мы можем дольше тренироваться, не чувствуя усталости, и предотвратить травмы.

ЛЕКТОР:

– Голова, высокое плечо. Давайте, еще посмотрим. Это один из моих любимых стрелков – Владимир Гончаров. Я знаю его с тех пор, когда он был еще юниором, он мне очень нравится. Он очень сильный и худой человек. Я, действительно, знаю его с юности. Я обычно подходил к Владимиру и говорил: как дела? И я чувствовал, что он в хорошей физической форме. Но вы скажите мне, почему это плечо так сильно поднято именно у Френка, а не у других спортсменов? Зачем стрелять таким образом? Зачем поднимать плечо? Мы видим, что некоторые стрелки успешно стреляют и с опущенным плечом. Откуда идет это поднятое плечо?

– У начинающих спортсменов это идет оттого, что у него нет силы, и он подключает всю группу мышц, какая у него есть, чтобы удерживать пистолет.

ЛЕКТОР:

– Впервые я вижу прямой ответ на этот вопрос. Я в очень многих местах задавал этот вопрос, и люди не отвечали мне. А ответ в маленьких стрелках, молодых. Дайте им пистолет, чтобы свободной рукой стрелять, они выстрелят 5, 6, 7, 10 раз, затем они устают. Что они делают? Они поднимают плечо, продолжают, а затем говорят: о, вот так я стреляю лучше. Вот уже на этом уровне все это и продолжается. И заканчивается все вот этим. Это такое

огромное использование энергии, и никакой физиологической выгоды. Дельтовидная мышца, поднимается лопатка. Это все время нужно удерживать. С биомеханической точки зрения это не полезно. Нулевая выгода с точки зрения биомеханики. Это просто плохая привычка. То же самое говорят Френку, когда Френк был маленьким. То есть вы находите это положение у каждого стрелка, когда ему было 10-11 лет, потому что педагогическая работа с детьми была неправильная. У тренеров, которые работали с ними в начале своей карьеры, у них было недостаточно знаний. Они не знали, как правильно им давать нагрузки, чтобы их стрелки правильно развивались. Но они отличные стрелки.

– Еще один момент, в плане того, что, когда спортсмен начинает стрелять, и он видит, как стреляют стрелки известные. У него изготовка похожая, но это связано с его физиологическими. Дело в том, что у него большие плечи и большая мышечная масса. И когда он поднимает руку, эта вся глыба мышц поднимается вверх, и создается впечатление, что он стреляет так Курьянов стрелял и стреляет замечательно. Начинают ему подражать, поднимая плечо, что не полезно.

ЛЕКТОР:

– Это правда. И это касается не только начинающих. Когда люди становятся относительно хорошими стрелками, а потом смотрят: о, Светлана Смирнова стреляет вот так, или Наталья стреляет вот так... Это секрет! Это одна проблема. Но есть и другая проблема. Светлана теперь тренер, и она говорит: окей, я стреляла вот так, теперь ты стреляй так. Нет, конечно же, вы так не говорите, это просто пример. Я видел такое. Может ли кто-то стрелять так, как Светлана? Только Светлана может стрелять, как Светлана. Никто больше. Помните, вначале мы рассматривали модель? Но это индивидуальный спорт. Помните, три правила: устойчивость, экономия, повторение и так далее. Что мы видим здесь? Забудьте о поднятом плече. Более широко расставленные

стопы. Центр тяжести. Базовые принципы уже здесь. Как тренер, попытайтесь все максимально упростить для своего стрелка. В академии многие мои ученики, не стрелки, а ученики называют меня «Мистер просто». Пусть все будет просто. Зачем все усложнять? Может быть, 30 тысяч лет назад пещерные люди изобрели колесо из камня. И сегодня мы все еще используем колесо. Надо ли нам снова изобретать колесо? Нет. Это совершенство. Пока что. Если вы найдете новое совершенство, я приму это. Нам не нужна сложная система. Вы знаете, когда к вам на стрельбище впервые приходит маленький человек, мальчик или девочка, и вы начинаете давать ему инструкции. Первая инструкция. Вы говорите ему: вот мишень, это мушка, это прицел. И вы нажимаете на спусковой крючок. Все это должно быть на одной линии, и нажимаете на спуск. Поэтому, когда этот маленький человечек впервые приходит на стрельбище, и ему дают инструкции о том, как стать чемпионом мира, рекордсменом – все три точки вместе, и нажимайте на спусковой крючок. А затем начинается путешествие, и идет вот так. Кто-то забредает в пустыню, кто-то идет сюда и возвращается обратно. В конце они приходят сюда. И вот, когда они стреляют 395 раз, тогда они становятся чемпионами мира и олимпийскими чемпионами. Самая первая инструкция. А все остальное – это приключения и усложнение. Что я пытаюсь сказать? Вместо того чтобы придерживаться вот этой красной дорожки, постарайтесь сделать ее более простой. Если вы ничего не усложняете, то эта дорога будет намного более простой и короткой. Светлана, скажите, пожалуйста, сложно ли было попасть 395. Нет, это было одно из самых простых соревнований?

– Нормальные соревнования, просто концентрация внимания.

ЛЕКТОР:

– Я уверен, это было одно из самых простых соревнований.

– Да, я ничего не изобретала.

ЛЕКТОР:

– Нет, что я хочу сказать? Это было очень просто и легко. Потому что те результаты, когда вы стреляли 380, это было очень сложно. Это именно то, что я пытаюсь сказать. Отличное выступление – это простое выступление. Это конечный результат. Если вы хотите, чтобы ваши стрелки показывали отличные результаты, сделайте их дорогу простой. Если вы, как тренер, все усложняете... Всегда выступление на самом высоком уровне – оно самое простое. Любой вам об этом скажет. Правильно, Наталья? Ваши лучшие результаты получаются очень просто. Почему? Потому что вы делаете простые вещи. Стрельба – это очень просто. Геометрически три точки должны быть вместе, на одной линии, нажать на спуск, и можно идти домой. Вся философия, все эти лекции, все книги, все эти разговоры – это все можно вложить в 20 секунд. В стрельбе из пневматического пистолета среди мужчин, сколько занимает активная концентрация?

– 3-4 секунды.

– На выстрел?

ЛЕКТОР:

– Да, 120 секунд, две минуты. Вы можете удерживать концентрацию две минуты? Нет? Можете. Это проще простого. Пусть все будет просто. Не нужно ничего усложнять. Это звонок уже? Конец урока у нас? Еще один стрелок, великий человек. Это Игорь Басинский. Огромный, как шкаф. Какая у него позиция стоп? Особенно правая стопа? Отведена в сторону, нет напряжения в колене, центр тяжести, положение плеча. Он поднимает его к уху. Забавные ребята... Почему рука всегда должна быть вытянута вперед? Расстояние между прицелом и глазом все время одинаковое Как наш

немецкий друг может сделать вот так и вот так? И его колени все время в одной и той же позиции. Каждый раз я ожидаю, что он начнет кататься на лыжах. Верхняя часть представляет собой компактное целое. И отдача. Здесь интересная фотография. Вы узнаете Михаила? Вы знаете, кто по центру? Армянский стрелок из скорострельного пистолета, он из прошлых имен. Он очень хорошо стрелял из пистолета в Мюнхене, примерно 580-581. Что нас здесь интересует? Вытянутая правая рука. Здесь то же самое. Здесь мистер Кирьяков. Если вы попытаетесь проанализировать одну вещь, положение правого локтя. У Френка то же самое. Мне нужен доброволец. Просто держите. Вы видите положение локтя. Хорошо, опускайте, поднимайте. Сложнее? Как сложнее? Он шутит со мной! Хорошо. Очень сложно. Спасибо. Что я хотел вам продемонстрировать? Когда нам приносят суп, несут его вот так. И с медицинской точки зрения есть термин «супинация». Я несколько лет назад решил сделать татуировку в целях обучения. Видите, у меня здесь татуировка. Это один из способов, как я могу держать ружье. Видите мою татуировку? Это один из способов. Вы видите мой локоть. А что Сергей нам показал? Он сделал вот так. Теперь видите мою татуировку? Не так, а вот так. Что я делаю, когда делаю вот так? Здесь одна кость, а здесь две кости. Я могу сделать вот так. Я поворачиваю в плече верхнюю часть. Поскольку здесь две кости, я могу ими манипулировать, чтобы снова сделать поворот. Какой из способов лучше для положения моего плеча? Так или так?

– Первый.

ЛЕКТОР:

– Нет. Неправильно. Помните, что я сделал с Сергеем? Я ему давал вот так. Это лучший способ. Так дельтовидная мышца может работать намного лучше. Абсолютно вот так. Помните старого русского стрелка, который стрелял из произвольного пистолета? Это другая проблема. Но обычно проблема в плече была нормальной. Это, действительно, татуировка. Здесь

вы тоже это видите. Это не секрет, это не медицинская формула. Это просто правильно с биомеханической точки зрения. Возвращаемся снова к модели. Это прямая линия. Это наша модель. И центр тяжести. Я предлагаю сейчас сделать перерыв. И мы вернемся в 2 часа. Нормально? Потому что я не хочу разделять эту часть.

(Посторонний разговор.)

ЛЕКТОР:

–Ну что, все готовы? Понравился вам перерыв на обед? Может, мы немного поспим, а потом вернемся? Мы можем до десяти вечера передохнуть. Итак, мы дошли до положения левой руки. В большинстве случаев она играет пассивную роль. Нам не нужна левая рука. Она нужна только для того чтобы заряжать пистолет. Она должна быть в фиксированной позиции, когда ремень перекидывается через туловище и руку держит вот так. Может быть, нам левую руку расположить в кармане? Как вы думаете? Почему бы нет. Итак, вы, в общем, знаете, как расположена левая рука. Давайте посмотрим на примеры. Здесь у нас стрелки-дамы. Обратите внимание на левый локоть. Здесь у нас компактная стойка, все вместе, а здесь левый локоть свободен, он как бы виляет. Еще одна фотография и вы видите, что из четырех стрелков трое одинаково расположили левую руку. Это довольно старые фотографии, но они представляют собой хороший пример. Здесь у нас Соренский – американец, Роберто Дедона – итальянец. О чем нам говорит эта фотография? Перейдем теперь к модели. Как вы считаете, это правильно или нет? Да, но я не думаю, что это очень хорошо. Левый локоть расположен далеко. Мы смотрим на позицию левого локтя, который расслаблен и мы видим здесь две зоны. Я прав говоря, что это неправильная позиция. Расскажу вам небольшую историю о нашей модели. В 2007 году этот стрелок по рейтингу занимал второе место в мире. Несколько лет – 2005, 2006, 2007 –

все было хорошо. Затем наступил май 2008 года перед олимпийскими играми. Все шло по плану, он был в отличной форме. Примерно в мае у нас была сумасшедшая стрельба в «произвольном пистолете». В «пневматическом пистолете» такое тоже происходило, но было не так очевидно. В «произвольном пистолете» было так: десятка, десятка, десятка, девятка, а потом раз, и восьмерка или даже семерка. Мы использовали все способы, для того чтобы диагностировать эту проблему, но это не помогло. Мы пробовали массаж, перепробовали буквально все, каждую мельчайшую деталь. Он очень опытный стрелок, не новичок, но сам не мог рассказать, что происходит. Мы пробовали все что могли, для того чтобы узнать в чем причина. Все было очевидно, но из-за чего происходил такой выстрел? Это происходило примерно один раз в десять выстрелов. Скажу вам честно: перепробовав все что можно, я так и не нашел ответ. Стрелок приходил в отчаяние, и я приходил в отчаяние тоже. Я совсем отчаялся. Я не мог выяснить, в чем проблема. Однажды мы тренировались в тире в стрельбе на 50 метров. Он стрелял, скажем, в этом направлении, там был стул, он стрелял, а я сидел. Так продолжалось примерно месяц. Я вообще не имел представления, что делать. Я не помню, чем занимался, может, телефоном или компьютером, точно не могу сказать. В какой-то момент я посмотрел на его левую кисть. Я должен вам сказать: дело не в моих тренерских качествах, не потому что я гений, просто это была случайность. У него был плоский карман, как этот, и в тот самый момент я увидел, как его рука соскальзывает. Позиция правильная, но рука соскальзывает примерно на сантиметр или полтора. Мои глаза стали большими. Он стреляет и показывает результат 8 или 7. Он снова начинает с таким вот лицом, снова заряжает, готовится, все нормально, рука снова соскальзывает на сантиметр, раз и... Я сижу, смотрю и ничего не говорю. Так продолжалось всю тренировку. Он заканчивает и говорит: «Видите, это невозможно». Я говорю ему: «У меня есть решение». Он мне очень доверяет. Я его спросил: «Хочешь, я сниму это для тебя, или ты мне просто доверишь?» – «Нет, не нужно снимать». Мы уделили этому

внимание и такие ненормальные выстрелы прекратились. Прошло примерно семь недель с начала до конца проблемы, и у нас не было возможности обрести уверенность в себе. В финале стрельбы из пневматического пистолета он занял пятое или шестое место. Мы не считали: если не медаль, какая разница, какое место? Мы все больше теряли уверенность в себе. На «произвольном пистолете» он сделал 42 выстрела, то есть он все время оставался где-то посередине: 1, 2, 3, 1, 1, 2. У нас была стратегия, как поступать в такой ситуации. Если произойдет такой выстрел, нужно оставаться спокойным, потому что один выстрел не проблема. Далее, на 42-й выстрел он попал в семерку и «до свидания» – все пошло вниз. Он очень расстроился. У него были очень хорошие результаты 595, 596, но, тем не менее, они резко снизились. 7 недель без хорошей уверенности стоили нам медали на Олимпийских играх. Один сантиметр произвольного соскальзывания и говорите мне после этого, что это неважно. Что происходило? Когда левая кисть соскальзывала, это меняло геометрию его позиции и левое плечо шло не вниз, а вверх. Что происходит, когда у нас левое плечо идет вверх? Когда у вас, тренеров, такая картина, что стрелок-правша стреляет таким образом – это диагональ от двух до восьми, это означает, что поднято левое плечо. Это даст диагональ, то есть выстрелы пойдут вот так. Для начинающих это очень понятно. Если такая картина у начинающих стрелков или стрелков среднего уровня, вам просто нужно расслабить его левое плечо. Это все о левой руке и левой кисти. Я надеюсь, вы оценили этот случай, о котором я вам рассказал. Мы можем продолжать? Хорошо.

Позиция головы. Она должна быть естественной и удобной. Наша коллега в самом начале настаивала на естественности, и во всей моей презентации мы все время будем сталкиваться со словом «естественность». Правильная позиция головы дает три выгоды. Одно из этих преимуществ – это наш взгляд, потому что когда мы ходим мы смотрим прямо, но когда мы стреляем, мы поворачиваем голову, для того чтобы не косить глазом, а

смотреть прямо. То есть позиция должна позволять главному яблоку располагаться прямо, потому что если я буду прицеливаться, скосив глаза в сторону, это неправильно. Почему – я объясню позже. Далее, это дает наилучшие условия для вестибулярного аппарата в ухе. Многие стрелки стреляют вот так, то есть глаза расположены не прямо, а в таком направлении и вестибулярный аппарат все время измеряет этот угол. Если я буду все время находиться в таком положении, мой мозг поймет, что я сейчас упаду. Попробуйте походить в таком положении. Мышцы шеи должны быть расслаблены, в них не должно быть напряжения, чтобы не было усталости. Посмотрим на этих двух дам. Это ясно, у нее позиция достаточно закрыта. Помните модель номер 3, о которой я говорил? Помните, как она была закрыта в те годы? Я думаю, это грузинка. Это не Нино Салуквадзе. Я забыл ее фамилию. Итак, что мы можем увидеть на этой фотографии? Мы посмотрим на положение подбородка, положение левого плеча и глаз. У нас есть отклонение между линией плеч. Так мы должны анализировать не эту модель, а любую стрелковую позицию. Вы видите указку? Эта мышца идет от уха, проходит через ключицу и доходит до груди. Она перенапряжена и обнажена. Это не очень хорошо. Положение головы должно быть таким, чтобы глаза были направлены таким образом, то есть голова не наклонена. Здесь параллельная позиция.

ЛЕКТОР:

– Положение головы, если мы говорим, что это постоянная величина. Это у нас прицел и мушка. Правая рука полностью вытянута. Это одна из причин, почему расстояние должно быть таким же, но положение головы должно также образовывать константу. То есть она не должна быть то так, то так, хотя стрелки так делают. Это не связано с очками. Я взял очки, просто чтобы объяснить метод.

Ошибки при положении головы. Это была обычная стрелковая регулировка Фрэнка. Он так стрелял на протяжении долгого времени, пока мы не сделали

эти фотографии и не объяснили ему, что очень заметно, что здесь глаза расположены не по центру очков. Зрачок должен быть по центру линзы. Но даже если очки убрать, то все же глаз должен быть по центру прицела и мишени. Вот его зрачок. Это просто зеркальное отражение, треугольник. Вы видите, какая большая область здесь не покрыта. А здесь то же самое: теперь они пересекаются, и это довольно близко. Не полностью, но близко. Здесь эта часть была слишком длинной, а здесь мы сохранили одинаковую высоту, то есть более-менее нормально. Так же, как важно правильно надеть очки, так же важно верно расположить голову.

А теперь мы сделаем небольшой перерыв на кофе.

ЛЕКТОР:

– Ну что, продолжим? Освежились немного, проснулись? Скажите мне честно, это скучно или интересно?

– Нет, интересно.

– Интересно, интересно.

ЛЕКТОР:

– Нет, если это неинтересно, я могу поговорить о других вещах. Итак, пневматический пистолет, техника позиции. Стрелки высокого уровня говорят, что если у стрелка правильный хват, он уже на полпути к успешной стрельбе, и это действительно так, по крайней мере в стрельбе из пистолета. Я уже рассказал вам о стрелках из винтовки: пять точек удержания. Но в стрельбе с пистолетом нам нужно оттачивать удержание пистолета одной рукой. И мы не только удерживаем пистолет, мы его нацеливаем и нажимаем на спусковой крючок. И всё это одной рукой. Чтобы всё хорошо функционировало, нам нужно учиться правильно держать рукоятку и правильно держать рукоятку. Есть три важных момента, я пропущу текст.

Нас интересует пункт №1. Как нужно держаться за рукоятку. Это первая важная точка. Вторая – внизу, у запястья, вот эта точка. И третья точка – это средняя фаланга среднего пальца. И у нас также есть соответствующие точки на самой рукоятке. Эти три точки нам нужно расположить вместе. Давайте сначала рассмотрим, что нам нужно сделать с пистолетом. Очень важно, чтобы всё, что мы делаем, соответствовало оси центра ствола. Большинство производителей оружия стараются расположить центр равновесия вот в этой точке. И мы знаем о том, что им не всегда это удается. Если мы посмотрим на эту точку, то самая низкая точка будет расположена где-то вот здесь. Здесь у нас первая точка располагается, затем мы располагаем вторую точку и здесь будет наша третья точка. Что происходит? Мы образуем треугольник. Это будет точка вращения. И распространенная ошибка заключается в том, что стрелки и тренеры считают, что пистолет нужно удерживать силой. Пистолет нужно удерживать, основываясь на физических принципах треугольника. Мы подробно, медленно это всё рассмотрим, чтобы вы поняли, что я имею в виду. Та же самая картинка, но только с другой стороны. Вот, как это работает. Наш модель, стрелок. Вы видите его руку, кисть. Бог посмеялся над его кистью: все его пальцы разные. Нам нужен центр средней фаланги. Мы должны приложить одинаковую силу. Чему мы должны уделить внимание дальше, если это возможно: необходимо обеспечить, чтобы здесь была одна прямая линия, без всяких отклонений. Сейчас мы на это смотрим с одной перспективы, а в дальнейшем посмотрим с другой. Надеюсь, мы получим изображением 3D. Что здесь важно? У нас ось ствола, и все силы, которые действуют в этом направлении, направлении тела, должны быть параллельны друг другу. Силы должны быть направлены параллельно оси ствола. В этой области запрещено иметь контакт с рукояткой. С другой стороны допустим контакт, но недопустимо нажатие, сила. То же самое касается трех последних фаланг. Это самая критичная часть при захвате пистолета. На протяжении многих лет я наблюдал эту проблему, когда стрелки нажимали на эту область, прикладывали усилие.

Поэтому я сам сконструировал рукоятку без давления на эту часть. И я дал ее стрелкам высочайшего мирового уровня и дал ее начинающим стрелкам, для того чтобы мы смогли сравнить результаты, показатели. И они были отличными. Что мы видим на этих трех фотографиях? Разные позиции большого пальца. Если взять ось ствола, мы можем определить разные углы, под которыми расположен большой палец. Мне очень часто задают вопрос, какой из этих способов правильный. Это всё индивидуально. Это женская рука. И мы очень часто видим, что у женщин мягкие руки и длинные пальцы. Конечно, все три варианта сгодятся. Но нам нужно выбрать одну из этих моделей, ту модель, которая подойдет конкретному человеку. Скажите, Сергей.

– Правая нижняя рукоятка. Если у девушки нет первой фаланги мизинца, тогда правильно. А если, конечно, у нее там фаланга есть, то у нее хват (...) получается.

ЛЕКТОР:

– Нет, у нее очень сильные пальцы, и у нее очень странные пальцы. Сила, с которой мы воздействуем на спусковой крючок, так же должна быть параллельной оси ствола. Итак, все силы должны быть направлены параллельно оси ствола. Таким образом, у нас не будет никаких отклонений при совершении выстрела. Это вид со стороны. Теперь посмотрим сверху, а потом снизу. Итак, нам снова нужна ось ствола. Все силы, которыми мы воздействуем на рукоятку и на спусковой крючок, должны быть параллельны либо находиться расположенными под углом 90° к оси ствола. Мы уже говорили об этом раньше. Если вы помните, здесь голубая линия. Это сила должна быть направлена под углом в 90° . Потому что если это будет боковая сила, в эту сторону или в эту, что происходит с последней фалангой: пистолет будет отклоняться в сторону, во время выстрела. То же самое касается указательного пальца. Вчера Горан вам показывал с винтовкой, как

правильно нажимать спусковой крючок, и он рассказывал вам о разных техниках нажатия. Я не буду об этом упоминать, потому что принципы те же самые. Итак, это область, в которой мы можем и должны прикладывать силу, но не чрезмерную силу, для того чтобы все шло плавно по оси ствола. Я настаиваю на этой оси ствола, потому что, что бы мы ни делали с пистолетом, это никак не должно влиять на расположение ствола. Очень часто стрелки и тренеры настаивают на том, чтобы удержание было устойчивым, и на том, чтобы нажатие на спусковой крючок было очень мягким. Но они забывают о силах, которые воздействуют на рукоятку. И, конечно же, стрелки будут неправильно прикладывать силы, если рукоятка сконструирована неверно. Давайте приблизительно посмотрим, как это будет выглядеть на нашей модели. Вот, как применяется сила: это графика. Сила от средней фаланги будет встречаться с первой точкой. И, конечно же, указательный палец будет воздействовать с силой в том же направлении. То есть должна получаться одна прямая линия. На этой фотографии указательный палец расположен не совсем правильно, но это просто для того чтобы дать вам представление. И вот, как это выглядит, если соединить две фотографии. Мы пытаемся показать внутреннюю часть, как это будет выглядеть изнутри. И, кажется, нам это удалось. Итак, снова ось ствола. Положение пальцев и положение указательного пальца под 90°. Это линия правильного расположения, а второй вариант был без пистолета и почти что идеальным. Я думаю, что эта рукоятка действительно подходила для этого стрелка. Вот, как всё это должно выглядеть по порядку: расположение №1, 2 и 3. Мы говорили о том, что должен образовываться треугольник. Вы даже можете попробовать. Если рукоятка сделана правильно, скажем, на 80%, вы можете поместить руку на пистолет, зафиксировать и он останется даже в этом положении. И если вы прикоснетесь к этой точке вращения, то он будет висеть на ней. Снова вспомним «Ладу» – 10 литров на 100 км, меньше энергии. В трех пальцах должно быть мягкое натяжение, и мы уже говорили об этом. Теперь я действительно кратко расскажу о том, как поднимать

пистолет, прицеливаться и нажимать на спусковой крючок. Но я не буду углубляться в детали, поскольку Горан вчера рассказывал об этом довольно подробно. У нас есть так называемая вертикальная техника. Вы знаете, что некоторые стрелки поднимают пистолет над мишенью, затем они постепенно опускаются, и они переходят в правую зону прицеливания. Это называется «вверх-вниз». Конечно, некоторые стрелки забывают об этих этапах, то есть они сразу переходят к позиции 1, к позиции 4. И у обеих техник есть плюс и минусы. Если мы используем вариант 1–4, то мы затрачиваем меньше энергии. Но дельтовидная мышца все время будет напряжена. То есть она должна будет работать как кран. Если мы используем вертикальную технику, то есть все четыре этапа: поднимаем, фиксируем и постепенно расслабляем дельтовидную мышцу. Но это всё зависит от личных предпочтений, от личных привычек. Итак, это четыре основных точки. Для иллюстрации мы также сделали фотографии с другой стороны. Отношения между мушкой прицела и мишенью называются картиной прицеливания. А процесс поднесения, подводки пистолета в зону прицеливания называется техникой прицеливания. Сейчас мы немного поговорим о картине прицеливания. Вот наша черная точка, она не очень четкая, и наша мушка, она темнее, потому что фокус должен быть на мушке. Очень часто тренеры и стрелки спрашивают меня, насколько широкой должна быть мушка. Некоторые стрелки предпочитают, чтобы мушка была очень узкой. И я говорю, хорошо. Но одна вещь, которую я могу узнать, осознать, – это симметрия. По центру она расположена или немного правее, немного левее, будет сложно сказать. Конечно, вы все об этом знаете. Это одна линия и я предлагаю, чтобы ширина мушки была такой же, как ширина черного круга в центре. То есть я думаю, что легче всего будет подрегулировать по горизонтали. Следующий вопрос состоит в том, насколько большим должно быть это белое расстояние. Если оно будет слишком узкое, то с одной и с другой стороны будет небольшая тень. То есть не будет четкости. Но вот это расстояние...

ЛЕКТОР:

–...будет достаточно широким и оно будет пропускать достаточное количество света, чтобы этот свет попадал в глаза и формировал картинку. И дальше – каким должно быть расстояние между черной мишенью и мушкой. С математической точки зрения, если это размер номер один, то же самое здесь, то это расстояние должно быть в половину от первого расстояния. Это расстояние тоже должно составлять половину. Но здесь это половина, это половина? Это расстояние одинаково с этим? Если вы позволите, я попробую это сделать в Windows. Надеюсь, никто ничего не нарушил. Итак, вот здесь то, о чем я хотел рассказать, что я хотел показать. У нас половина и другая половина. И это тоже половина. Даже если мы все отсюда уберем, у вас сложится впечатление, что вот эта часть очень большая. Это оптическая иллюзия для стрелков, так что они ближе подходят к черной части мишени. Та же самая проблема возникает, если мы изменим условия освещения. Скажите, когда вы стреляете на улице, и, скажем, погода облачная. И вдруг облака расходятся и светит солнце. И где будут выстрелы?

– Вверху!

ЛЕКТОР:

– Нет, спрашиваю, куда будут направлены выстрелы. Вверх? Да. Почему?

– Потому что много света.

– Отражается больше света.

ЛЕКТОР:

– Нет, не яблоко уменьшается.

– Просвет становится меньше.

ЛЕКТОР:

– Да, потому что света больше вот здесь. И оптически это воспринимается как более широкое расстояние. И что делает стрелок? Он подводит пистолет ближе, чтобы такое же было количество просвета, такое же расстояние. И выстрелы пойдут вверх. И наоборот: когда слишком светло и набегают тучи, то количество света уменьшается. И стрелок будет целиться ниже, чтобы, опять же, выровнять количество света, и выстрелы будут расположены ниже. Конечно, передо мной сидят эксперты, но часто стрелкам и спортсменам сложно запомнить, что солнце, освещение, что делать. Я сейчас выражусь очень просто. Если солнце сверху, выстрелы тоже идут наверх. Если солнце внизу, то выстрелы тоже идут вниз. То есть, если солнце светит сильно, то и выстрелы тоже. Очень просто запомнить. Я не знаю, как это звучит по-русски. На миллиметровой бумаге просто показано, как движется спусковой крючок. Если у нас такая вот картина: вот эти две линии показывают действие прицела с мушкой и спускового крючка. Красная линия показывает активность спускового крючка. Вот здесь, на этом этапе или где-то здесь, никакой активности нет, а дальше первое нажатие. Просто первая стадия. Холостой ход. И прицел с мушкой не очень хорошо выровнены, просто их видно, например, если слишком сильно поднят пистолет. Это просто приблизительно. Так скажем, зона прицеливания, легкое увеличение. Одна из трех техник, о которых вчера рассказывал Горан. И прицел с мушкой выравниваются, и так же, как он рассказывал, мы идем в центр черного яблока и дальше. То есть все синхронно, точно настроено. И это финальная зона, когда спусковой крючок натягивается и затем идет выстрел вот здесь. И дальше – завершающий этап. То же самое относится к прицеливанию. Прицеливание идет вплоть до завершающего этапа после выстрела. Это всего лишь принцип, и он также допускает различные вариации: высокая техника, низкая техника. Ее можно использовать в произвольном пистолете, в спортивном пистолете, то есть принципы одни и те же. Просто я не буду

подробно об этом рассказывать, потому что Горан уже вчера подробно об этом рассказал. Вы все-таки не начинающие, вы опытные тренеры. Все, больше я говорить не буду, теперь вы говорите.

– Можно поделиться своим мнением?

ЛЕКТОР:

– Конечно, в любой момент.

– Вопрос: какой должна быть ширина мушки – маленькая или большая? С точки зрения физиологии, чем предмет больше, тем мы его видим лучше. Чем предмет мельче, тем его видно хуже. Поэтому, если сделать предмет большим, то с ним, например, сделать круглое такое яблоко, и понятно, что уже неудобно будет прицеливаться. Поэтому рекомендуется сделать... удобней воспринимает глаза – ну, в основном, за ту пластику, которую, он сказал, что на уровне мишени. Теперь по поводу просветов. Для начинающих надо, конечно, просветы сделать здесь больше. Потому что вот такую картинку, которую мы видим на всех плакатах, ее в жизни не существует, и ребенку это не показать. Она существует вот в таком виде. Вот так вот. Видя такую картинку реальную, когда ему тренер показывает плакат, он не понимает, потому что... И для этого, то, о чем мы вчера говорили, мы занимаемся винтовкой лежа, чтобы, по крайней мере, будущий пистолетчик увидел вот эту картинку, какая должна быть. Теперь по поводу просветов, если мы сделаем просветы среднего уровня. Представьте, да, одна вторая. И в итоге стрелок в процессе прицеливания... Есть такие приборы, есть прибор измерительный, а есть тестовый. Чем отличается? Измерительный прибор мы вставляем в розетку, и он показывает, там, 220, 215. А тестовый показывает, есть там напряжение или нет там напряжения. Так вот, когда появляется вот эта вот разница, стрелок начинает что делать? Он начинает замерять это расстояние вот с этим расстоянием и начинает это сравнивать, на что уходит

внимание, концентрация и время. Поэтому, например, стрелку высокого класса достаточно, чтоб был просвет, который как индикатор. Если мушка ушла, значит, прицеливание неправильное. Если мушка находится в этой зоне, прицеливание правильное. Но есть один нюанс. У нас эти прицельные приспособления сделаны из металла. И если их поставить очень близко, получится интерференция волн. Когда световые потоки будут обтекать, вот это начнет светиться. И, в итоге, когда мы будем приближать как можно ближе, у нас вот здесь появится расстояние большое. Но это неправильное расстояние, это ложное расстояние. Поэтому надо сделать так, чтобы они были видны. Теперь еще один момент есть: сейчас используются вот такие мушки. Кто ветеран, знает, раньше использовалась мушка, еще на старых пистолетах она осталась, прорезь такая была. Ну, осталась сейчас классическая. И момент еще один. Очень часто практически все пистолеты делают вот так вот. Значит, получается вот такая картинка. И вот здесь получаются точки свечения, которые отвлекают, и они для прицеливания не нужны. Они не играют в прицеливании никакого значения. То есть можно спокойно вот это расстояние либо пластинкой какой-то закрыть вот до этого момента. То есть нам нужно вот это расстояние, вот это и вот это ровной линией. Вот эти паразитические штуки можно убрать, ну, пластинку туда положить. Тогда это не будет отвлекать и не будет на концентрацию внимания влиять. Единственное, можно найти выход, особенно, при стрельбе из произвольного пистолета – заменить металлические прицельные приспособления, например, на стеклянные, сделав, например, мушку зеленого цвета, целик голубого цвета и черный (...). В таком случае результат увеличивается на 10-12 очков.

– По-моему, раньше красную мушку делали.

– Красного цвета мушка – при долгом прицеливании идет раздражение. Здесь цвета для человека приятные. Часть света проходит через металл, часть света проходит напрямую через стекло, поэтому видно очень четко и приятно.

ЛЕКТОР:

– Я не совсем понял, когда вы говорили о стекле, о замене металлических частей.

– Вместо мушки и целика, мушку и целик делают из разноцветного стекла, разного. Вот вчера еще Горану вопрос задали, какого цвета используют шторку. Я так понял, это спросили из каких соображений: что была такая научная работа, что если использовать шторку разных цветов, например, зеленого цвета, красного цвета, голубого цвета, как она будет работать на физиологию глаза, на мозг, активно? Будет она возбуждать работу мозга или, наоборот, его успокаивать? Работа прошла, наверное, защитились, но практического применения я пока не видел. (...) Теперь по поводу использования монокла стекла и очка. Дело все в том, что на винтовке мы голову всегда кладем на щеку приклада. К сожалению, в пистолете такого нет, и мы можем поворачивать голову вправо или влево, не обращая внимания на это – так у нас глаз поворачивается. И смещение глаза. Поэтому некоторые стрелки, очень часто можно видеть, используют диафрагму – не потому, что они слепые, а для того, что они могут, глядя отсюда ставить в центр. То есть при повороте головы диафрагма будет вот здесь. И это будет контроль поворота головы. Очень многие сейчас ее используют именно для этого. Ну, и у кого, конечно, есть определенные недостатки со зрением, это (...). Теперь на предмет изготовления. На какой ширине ставить ноги? Есть такой у физиологов простой тест. Ставите ребенка (вы и сами можете попробовать) на скамеечку, на табуреточку и прыгаете на землю. У всех физиология разная. Кто-то приземлится, ноги поставит так, кто-то поставит так. Уверен, что ни так, ни так никто ноги не поставит. Так вот, для него, тем более, если

не говорить, для чего этот тест, а просто сказать: «Встань на табуретку и прыгни», чтобы он коррекцию не делал. И для него это естественное положение стоп.

– При уверенном приземлении.

– Ну, да, естественно. Расположение – шире или уже... Тут одно время, в семидесятые годы, была так называемая московская школа, когда ноги ставили почти вместе. Была такая тенденция, (...) очень сильно. И Роечко стрелял, и еще многие стреляли.

– Роечко не москвич.

– И по поводу рукоятки из опыта могу сказать. Я всем детям рукоятки, особенно новичкам и так далее, делаю без грибка. Почему? Да потому что дети начинают на этом грибке вывешивать руку. А у них пистолет висит. Вот те точки, которые, я не совсем согласен с вот этими тремя точками вот здесь, вот здесь и вот здесь, они на этой точке вывешивают. И когда начинают нажимать, привыкают и начинают дергать. А если убрать грибок, они начинают что делать? Они начинают пистолет держать. И какое-то время, несколько месяцев, они его должны держать. После того, как они привыкают...

– Закреплять, а не держать.

– Закреплять запястье.

– Ну, в смысле, я имею в виду, да, закреплять кисть. А после этого, когда не до автоматизма, но уже это у них дойдет до какого-то момента, после этого, конечно, поставить грибок. Потому что грибок, в принципе, дело удобное.

Теперь момент по поводу направления давления. В чем великий Разоренов, оружейник и конструктор, рукоятки делает, он всегда говорит, что давление должно быть вот в этом месте площадки и (...) вот сюда, вот в это место. То есть держится пистолет на этой площадке, вот на этом пальце. Если здесь, допустим, взять сто процентов, здесь будет восемьдесят и шестьдесят, где-то вот столько примерно на этих участках. Рукоятка, как он говорил, должна быть правильная, удобная, неудобная – к неудобным, как он говорил, человек, такая натура, привыкнет. Хуже, когда удобная и неправильная. То, что (...) говорил по поводу вот этой оси, он забыл дополнить, что это для праворуких и правоглазых. Потому что, если стрелок, пистолетчик, праворукий и левоглазый, там хват будет, конечно, повернут, потому что стреляет другим глазом. И получается у нас, если вот так вот ось идет, то здесь спад большой. Это при правом глазе, а при левом она будет, естественно, немножко повернута вот так. Ну, я утрирую, но повернута будет. И вот сколько сейчас вот я...

– (...)

–Итак, (...) левый глаз она вот такой хваткой. Теперь по поводу (...) тренеры говорили, что, когда центр тяжести стоит на плечо, тут, наверное, я не совсем согласен, да. То есть баланс, конечно, должен (...)

– То есть центр тяжести на плече?

– Нет, центр тяжести на пистолете. Пистолет у нас – 20-40 миллиметров. Чтоб можно было... то есть не вот здесь, а вот здесь, ну, где-то плюс-минус. Чтоб можно было управлять пистолетом. Потому что, если центр тяжести будет здесь, естественно, колебаний будет здесь больше. Если здесь, они будут безразличными здесь и здесь, а нам надо будет управлять пистолетом, поэтому чуть-чуть сносить, сдвигать вперед.

ЛЕКТОР:

– Ну, все, мне пора на пенсию. *(Смех.)* Никакой больше академии, никаких лекций. Я поехал домой. Все, я закончил. Я пытался понять, о чем говорил Сергей. Я так понял, что он немного шутил по поводу картины прицеливания. Она никогда не бывает хорошей. Но, естественно, никто не слушал, о чем я говорил вчера. По крайней мере, Сергей не слушал. Стрельба с упора. Тогда картина спокойная. Потому что, когда мы думаем о детях, это не значит, что мы должны сделать из ребенка чемпиона или юниора-чемпиона. А просто мы должны сделать из них чемпионов. Потому что они очень быстро развиваются и становятся юниорами, а потом, с 21 до 61 года они уже все, взрослые стрелки. Не знаю, как в вашем городе, но в моем городе выглядит все вот так. Сергей, друг мой, все в порядке, я понимаю, о чем вы. О чем мы здесь сегодня говорили, в общем? Это курс D. То есть основы, мы говорим об основах.

ЛЕКТОР:

–Я говорил вам о позиции, без всякого прицеливания и поднятия ружья, нажатия на спусковой крючок. Только о позиции разговор занимает шестнадцать часов. А затем уже в курсе В мы подробно разбираем прицеливание, нажатие на спусковой крючок и так далее. Кроме того, мы должны уделять внимание индивидуальным потребностям. Нет математической функции! Это узкое, это шире. Мы говорим о принципах. Если вы хотите чудес, я вам покажу чудеса. Я занимался итальянской командой в течение трех лет как старший наблюдатель. То есть я был старшим ответственным для взрослой команды национальной сборной. Марко Мазетти был тренером в национальной сборной, но он просто был фигурой. Конечно, Сергей уже знает, но те, кто следил более или менее за событиями в стрельбе из пистолета, они могут вспомнить, что в прошлом году в Осиеке, по-моему, произвольный пистолет, перед финалом первое

место заняли итальянцы. После финала – второе место итальянцы, взрослая команда итальянцев. Юниоры – индивидуальный зачет, произвольный пистолет – золотая медаль. Команда – тоже. Если посмотреть несколько лет до этого, все началось на тренировочных сборах в (...) на севере Италии. Конечно, в итальянской команде были хорошие стрелки из произвольного пистолета, но не высочайшего уровня. Но нормального. Чудеса длились десять минут. Мне очень жаль, что сейчас с нами нет профессора Клаудио Рубацци. Он преподает в академии спортивную науку, а также спортивную психологию. Он кандидат наук в спорте и у него степень мастера в спортивной науке, кандидат в спортивной психологии. Он профессор в университете города Пескара в Италии. И я работал с Клаудио вместе. Мы работали с итальянской командой, он выступал в роли спортивного психолога. В прошлый раз мы говорили об этом случае и рассматривали его на курсе В. И я объяснил вот это чудо. Шесть стрелков – и у нас была одна мишень, мы перевернули ее на другую сторону. Произвольный пистолет. Я поговорил с ними и сказал: «Хорошо, это десятка, это девятка. Если я возьму десять пуль и брошу их, сколько их попадет в десятку, сколько в девятку?» Пятьдесят на пятьдесят, потому что эта площадь занимает 50% от всей площади. И мы поиграли в такую психологическую игру. Потому что, если я скажу: «50 на 50», это 570 очков. Но я сыграл с ними в такую психологическую игру. Если я брошу вот так, то будет одна треть. Одна треть – это 33%, обычная серия-92. Общий счет – 558. Но это не 30%. Это 33%. Поэтому этот счет растет. И получается 561. Я говорю им: «Все, что вам нужно – это, начиная с сегодняшнего дня...» Это итальянская десятка. И, конечно, я использую термин «итальянская десятка», чтобы связать их, потому что они итальянцы. Мы заканчиваем сборы – и сразу результат растет. Первый Кубок мира в Сиднее через десять дней. Франческо Бруно завоевывает серебряную медаль. Он не получил квот. Из Сиднея они едут в Сеул. Франческо Бруно завоевывает золотую медаль и получает квоту. Возвращается в Мюнхен и команда номер два. Джузеппе Джордано занимает

третье место, берет квоту. В прошлом году он был чемпионом Европы. То же самое было с юниорами – полный взрыв. Это все было не связано с мушкой, с расстоянием и так далее. Я просто дал им итальянскую десятку – и вот, было чудо. Спросите профессора Рубацци. Конечно, нам нужны основы. И, конечно, я знаю, Сергей это знает, что некоторые стрелки стреляют с широким расстоянием, некоторые с узким – но почему эти проблемы возникают у нас со стрелками высокого уровня? У скольких из ваших стрелков высочайшего уровня есть вот эти вот знания? У них у всех разное образование, они все пришли от разных тренеров. Общая идея академии состоит в том, чтобы делиться знаниями. Я никогда не скрывал вот эту итальянскую десятку. Почему? Конечно, мы могли сказать в Италии: «Это секрет, мы никому об этом не говорим». Но какой смысл в этом? Нет в этом никакого смысла. У вас, в русской команде есть секреты? Нет. Это секрет (...). Есть знание, больше знаний, меньше знаний. Дело в том, чтобы учиться, учиться и учиться, а потом заново учиться, учиться и учиться. Доктор, который оканчивает медицинский университет и приходит в первый день на работу – хороший доктор? Проходят годы, годы и годы. Затем он возвращается, снова учится. Это процесс. Двадцать лет назад, что-то вроде этого, в 1994 году я был молодым тренером. Мистер Барановский, польский ведущий тренер. Я помню, что был первый Кубок мира на Кубе, в 1994 году. Только появился интернет. Он ко мне подходит, такой старый, седой, говорит: «Можно я вас сфотографирую?» Я спросил: «Зачем, мистер Барановский?» Он говорит: «Потому что я вижу молодого тренера, который сидит с одним из первых ноутбуков (в то время), он сидит на стрельбище и делает какую-то работу». Он говорит: «Это новое поколение». И то же самое у нас – нас дома ждет новое поколение. На нас ничто не заканчивается. Мы должны передать свое знание новому поколению тренеров, и они будут лучше нас. Как – так или так, я не буду это обсуждать. Конечно, чем выше уровень, тем больше мы уделяем внимания деталям. Три точки на одной линии и нажатие на спусковой крючок – мировой рекорд. Спасибо. Если у

вас есть вопрос, который вы хотите обсудить... Сейчас, одну минуту. Вы должны понять – я тренер. Я не великий профессор, я до сих пор все еще тренер. И Сергей знает об этом лучше всех. Мы вот так вот опускаемся и говорим: «О, моя спина!» То есть существует знание и знание. Отниму у вас еще одну минуту. Отец нашей технической цивилизации наших дней Никола Тесла был не только изобретателем и новатором, но также и философом. И он говорил о знании. Это знание. А все это – это недостаток знания. Если мы расширим знание, что произойдет? То есть больше вложите прикосновения. Все больше вещей, которых я не знаю. Если у вас есть человек, который знает очень мало, то есть его контакт с отсутствием знания очень мал, то это счастливый человек. Без проблем. Он знает всего несколько вещей. Но когда знание расширяется, то все больше вы входите в область неизвестного. Поэтому будьте осторожными с тем, сколько вы знаете. Итак, вопросы, пожалуйста.

ИЗ ЗАЛА:

– Ведут ли стрелки дневники?

ЛЕКТОР:

– Это Библия.

ИЗ ЗАЛА:

– А он сам ведет спортсмена своего?

ЛЕКТОР:

– Каждый из них. Все. Дневник – это общая идея. Извините, я не могу сейчас посмотреть день, условия и так далее. И дальше он должен содержать в себе информацию о выступлении, о целях и о достижениях, анализ выступления и так далее. И, когда это все мы имеем, становится ясно и понятно, что делать на следующей тренировке. Поэтому очень легко работать: если мы

сталкиваемся с проблемой, то можно вернуться назад и проверить данные. Поэтому дневник для стрелка – это Библия.

ИЗ ЗАЛА:

– Для начинающих – то же самое?

ЛЕКТОР:

– Да. Конечно, если они понимают, что вы пишете. Знаете, вот этим маленьким детям, о которых я вам рассказываю, мы не только показываем им картинки и обучаем их стрелять – шаг за шагом мы учим их, как вести дневник, как визуализировать и так далее. Но все в игровой форме. Горан рассказал мне большой секрет. Когда мы начали стрелять, одиннадцать-двенадцать лет назад, я спросил его: «Что тебя привлекло? Почему ты решил пойти на стрельбище?» Он мне ответил: «Для всех маленьких детей. Я ради компании туда ходил. Мы играли в теннис настольный». То есть там был настольный теннис, он играл с детьми. Играйте с детьми, учите их как детей, у них еще достаточно времени для того, чтобы вырасти и стать чемпионами. В их дневниках должны быть картинки, рисунки. Визуализация – это не в мушке дело. Показывайте им бананы с обезьянами. Будьте изобретательны. Следующий.

ИЗ ЗАЛА:

– С какого возраста вы учите визуализации?

ЛЕКТОР:

– Вы знаете, у меня есть внучка, ей три с половиной года. Ее мать, моя дочь, решила, когда ей было один годик, купить ей «Лего». Специальный «Лего», маленький. Он стоил очень дорого. Это замок. И затем она сказала: «Через полгода я куплю ей дополнительный». И знаете, что произошло? Моя дочка собирала замок, потому что можно собрать только этот замок, то есть больше

ничего сделать нельзя. После одного или двух раз она дала ей нормальный «Лего», чтобы она могла сама делать то, что ей нравится. Даже трехлетние дети обладают таким ярким воображением. Я сохранил ее первый рисунок – она нарисовала мне цветочек. Знаете, как выглядит этот цветок? Вот так. «Дедушка, это тебе цветочек». В ее голове у нее есть картинка цветка, но ее моторика не может это обеспечить. Почему? Вы можете без страха просить детей визуализировать, потому что уровень активности их мозга намного превышает уровень их моторики. То же самое с семилетними детьми. Активность мозга намного выше, чем моторика удержания пистолета. То есть зачем их учить только технике до того, как им исполнится пятнадцать, и затем их уже психологическим моментам обучать? Намного проще... Знаете, я подарил ей iPad, когда ей было два с половиной года, потому что она приходила ко мне в спальню и говорила: «Дедушка, давай посмотрим мультики». Поэтому я включал Youtube, включал любой мультик. Ей нравится какой-то русский мультик о волке.

ИЗ ЗАЛА:

– «Ну погоди!»?

ЛЕКТОР:

– Я не знаю. И мы вместе нажимаем на кнопки и разговариваем. И каждое утро по десять минут. Итак, вот подарок. Ее зовут Петра. И она едет с мамой в Белград. Моя дочь стоит с iPad, а внучка смотрит: «О, я хочу посмотреть мультик!» А Мария пытается нажать, а Петра говорит: «Мама, нажми на историю». Она говорит по-английски: «Нажми History». Два года ребенку. Она не может сама нажать, потому что ее моторика не позволяет, но она точно знает, где что расположено. У нее есть визуализация. Она знает, где все расположено. Поэтому не недооценивайте их. Дети психологически в этом возрасте, семилетнем, намного сильнее с психологической точки зрения по сравнению с тем, какая у них моторика. Моему сыну было пять лет

(сейчас ему двадцать пять), он бегал и говорил на трех языках. Я его не отводил в школу в пятилетнем возрасте, не говорил: «Учи, учи». У детей мозг – это *tabula rasa*. Они впитывают все. Вы кидаете – они ловят, мгновенно. Если бы сейчас кто-то сказал мне: «Иди и учи китайский», я бы повесился. Хорошо.

ИЗ ЗАЛА:

– Как можно тренировать визуализацию для стрельбы? Можете привести пример?

ЛЕКТОР:

– Как могу тренировать? Очень просто. Самое простое – снять кино и дать им его посмотреть. Это самый простой метод, в чем угодно. Это называется «промывка мозгов». Я не говорил о дыхании. Я против любой техники дыхания. Дыхание – это первое, что мы делаем, когда приходим в этот мир. И это последнее, что мы делаем прежде, чем отправляемся на тот свет. Мы дышим всю жизнь – в состоянии бодрствования...

– ...когда спим, когда мы радуемся, когда мы печалимся. Я слышал очень многое о дыхании, и большая часть из этого неправильные высказывания, по крайней мере, что касается стрельбы. В другое время поговорим побольше о дыхании, хорошо? Больше нет вопросов?

– А расположение грузиков на стволе, и если вы делаете СКАТТ, где вы располагаете прибор сразу?

– Я не использую СКАТТ.

– На тренировке?

– Нет. Вы шокированы?

– Не используете, оттого что нет его, или принципиально?

– Для меня СКАТТ – это всего лишь инструмент диагностики. Например, вы идете к доктору. Он вам говорит: «Дышите, не дышите. Спасибо». Я что, должен смотреть, как вы движете пистолетом? У меня для этого есть другие методы.

– Какие?

– Секрет.

– У нас секретов нету.

– Ладно, расскажу. Надеюсь, что в ближайшие два или три месяца я смогу опубликовать статью об экипировке, и вы как тренеры сможете увидеть то, что видит стрелок. При помощи СКАТТ мы можем видеть движение оружия, но мы не видим, что видит стрелок. Я уже закончил работу над прототипом этого оборудования, надеюсь, что через два-три месяца выйдет публикация. Затем Сергей будет сидеть там, а я буду стрелять здесь, и он будет видеть, что я вижу.

– Не может такого быть.

– Чудо.

– Да.

- Чудо техники.

- Дайте мне два-три месяца, я обещаю, потому что я не буду хранить это в секрете, у меня нет секретов. Это будет открыто для публики.

- Это будет какой-то прибор?

- Да, это прибор, оборудование.

- Но это не крепится к своему пистолету, это просто отдельное?

- Нет, это не крепится ни к чему. Не касается ни стрелка, ни пистолета. Это даже не камера, нет.

- Как не камера? А что?

- Это призрак. Я знаю, что вы рассмеетесь, когда увидите.

- Может это имплантат?

- Гипноз. (Смех.) Извините, дайте мне три месяца.

- А что натолкнуло на изготовление этого устройства?

- Как и всем, мне было интересно, что видит стрелок. Я надеюсь, что я опытный тренер, и когда я стою за стрелком, я вижу движение ружья, вижу реакцию пистолета, как каждый из вас. Не нужно быть каким-то доктором, иметь научную степень и получать обратную связь от стрелка и так далее. Я был одним из первых людей, которые провели научное исследование в 1991 году, я работал с отделом спортивной физиологии медицинского

университета в Оденсе, потому что мое первое образование доктор медицины. Это было связано с сердечным ритмом, и когда стрелки высокого уровня делают выстрел, то это связано с диастолой. Между двумя ударами сердца это невозможно физиологически. В 1992 году мы все это доказали. В 1993-м все это опубликовали в Венеции. И затем в Осло муж Уни Николайсен пришел к тем же самым выводам, то есть 10 лет спустя профессор Николайсен пришел к тем же самым выводам. Я работал, это не СКАТТ, СКАТТ появился уже позже, а это все было раньше. Честно говоря, у меня есть оборудование СКАТТ, но я не использую его таким образом, как вы думаете. Я думаю, что иногда это хороший инструмент диагностики. И также это может быть хорошим инструментом для тренировки, например, если у вас стрелок-винтовочник и тренируется в помещении, стреляет на 50 метров или, может быть, у них стрельба на 10 метров, они зимой тренируются, чтобы симулировать тренировку. Но все эти миллисекунды, миллиграммы, движения и так далее – да, конечно, вы можете его использовать, если хотите, это очень просто – посмотреть на удержание пистолета и так далее иногда. Но, я думаю, что немного эта система переоценена. Это очень хорошее оборудование для контролируемого использования. Это никакое не чудо.

– Насколько актуально использование в качестве либо тестирования, либо тренировки тензоплатформы?

– Во Франции мы проводили очень обширные исследования. И мы потратили уйму денег на развитие оборудования. Это здорово, но не стоит своих денег. Вы можете видеть, что ваш стрелок теряет равновесие?

– Конечно.

– Вам нужна платформа за 50 тысяч евро, чтобы это увидеть?

– Нет. Например, спортсмен на разной ступени подготовки или во временном промежутке – как у него изменяется, визуально я вижу, а документально измерить, какие изменения и насколько – это платформа дает.

– Конечно. Для всего нам нужны измерения, и это нормально. Но если нам измерения нужны только для сравнения, потому что любое улучшение, любой прогресс нужно измерить. И существует два метода измерений. Один количественный, а другой качественный. Мы можем измерить количественные вещи, например, количество очков, движение на платформе, движение пистолета, но мы не можем измерить эмоции, мы не можем измерить удобства. Даже если они пытаются измерить вот эти вот альфа-, бета-, гамма-ритмы, я не против измерений. Вы спрашиваете меня, в какой степени мы можем использовать вот эту платформу? Вы знаете, что во Франции мы используем эту платформу и даже иногда заставляем стрелков тренироваться на этой платформе, но это не приносит никакой пользы. Мы делаем только измерения.

– Сейчас одна московская контора использует эту платформу для измерения эмоционального состояния в зависимости от этих колебаний. И уже написано несколько статей, которые, в общем, интересны.

– Да, они пытаются. Но вы согласитесь со мной, что это искусственные измерения, потому что пока что еще никому не удалось измерить человеческие чувства. Если бы это было возможно, тогда бы у нас был небольшой индикатор. Я вот так вот прикреплю индикатор и увижу, насколько сильно Ирина меня любит. Но это невозможно. И это замечательно – не знать все эмоции. Я знаю, вы как тренер хотели бы знать об эмоциональном состоянии стрелка. Но я бы, честно говоря, не хотел знать

все об эмоциях. Я знаю, чего пытается добиться Сергей, он хочет вот этого добиться. Нет, друг мой, вам придется попотеть.

– (...)

– Нет. Вопрос был о СКАТТе и о противовесах. Раньше, несколько лет назад, мы пытались датчики СКАТТа поместить внутрь бутылки, внутрь цилиндра. И это очень приближалось к тому же балансу. Вы понимаете, о чем я говорю?

– В баллон размещали.

– Да.

– А просто грузики во время соревнований используете?

– Противовесы? Только при тестировании оружия, это обычная процедура.

– Нет, (...) на ствол.

– Да, я понимаю, о чем вы говорите. Скажем так, это ствол. Вы тестируете этот пистолет. Это пневматика и у вас пуля номер 007. Скорость 165 метров в секунду и, скажем, 6 миллиметров группа на 10 выстрелов. Вы меня спрашиваете, если я дополнительные грузы помещу на соревнованиях, правильно?

– Да.

– Хорошо. Не заставляйте меня искать это в своем компьютере. 15 грамм противовес. Я посмотрю в одном месте, если мне быстро удастся это сделать.

Вам повезло! Это все сделано из одного и того же пистолета, это пистолет Steyr LP-10, пули, серийный номер... скорость...

– Это мы видим.

– Нет груза. Это то же самое, та же пуля, тот же пистолет, скорость почти такая же с грузом 15 грамм, диаметр 10,5 миллиметра. Скорость немного больше здесь, это, наверное, пистолет номер два с грузом в 10,5. Здесь нет груза – 8 миллиметров. Это другой серийный номер с грузом, 8,5 миллиметров. Без веса, 8,5 миллиметров. 5,5. В чем дело? Эти три теста с хорошей группой были сделаны без груза, и кто-то захотел добавить дополнительный груз, и мы провели тест. Он последовательно показывает на двух разных пистолетах с двумя разными пулями, что вес в 15 грамм нарушит процесс. Может все быть наоборот. Если бы мы проводили тест с грузом и получили 5,5 миллиметров, если мы убираем груз, группа может снова расширяться. В чем идея? Идея в том, что у ствола есть свой резонанс. Это как гитара: пи-пи-пи, ти-ти-ти. То же самое – ствол. Кто знаком с баллистикой? Вот как действует ствол: это обычный принцип. Что происходит? Если я куда-то помешу противовес, например, сюда, то я произведу другую ноту, возьму другой звук. Может быть он пойдет вот так. Хорошо, здесь это не 8 и не 0, здесь большая вибрация. И группа 8,5. Будет очень опасно помещать что-либо на ствол после того как вы выбрали экипировку. Поместите груз до теста или есть два разных вида экипировки. Я знаю, чего вы хотите добиться. Вы хотите, чтобы пистолет на соревнованиях был тяжелее. Например, эта группа без груза, а эта группа с грузом. Но вы должны точно знать место груза, потому что груз вот здесь, здесь и здесь будет неодинаковым. Прежде всего, вы тестируете пистолет, хорошо, это баланс для соревнования. А затем тестируете баланс первый и баланс второй, и у вас два разных вида экипировки – тогда это имеет смысл. Но если вы

используете одну и ту же экипировку, и вы помещаете грузы, то вы рискуете, что произойдет расширение, разброс. Здесь группа на 3 миллиметра больше.

– (...)

– Нет, ствол всегда свободный, никогда не фиксируется, он всегда свободный.

– Понятно.

– Вы можете подойти ко мне, у меня есть особая группа. Вы видели во Франции тест? Особое тестирование. В Иле и в Лапло они фиксируют ствол и говорят: «Вот отличная группа». Но когда свободная рука, то происходит следующее. Это убивает резонанс. И отличная группа, но потом в руке ствол имеет резонанс, и группа... Дальше? Спасибо.

Прежде чем мы все разойдемся, я бы хотел вам показать. Это в Черногории. Хочу с вами поделиться, потому что у меня здесь есть друзья, у нас разные сервисы, но все равно. Это наше стрельбище, всего несколько фотографий. Сергей Медведев. У нас 28 щитов, это на 25 метров, и 7 щитов на 50 метров. Также у нас есть электронные мишени SIUS ASCOR и так далее. У нас много разного оборудования, тестирование патронов, у нас свое собственное производство пуль и так далее. Спасибо.

– Здесь наши коллеги. У всех в основном лицензия А. Мы сотрудничаем с одиннадцатью тренерами. В будущем мы очень надеемся, что мы станем исследовательским центром по стрельбе. Всех вас мы приглашаем принять участие, поделиться знаниями, идеями, но поговорим об этом в другой раз. Если у вас больше нет вопросов, я бы хотел поблагодарить вас за внимание. Завтра утром Горан поговорит о физической подготовке, и я тоже немного расскажу.

– *(Перевод.)* Доброе утро. Все собрались? Прежде всего, скажите, как вы считаете, физическая подготовка необходима или нет?

– Необходима.

– По этой причине, когда МФСС организовала этот курс «D» около семи лет назад, вначале у нас лекции по физической подготовке проходили отдельно, поскольку это очень важная вещь в нашем спорте. В прошлом стрелки и тренеры уделяли физической подготовке не такое большое внимание. Я не знаю, как было у вас в России, в Советском Союзе, но у нас, в бывшей Югославии, физическую подготовку не включали в тренировочный процесс в стрелковом спорте. Обычно стрелки этим занимались самостоятельно, без всякого руководства и плана, но это неправильно. В ваших материалах, которые вы получили, я надеюсь, из МФСС, объяснены все базовые моменты физической подготовки, такие как выносливость, сила, растяжка и так далее. Также есть некоторые примеры тренировок, и я сегодня постараюсь уделить особое внимание самым важным моментам в стрельбе. Мы не тяжелоатлеты, не поднимаем грузы и не должны пробегать 10 тысяч километров, но нам нужна базовая и конкретная специфическая физическая подготовка. Я окончил факультет спорта в Белграде в 90-х годах, я знаю, это было давно, но все же я кое-что помню. Кто-нибудь здесь окончил факультет спорта?

– Все.

– Вы окончили факультет для всех видов спорта, а затем вы уже специализировались в стрельбе? Тогда все просто, вы все эти вещи уже знаете.

– Но нам надо напомнить.

– Конечно. То же самое касалось и стрелковой техники. Я должен был вам напомнить о некоторых вещах, и, возможно, вы узнали что-то новое. Давайте начнем с введения. Итак, что мы делаем, когда проводим физическую тренировку и сочетаем ее с технической тренировкой? То есть нам нужны какие-то краткосрочные умения для стрелка на короткий промежуток времени или на долгосрочную перспективу?

– Вот таким небольшим дном, видели, вот здесь...

ЛЕКТОР:

– Сегодня я надеялся, что мы скоро немного развлечемся. Сергей должен был показать нам стрельбище. Мы должны были устроить такую вечеринку небольшую, но ничего не произошло. А теперь вы хотите дополнительное обсуждение.

– Пожалуйста, начинайте.

– О чем бы вы хотели поговорить?

– Насчет вечеринки.

– Есть ли у вас психолог в команде?

– Скажите про ценность работы в «Пульке», физическая подготовка, техническая как в общем сезоне, так и в частности на тренировках.

ЛЕКТОР:

– Очень сложно определить сколько выстрелов следует делать обычной стрельбы и холостой стрельбы. Все зависит от возраста стрелка, его уровня

подготовленности, его статуса. Всю жизнь я работал с ведущими стрелками. Поэтому я могу предоставить какие-то данные по этим ведущим стрелкам. Я могу вам рассказать о начинающих стрелках, но я не уверен, правильную ли информацию я вам дам, поскольку я сам еще только учусь работать с начинающими. Что касается элитных стрелков, я могу дать вам информацию, я просто ее сейчас вспомню, у меня она есть в компьютере. Эта информация основана на работе с сорока стрелками. Я работал с сорока стрелками. Да, с сорока. Пневматический пистолет – мужчины. Произвольный пистолет – мужчины. У стрелков мирового, высокого уровня, с которыми я работал, уходило примерно 9-9,5 тысяч пуль в сезон, разумеется. 22 калибр для тех же стрелков, только для произвольного пистолета – 2500. Да, очень мало. Но это холостая стрельба. То холостая стрельба. На нее уходило от 15-и до 17-и тысяч в год. Извините, что вы сказали?

– А сколько процентов холостая стрельба?

ЛЕКТОР:

– Да, без пуль. От 40% до 60% – холостая стрельба. Конечно, все зависит от предпочтений стрелка, что он больше предпочитает, пневматический пистолет или произвольный. То есть эта цифра может немного увеличиться до четырех тысяч. Это было во Франции. А это в Италии, приблизительно. Что касается спортивного пистолета – женщины. Здесь было 9 тысяч, а здесь 7500. Что касается холостой стрельбы – от 12-и до 15-и тысяч. Это, что касается этих двух дисциплин. Что касается скорострельного пистолета – 25 тысяч обычная стрельба и от 25-и до 35-и холостая стрельба.

– А за какой период?

ЛЕКТОР:

– Год. Не знаю, отвечает ли это на ваш вопрос. Потому что были периоды, когда мы стреляли только холостую стрельбу. А были периоды, когда была обычная стрельба, но в каждую тренировку мы включали холостую стрельбу.

– А сколько дети на тренировке, на его взгляд, должны стрелять пулями и в холостую?

– Конечно, если они опытные.

ЛЕКТОР:

– Я прошу прощения, я не очень хороший специалист в этом, но по крайней мере, чем мы занимаемся в моей стране. Стрелки, которые только начинают и занимаются первый год, они тренируются трижды в неделю. И на каждую тренировку они делают 40 выстрелов, но также 40 холостых выстрелов. Холостая стрельба включена в разминку. И иногда в эти 40 выстрелов обычной стрельбы. Но для новичков это все с упора. И через год все еще продолжается 40 и 40, но иногда мы добавляем выстрелы в зависимости от их успеха. В некоторые периоды мы доводим количество тренировок до пяти раз в неделю.

– А как же школа?

ЛЕКТОР:

– Они все ходя в школу.

– Он говорил, что одна тренировка длится час. Если он на каждый выстрел по 40 уходит минута, то получается 1 час 20. 40 и 40 – получается 1 час 20.

ЛЕКТОР:

– Не совсем так, потому что они стреляют очень быстро. Они не профессионалы.

– Одна минута на выстрел. Стрелок и одна минута.

ЛЕКТОР:

– Дети не очень терпеливы. Им хочется стрелять, мы им позволяем поиграть.

– Все равно начинающий стрелок, даже за 1 минуту не сделает.

ЛЕКТОР:

– Я не хочу сказать, что эта тренировка ограничена 60-ю минутами строго. То есть тренировка может длиться 55 минут, у кого-то занимает 1 час 15 минут. У меня был мальчик 11-летний, который делал 60 выстрелов в минуту.

– Ну, наверное, в час?

ЛЕКТОР:

– Ой, в час, да. В час. 60 выстрелов он сделал на первом соревновании. 40 выстрелов – 319 показатель, 60 выстрелов – 498. И он сделал 60 выстрелов за 55 минут со свободной руки во время соревнования. Я снова хочу сказать, я не специалист по детям. Я просто поделился с вами своим опытом.

– Это было с открытым (...).

ЛЕКТОР:

– Конечно, моя область, это более продвинутые стрелки и там я уже могу дать более точную информацию о них, но я просто делюсь с вами, что

происходит. Я был бы рад услышать что-то от вас. Может быть, у Горана больше информации, чем у меня. Да, я могу вам рассказать о винтовке. Не так много холостой стрельбы. Подготовительный период примерно 20%-30% практики во время одной тренировки. И мы определяем при помощи системы СКАТТ холостой выстрел или нет. И плюс разминка 15-20 минут, прицеливание в точку на стену, то о чем я вам рассказывал. И также сначала без куртки, затем с курткой. Это в подготовительный период. И также перед соревнованием у нас происходит разминка. Мы стреляем из винтовки сначала без куртки, затем с курткой. Холостая стрельба до соревнования. И затем уже во время тренировок в соревновательный период мы работаем над достижением определенных целей. Все зависит от результатов, обычно от 10-и до 15-и холостых выстрелов.

– Как они достигают таких результатов?

ЛЕКТОР:

– Стрелки иногда после каких-то неудачных выстрелов должны все проверить. Все. Извините, кое-что добавлю. Я думаю, вышло некоторое непонимание. Когда я говорю о начинающих, у нас начинающие есть возраста 8-9 лет, а есть 15-16 лет. Так что то, о чем вы спрашиваете, может быть, у нас просто вышло непонимание. С детьми мы стараемся больше использовать игровых моментов. И мы используем не только круглые мишени. Много мишеней есть с какими-то мультиками. С мультиками. Я сейчас сделаю для вас мультик. Я отлично рисую.

– Здесь интересно, как они стреляют по мультикам.

– Здесь стреляем в глазик зайчику.

– А как же зеленые?

– Здесь надо полицейского еще нарисовать.

– Здесь тебя надо нарисовать.

ЛЕКТОР:

– Здесь, может быть, они будут стрелять в этого персонажа.

– У нас по мерам безопасности запрещено.

– Родители могут не понять.

– По мерам безопасности запрещено.

ЛЕКТОР:

– Может быть, они будут стрелять по Фредди. Как Горан вам сказал уже, он поначалу приходил на стрельбище, потому что ему нравилось играть в настольный теннис. Мы не очень серьезно относимся к стрелковой технике. То есть что с точки зрения нашей педагогической работы, к чему мы подходим серьезно? Это к трем моментам: к тому, чтобы сконцентрироваться на мушке, к тому, чтобы нажимать на спусковой крючок и удерживать его и также выполнять завершающий этап. Начинающие от 13-и до 15-и лет – с ними очень сложно работать, потому что их сознание направлено на достижение именно результата и намного больше времени занимает обучение их правильному способу стрельбы. Когда я говорил о холостой стрельбе, я имел в виду не только тренировки с холостой стрельбой, для меня все время, с тех пор, как они приходят на стрельбище и делают разминку, все

это является тренировкой. Может быть, это вам лучше объяснит. И также после тренировки.

– А можно дальше вопрос? Поделитесь опытом как можно достигнуть успеха в финальной серии соревнований?

ЛЕКТОР:

–Финал – это намного проще, чем соревнования, по крайней мере, что касается пистолета. Это 9,9. На соревнованиях это девятка. Это 10,0, а на соревнованиях это десятка. То есть разница в одну десятую. В финале это 0,1. Все очень просто. Чему я пытаюсь их научить? Я пытаюсь их научить, как сделать правильный выстрел. Винтовка за последние несколько лет с десятками – это уже совсем другой разговор. Но в финале, если посмотрим статистику, только у некоторых стрелков результат улучшается, потому что они стреляют абсолютно правильно. Давайте я вам расскажу по-старому. Раньше серия 99 в финале – это была нормальная серия. Не супер, но нормальная. Теоретически, это десять раз по 9,9 и базовая серия 90. Это очень плохая серия. И принимая это во внимание, я бы сказал, что учитывая этот новый формат, мы должны это адаптировать, но все же изменения не такие большие, потому что восемь выстрелов совершается перед первым отборочным туром. Восемь или десять выстрелов – это небольшая разница. И все мы, согласно статистике, можем увидеть, что финал завершается в первые восемь выстрелов. Что происходит дальше? Это те, кто, так скажем, находится под давлением, и которые не могут сделать правильный выстрел 9,7 и выше. Им до свидания. Также иногда в спорте нам нужна удача. Если ты проиграл с разницей 0,1 – кто это может предсказать? Вы, конечно, согласитесь со мной, если кто стреляет 9,7, а другой 8,2 в финале пистолета. Я должен сказать, что в старые времена до этих нововведений стрельба была очень успешной. У меня есть статистика на протяжении 20-и лет, что стрелки показывали успешные результаты в 79% на финалах при этом подходе. Я

также еще добавлю одну деталь, Горан, может быть, потом расскажет о винтовке. Очень часто отборочная система для команды происходит так: первый, второй, третий стрелок. То есть обычно в команде всегда есть наиболее успешные стрелки, те, кто находятся на первом и на втором месте. И проблема возникает при отборе третьего стрелка. Я не хочу показаться высокомерным, но у меня действительно большой опыт...

ЛЕКТОР:

– ...завоевания медалей в командном зачете с такими не очень командами, у которых не очень хорошие результаты. В России, естественно, при стрельбе из пистолета среди мужчин есть очень хорошие группы. Но, я считаю, что при выборе стрелка на третье место важен не наилучший результат, потому что если у меня два стрелка и стрелок А стреляет 572-581-576. Если у меня другой стрелок стреляет 574-575-574. Я не знаю, правильно ли это математически, но будет 560 плюс 19.

– Мы все поняли, более стабильно.

ЛЕКТОР:

– А здесь у меня плюс 13, а этот может показать результат 581. Я бы выбрал этого стрелка.

– Он тем более стабильный сейчас.

ЛЕКТОР:

– Потому что медаль всегда завоевывает стрелок номер три. Эти двое сохраняют свой уровень.

– Позицию, да.

ЛЕКТОР:

– Но этот всегда приносит медали. Но это верно не только для того времени, когда стреляли Светлана и Наталья.

– Но и сейчас.

ЛЕКТОР:

– Например, датская команда, женская команда, все время выигрывала медали. И далее мужчины, команда французская, также начали выигрывать благодаря Мануэлу Александру Ману. Он был этим стрелком. И как бы не стреляли Фрэнк и Вальтер, медали всегда приносил Ману. Что происходит у женщин? Француженки в последний раз завоевали медали в 1991 году на чемпионате Европы. С 2007 года они регулярно выигрывали командные медали в спортивном пистолете. Или 2006? Я не помню. То есть они ждали 15-16 лет. Но тот факт насчет стрелка номер три, то есть этот третий стрелок он их как бы зацикливал каждый раз. И то же самое происходит и сейчас с итальянской командой. Конечно, это не гарантия, но это очень успешный способ. И в России проблема со стрелком номер три состоит в том, кто стреляет больше всего. И я таким образом получал преимущество по сравнению с другими нациями, хорошими нациями. Я начал работать во Франции в октябре в 2004 года и уже в феврале 2005 года у нас было первое и третье место в индивидуальном зачете по стрельбе из пневматического пистолета среди мужчин. И Вальтер в финале показал 104,6. Он обыграл второго стрелка, который второе место, на 0,1 очка. Баштовенко. И затем на последнем месте, на третьем месте был Фрэнк тоже с разницей в 0,1. В июле, по-моему, 2005 года Франция на чемпионате Европы в Белграде в пистолете, в общем, завоевала 15 медалей, то есть среди взрослых и среди юниоров. Эта модель со стрелком номер три определенно работала.

– Все?

ЛЕКТОР:

– Пожалуйста, расскажите финал.

– Можно?

ЛЕКТОР:

– Да, я могу подтвердить. В мое время тоже. В Советском Союзе, в Германии.

– Горан, можно спросить вас. Я непосредственно хочу как бы тот же вопрос задать именно по винтовке, но не по составлению команды. Во-первых, сколько состоит по времени тренировка у Иванны непосредственно? И как вы тренируете финальную серию, финал?

ЛЕКТОР:

– Два с половиной часа она обычно. Интенсивность двойная или немного больше. Все зависит от цели. Если она стреляет на результат, в одном большом соревновании она делает 60 выстрелов или поменьше, 40 выстрелов. Для некоторых каких-то задач она стреляет три-пять выстрелов, иногда 60-70. Конечно, есть еще пристрелочные выстрелы и холостые выстрелы перед разминкой. И обычно в соревновательный период. Для малокалиберной винтовки все по-другому. Там требуется как минимум три часа. И в каждой позиции около 50 выстрелов, плюс холостые. Что касается финалов, вы знаете, что произошли изменения в прошлом году до этих новых правил. Я согласен с Желько. То есть не делайте неправильных выстрелов. Попадайте и вы покажете хорошие результаты на финалах. И квалификация для некоторых стрелков стала преимуществом, для некоторых нет. Обычно

для Иванны это было преимуществом, потому что она показывала хорошие результаты. А сейчас все совсем по-другому. Для кого-то финалы представляют собой очень большое давление, а кто-то более расслаблен. Но определенно вы не можете натренироваться, для финалов подготовиться, потому что во время тренировки все равно у вас не будет такого напряжения, как во время финалов. И теперь вопрос: «Что тренировать в первую очередь?» Это, прежде всего, научиться рассчитывать время, потому что 150 секунд для трех выстрелов и стрелок должен знать, сколько это времени. Иногда вы видите, что стрелок делает три выстрела меньше чем за минуту, потому что они боятся, что им на последний выстрел не хватит времени. То есть после того, как он сделал три выстрела, вы должны ему сказать, сколько времени прошло. Это все связано с воображением. То есть вы должны дать им понять, что это за промежуток временной – 150 секунд. И то же самое касается 50-и секунд. Это очень большое изменение, с 70-и секунд до 50-и. Но 50-и секунд тоже вполне достаточно для совершения хорошего выстрела. И также теперь все поменялось в том, как мы тренируемся к обычным соревнованиям, к раунду квалификации, потому что они сейчас стреляют с десятками. То есть раньше можно было выстрелить 10.1-10,2, а теперь для квалификации этого недостаточно. То есть я теперь гарантирую, что с плохими винтовками, хорошими пулями стрелок должен точно знать, когда он выстрелит 10,5 как минимум. То есть как минимум 10,5. Может быть, кому-то повезет, они выстрелят 10,8 или 9, но никто не может гарантировать, что он попадет 10,9. То есть в общем тренировка основывается на этом. То есть сколько выстрелов с результатом 10,5 и больше вы сделаете в течение пяти выстрелов. То есть пять выстрелов – 52,5. Особенно для юниоров. Но для тех, у кого уже большой опыт стрельбы, лучше разбивать их на серии: три выстрела, четыре выстрела или два выстрела, чтобы дать им цель, потому что они могут на ней сосредоточиться. И теперь, когда мы должны выстрелить четыре 400. И это в одно соревнование. Вы знаете, у стрелка должны быть цели, должна быть мотивация для подготовки к следующему

выстрелу. Я не притворяюсь специалистом в области стрельбы из винтовки, но я думаю, ничего не изменилось на самом деле, все также.

–Нет, не также.

ЛЕКТОР:

– Если вы хотели раньше показывать хорошие результаты в стрельбе из пневматической винтовки. В предыдущие годы, до введения 10-х, мы видели, что 397 – это было недостаточно для финала. А сейчас, что происходит в Загребе? У нас международные соревнования в Хорватии. Иванна стреляет третью серию, стреляет сто и у нее только один раз 10,7 получается.

– 100,7.

ЛЕКТОР:

– А следующая серия.

– 100,7.

– 100 очков чистыми, а попала 2,4. Одна десятка (...).

ЛЕКТОР:

– Я не хочу сказать, что с очками все то же самое. Если стрелки из пистолета научатся стрелять как минимум 9,8.

– (...).

ЛЕКТОР:

– Винтовочники тоже должны группировать, то есть пистолетчики не должны стрелять 9,0, это девятка. И для винтовочника ненормально стрелять

10,0. Я думаю, что раньше погрешность больше принимали. То же самое мы видим в произвольном пистолете среди мужчин. Разве сложно стрелять 575-575 в произвольном пистолете?

– 575.

ЛЕКТОР:

– Может быть не так сложно, но стрелкам достаточно стрелять 674, потому что они проходят.

– 560.

ЛЕКТОР:

– 564 или шесть, потому что они проходят в финал. То есть у них нет стимула стрелять 570 или 575.

– 30 лет нет стимула?

ЛЕКТОР:

– То же самое касается пневматической винтовки.

– У них 30 лет нет стимула?

ЛЕКТОР:

– 45.

– Согласна. И что? Можно? Я к тому, что некоторые спортсмены-пистолетчики говорят, что рекорд Мелентьева, который сейчас был побит, 580 очков на матче. Да, не важно.

–Извините, можете повторить этот вопрос?

– 581.

– Это был предел, который было невозможно преодолеть. Сейчас корейский спортсмен нам показал, что это возможно. Тогда почему 45 лет мы стоим на этой цифре?

ЛЕКТОР:

– Поэтому в пневматической винтовке среди мужчин очень-очень много времени заняло, чтобы выстрелить 600. По той же самой причине.

– Но я могу сказать, что в пневматической винтовке мы чаще выполняли рекорды, чем в пистолете.

ЛЕКТОР:

– Мое личное мнение, что самые сильные соперники, я не очень слежу за последними событиями последних лет в стрельбе из винтовки, но я думаю, что самая сильная группа с точки зрения соперничества была женская команда в стрельбе из пневматической винтовки, юниоры. Да, я думаю, что сейчас юниоры очень близки к взрослым стрелкам, да это так. И честно говоря, лично я считаю, что женщины намного лучшие стрелки, чем мужчины. Я всегда это говорю. Женщины в стрелковом спорте больше ориентированы на спорт чем мужчины. И всем нам кажется, что у женщин много эмоций. Они плачут и так далее. Но я думаю, что с эмоциональной точки зрения женщины сильнее мужчин. Они лучше справляются со стрессом. По этой причине они в 80-х годах разделили женщин и мужчин.

– Да, когда Нонка выиграла.

ЛЕКТОР:

– После Олимпийских игр в Москве.

– Когда Нонка мужиков победила.

– После введения новых финалов стрельба на произвольном пистолете упала.

ЛЕКТОР:

– Я думаю, что этот новый формат стрельбы не стимулирующий. Может быть, он более привлекателен, но он не стимулирует, по крайней мере, что касается пистолета, потому что не важно, ты стреляешь 390 или 384, ты все равно попадешь в финал.

– С десятки.

ЛЕКТОР:

–я сам себе задаю вопрос: «Кто будет тренироваться до результата 390?». То есть действительно к этому стремиться. Единственное, чего они могут хотеть достичь, это мировой рекорд. То есть можно немножко надавить на стрелка, чтобы показать результат, потому что если вы установили мировой рекорд, у вас в финале никаких бонусов нет.

– Да.

– А может, тогда отменить такой финал?

ЛЕКТОР:

– Может быть, в дальнейшем все изменится, но пару лет назад мы, команда тренеров, включая меня и Горана, обратились в письменном виде в МФСС.

– А почему в МФСС?

– В мировой практике восемь месяцев.

ЛЕКТОР:

– Когда они выходят в финал, у них счет, плюс исходный счет, счет квалификации. И затем они проходят в полуфинал от одного до четырех и начинают с нуля. То есть ненормально начать здесь. 590, а этот стреляет 581 в пневматическом пистолете и они выходят в финал. Я считаю, что это нечестно. Хорошо, они стреляют весь этот формат: восемь-десять выстрелов и так далее, пока они не доберутся до сюда. И тогда, я считаю, что это нормально, если они начнут с нуля. Но начинать с нуля отсюда – это не стимулирует, потому что с результатом 581 вы можете занять первое место. И у стрелка нет стимула показывать лучший результат. Если у меня высокий результат, то я почти уверен, что у меня будет медаль в финальном матче. Четыре места на три медали. Тогда есть стимул идти и тренироваться для этого результата. Сегодня мы все знаем, что для женщин 384 и у вас есть гарантия финала. Это несложно, это серия 96. Для мужчин, вы знаете, что было 582, это серия 97, не так сложно. Особенно проблема с местными соревнованиями, как стимулировать. Вы можете себе представить, что у вас в стране всего десять стрелков или 15? И они проходят в финал и один стреляет 588, а восьмое место – он стреляет 561. И в финале он обыгрывает этого стрелка.

– Он не справится с этим психологически.

ЛЕКТОР:

– Это я, 561 в финале. Я национальный чемпион. Я должен быть в национальной сборной. А с этим результатом в 561 на чемпионате мира я буду нигде. Как вы можете сказать чемпиону страны, что он не в национальной сборной? Большая проблема. Может быть, это не проблема для России.

–На матче проверим.

ЛЕКТОР:

– То есть, может быть, для пяти стран это нормально, но для всех остальных стран это...

ЛЕКТОР:

– ...будет представлять проблему.

– А как это убрать?

– А как это убрать, да?

– В какой период?

– До четырех обнулять.

– Нет, для участия в соревнованиях.

– Это возможно?

ЛЕКТОР:

– Давайте вооружимся и пойдем в атаку?

– Год, полгода? Сколько?

– После Олимпийских соревнований.

ЛЕКТОР:

– От этой системы отказались.

– Нет, когда формируется национальная сборная, формируется команда для участия в различных турнирах. Результат учитывается, кто какой покажет.

– Третий номер за какой период определяется?

– Первый, второй тоже нужны.

– Первый и второй не нужны.

ЛЕКТОР:

– Проблема не в этом, проблема в следующем. У вас система отбора. У вас результаты, у вас все есть. У вас первый, второй, третий стрелок и восьмой. У вас результат 588-575-570.

– Я не это спросил.

ЛЕКТОР:

– И у вас до этого отборочный период.

– Какой период вот этот?

ЛЕКТОР:

– Три месяца.

– За последние три месяца.

ЛЕКТОР:

– Теперь в чем вопрос? Мы смотрим на результаты и мы говорим: «Это национальная сборная». На этом он побеждает.

– Мы поняли.

ЛЕКТОР:

– На местном национальном чемпионате. Если вы отберете этих трех людей, трех человек, то этот выйдет напрямую в Национальный олимпийский комитет и скажет: «Я чемпион страны и я не здесь». И вы скажете: «Ну у него же результат 561». Он скажет: «Ну и что? Я же победил».

– Это понятно.

– Так оно и происходит.

ЛЕКТОР:

– У нас нет проблемы. Вы знаете, в чем решение? То есть национальные чемпионаты проводить после чемпионатов Европы.

– Нет.

– Почему это?

ЛЕКТОР:

– Но это не решение. Это не всегда является решением. Это искусственное решение.

– Неправильно.

ЛЕКТОР:

– Нужно построить лучшую систему в нашем спорте, потому что у нас есть? Скажем так, полтора часа квалификация. И у нас соревнование 15 минут. Если вы посмотрите на «Формулу-1», отбор от 10-и до 15-и минут, а соревнование 1 час 45 минут.

– Не поняла.

ЛЕКТОР:

– Что-то здесь не так, я считаю, что у нас отбор или квалификация, или что бы то ни было, очень долго длится, а затем часть соревновательная для определения победителей очень короткая. Я бы взял за образец «Формулу-1», «MotoGP» или другие виды спорта. Мое предложение: сделать все как в теннисе. Сделать отборочный тур, квалификацию два-три дня, а после этого только финал. То есть в течение двух дней вы можете стрелять финалы, чтобы привлечь внимание телевидения и публики. Никто не будет смотреть на квалификацию, но час-полтора часа – это для них неинтересно, особенно если они не из стрелкового спорта. Это сумасшествие, чтобы было 60 выстрелов из пневматической винтовки или пистолета среди мужчин, отбор, и стрелять 20 выстрелов за медаль. Мы теряем качество.

– Нам сказали, что это сделано для зрелищности и для телевидения, но за последнее время старты, по крайней мере в стране, я многие компании не видел. То есть нас тупо разводят, нас обманывают. Чемпионатов мира

показывают, извините, мало. На внутренних чемпионатах, где телевидение, нет его.

ЛЕКТОР:

– Это проблема вашего национального телевидения.

– А у вас как? Сережа, спроси, а в стране у них показывают по телевизору?

ЛЕКТОР:

– Сигнал свободен.

– А у вас показывают?

ЛЕКТОР:

– Нет, конечно.

– Тогда зачем такие финалы проводить?

ЛЕКТОР:

– Телевидение МФСС посылает сигнал, но национальное телевидение России, Сербии или Черногории, им это просто неинтересно. Им неинтересно. Это совсем другая история. Я соглашусь, что, может быть, финалы теперь привлекательнее чем раньше.

– Единственное, да.

ЛЕКТОР:

– Но для меня, что важно, не то, чтобы я критиковал, конечно, это позитивная критика. Я бы хотел спросить организатора чемпионата мира в

Гранаде. Сколько билетов они продали людям, которые не являлись стрелками или тренерами?

– Нисколько.

ЛЕКТОР:

– Сколько билетов они продали в Мюнхене? Или в Москве на чемпионате Европы?

– Ноль.

ЛЕКТОР:

– Кто является зрителями в финале?

– Спортсмены.

ЛЕКТОР:

– Мы зрители.

– Спортсмены там только, какие зрители.

– Даже не пускали.

ЛЕКТОР:

– Телевидение, интернет, они говорят: «Да, конечно, моя семья, мои друзья смотрят на результаты». Хорошо, но в Москве прошел чемпионат Европы. Отличный, красивый зал большой, можно поместить целый город туда, 30 тысяч мест. Со всем должным уважением у нас президент Европейской стрелковой конфедерации присутствовал, из Москвы генеральный секретарь ЕСК. Отлично, но где москвичи? И это, конечно, не только касается Москвы,

проблема намного более широкая. Мы сегодня смотрим биатлон по телевидению. Многие люди стоят на улице, мерзнут, но смотрят. Сто тысяч людей приходят и смотрят полтора часа. И вы смотрите на «Формулу-1» со сцены в Сочи. Ладно, здесь дома я могу все видеть.

– У нас такие цены на билеты.

ЛЕКТОР:

– А затем у вас есть теннис. 10 тысяч человек.

– Еще есть марафон.

ЛЕКТОР:

– Все связано с деньгами. Мы должны быть более самокритичны, что мы что-то делаем не так. Может быть, мы не вовремя проснулись? Может быть, у нас плохие идеи пришли нам в голову? А, может быть, мы просто ждем, когда наше руководство все исправит? Сколько стоит это оборудование здесь? 30 щитов. Только здесь это очень большие деньги. Конечно, они должны у нас быть. Сколько мы инвестируем в рекламу? 20-25 лет назад о биатлоне никто не знал. Они инвестировали два миллиона долларов в то время в «Евроспорт». И сегодня у них годовой доход 20 миллионов каждый год. Доход. Может быть, нам нужно придумать что-то более привлекательное? Проблема не в правилах и так далее, также нам нужно привлекать людей. Мы не можем просто взять и изменить правила, и сказать стрелкам: «Все, с сегодняшнего дня будет так». А потом сказать: «Да, много людей смотрят нас по телевизору и, конечно, есть клики в интернете». У меня нет доказательств никаких того, что это правильные данные. Но все еще по большому телевидению я не вижу стрелкового спорта. Я не вижу больших спонсоров в стрельбе. Я сфотографировал стрелка в Гранаде, стенд. И там написано: «Извините, дорогие стрелки, но из-за правил мы не можем

обслуживать вас бесплатно». Правила МФСС. Что это означает? Этого правила нет в своде правил. То есть это правило говорит о том, что мы должны заплатить, чтобы здесь присутствовать очень много денег, а раньше все это было бесплатно. Сегодня они должны путешествовать, платить организатору, а когда люди еще приходят, то они тоже должны платить. Конечно, мы все хотим улучшений в вашем спорте. И я абсолютно уверен, что наше руководство также хочет улучшить наш спорт, но до настоящего момента мы не видим никакого значительного продвижения. Изменения правил для винтовки с десятого приводит лишь к тому, что все мы должны вкладывать огромные деньги в электронные мишени. Если я вам скажу, что бюджет Федерации Черногории 25 тысяч евро в год, я сам из своих собственных личных средств купил десять мишеней. Если у нас их нет, что нам делать? Но это неправильно. Это неправильно. И это только десять мишеней.

– А мы и это даже не можем купить.

ЛЕКТОР:

– Это стоило 20 тысяч. Это пятилетний бюджет Федерации стрелковой Черногории. Если мы хотим, чтобы 30 стрелков стреляли одновременно из винтовки, это хорошие идеи, но я думаю, что их применили слишком рано и не очень хорошо применили, потому что все произошло очень быстро, слишком быстро. И также я с сожалением должен признать, что не тренеров, ни стрелков никто не слушает. У нас есть комитеты в ЕСК и в МФСС, насколько внимательно прислушиваются к нам те, кто принимает решения?

– Никак.

ЛЕКТОР:

– Не знаю. Но в последнее время я вижу очень много людей, которые недовольны новыми форматами. Они говорят, что нам нужны новые куртки, новые брюки. Одно небольшое изменение в правилах, одно предложение, и ты должен изменить все, одежду, в мире, может быть, для пяти миллионов человек. И также скорострельный пистолет. И всем мы понимаем, и вы, и я, все понимаем, что мы должны развиваться, но я думаю, что это развитие должно происходить несколько иначе, потому что одна куртка и брюки для пневматической винтовки стоят тысячу евро. И если в мире, просто, чтобы это уменьшить, один миллион стрелков должны все поменять.

– Но они зарабатывают, а мы нет.

ЛЕКТОР:

– Тысяча миллионов – это огромные деньги. Я не знаю, у кого убытки, но я говорю об одном миллионе стрелков, которые должны все сменить.

– Так это сговор получается.

ЛЕКТОР:

– Нет, я не думаю, что это. Я этого не сказал, тут камера.

– Мы слышали, что ты сказал.

– И уже в интернете.

ЛЕКТОР:

– Я так же как и вы, и спортсмены, все мы хотим, чтобы у нас все было лучше. Мы хотим улучшений. Ну ладно, это был один из вопросов. Мы можем об этом говорить вечно. Давайте следующий вопрос.

– Все, спросили?

– Проводятся ли у нас соревнования в формате Р-50, у нас новые упражнения появились?

ЛЕКТОР:

– А где проводятся?

– А у нас в России проводятся?

– На Европе.

– На Европе были мы.

ЛЕКТОР:

– А вопрос, извините, я не расслышал. Я ничего не говорю. У меня и так много проблем, над которыми нужно думать.

– Мне нравится.

ЛЕКТОР:

– Все и новое это интересно. Но если вы считаете, что Р-50 – это решение проблемы?

– Нет.

ЛЕКТОР:

– То я с этим не согласен.

– Почему?

ЛЕКТОР:

– Нам нужно прежде всего, чтобы люди сюда приходили, и чтобы были зрители. И очень часто к нам относятся не как к спортсменам. Если честно, то нас вообще за вид спорта не принимают. Намного интересней керлинг.

– Керлинг, да.

ЛЕКТОР:

– И женщинам-домохозяйкам. Я думаю, что мы виноваты, потому что это один из первых Олимпийских видов спорта. Поэтому мы не должны искать ошибок где-то во вне. Мы должны искать ее внутри и честно задать себе вопрос, что мы делаем не так. И что еще мы можем сделать и чего мы не делаем.

– Тотализатор.

ЛЕКТОР:

– Что вы имеете в виду?

– Очень удобный наш вид спорта в плане того, что можно делать ставки на один выстрел, на одну серию, между спортсменами, на места спортсменов в списке, делать ставки. Сделали выстрел и можно идти в кассу. Это будет двигателем.

ЛЕКТОР:

– А где? Откуда брать деньги?

– Со спортсменов что ли?

– Зрители.

– А где зрители? Где зрители-то?

– Деньгами запахло.

– Допустим, что стреляют и зрители в это время делают ставки на победителя и выигрывают.

ЛЕКТОР:

–То есть ставки делают на победителя. Ставки на победителя делают.

– На одну серию, на один выстрел.

ЛЕКТОР:

– Любая идея – это идея. Вы можете в местном масштабе решить эту проблему, но вопрос в том, что мы делаем с нашим видом спорта? Что нам делать? Что мы пытаемся сделать в Академии МФСС? Мы пытаемся распространить знание по всему земному шару. Далее, мы пытаемся построить сеть. Скажите, пожалуйста, когда в последний раз вы такой группой людей общались с кем-то из представителей ЕСК или МФСС?

– Никогда.

ЛЕКТОР:

– Это начало.

– Хорошо, будем надеяться.

– У себя в маленьком городе в одно время я занялась распространением пулевой стрельбы. Я писала статьи в прессе, приглашала телевидение, чтобы они снимали в городе. И потом я слышала у людей такое мнение, они говорили: «А это вообще олимпийский вид?» То есть на общем рынке прессы и телевидения нет такого вида спорта. В маленьком городе и то не знаем, что нам делать? Люди не знают вообще, что уже об этом говорить.

ЛЕКТОР:

– Вы очень верно отметили, одно из лучших замечаний. Мы не можем ждать, пока кто-то что-то сделает в ЕСК и МФСС, потому что они не могут охватить все и всех. Но если вы в своей области, в своем маленьком городе сделали это, если бы вы просвещали людей, что в стрелковом спорте 15 олимпийских дисциплин. Если бы вы пригласили Светлану Смирнову или Наталью, или Сергея в качестве гостей, в качестве тренеров национальной сборной, чтобы они пообщались в детском саду или в школе.

– Как раз таки после этой большой рекламы мне стало плохо, потому что люди стали приходить, а у меня тир пять щитов. Мне не нужно кого-то еще приглашать.

– Так вы определитесь, кто вам нужен. Реклама или дети?

– У нас эта маленькая реклама.

– А у нас стоит задача: дети.

– Администрация нам не принесет деньги после этой рекламы. Они мне говорят, что этого спорта нет на большом телевизоре, значит для вас деньги

вкладывать не нужно. Это говорят у нас в администрации, и понятно, что Федерация не работает.

– Правильно говорят.

– И не надо строить новый тир.

ЛЕКТОР:

– Дважды подумайте, чего вы хотите? Как я считаю, раньше люди не знали, что стрельба – это олимпийский вид спорта.

– А теперь уже знают.

– И сейчас не знают.

ЛЕКТОР:

– Это стыд. Сколько олимпийских чемпионов сейчас в России? Пригласите всех олимпийских чемпионов, чтобы они приехали в ваш город и пообщались с вашим мэром.

– Я пригласила их сюда. Они испугались. И ничего.

ЛЕКТОР:

– Нет, не нужно их сюда привозить, потому что когда они...

ЛЕКТОР:

– ...приходят, они маленькие мышки. А если вы привезете им чемпионов, они станут большими львами. Они не знают, что это олимпийский вид спорта? И кто виноват? Извините, вы виноваты.

Давайте-ка я вам кое-что расскажу. Подход к тому, чтобы просить денег. Я также живу в очень маленьком городе, и вместе с официальными лицами мы построили крытый тир для стрельбы на 50, 25 и 10 метров. Когда я иду в коммуны, чтобы просить денег, я также инвестирую свои собственные деньги. Но когда я иду к мэру и прошу денег, я говорю ему, что идея в том, что мой маленький город, который называется Бар, должен стать образовательным центром МФСС, академией МФСС. Вы можете видеть в Генеральной ассамблее фотографии, там три аккредитованных центра. В 2012, 2013, 2014 годах это был Кортон в Финляндии, Бар в Черногории, и теперь это центр «Лисья нора». И я говорю: «Мы приведем МФСС в Бар». Это не связано с тиром – никто из учеников не пойдет в тир, все будут в отеле переходить на занятия. У нас также будут иностранные команды для тренировочных сборов – из области, из Европы и так далее. У нас будет курс D, C, курс МОК, курс B. У нас будут эти команды, в целом – 1500 за ночь, в течение одного года. Не так уж много. Спортивный центр Кортон в Финляндии по размеру примерно как «Лисья нора», с другими видами спорта. Они заработали за 1 год 100 тысяч за ночь. Я объясняю мэру, что можно заработать 1500 за ночь. Если это умножить на 50 евро – сколько это получается? 75 тысяч евро. Это со всеми включенными удобствами. 1500 человек принесут еще по 10 евро в день. 90 тысяч. Если округлить – 100 тысяч. В дополнение к этому, налог в Черногории составляет 19 процентов. Если все рассчитать, то получается 15 процентов, то есть мэр получит за это 15 тысяч евро в год. 85 тысяч уйдет на рестораны, отели, магазины и так далее. Это все доход для города, а это – для казны коммуны. Если я подойду к нему и скажу: «Пожалуйста, дайте мне 30 тысяч, это за два года», – он платит это не из бюджета, он платит это из созданного бюджета для

стрельбы. Город и бизнесмены получают 170 тысяч, и это вне сезона. За два года – 300 тысяч, а дальше все идет в казну города. Это еще город на море. То есть я предлагаю своему мэру бизнес, и он понимает. Он говорит: «Хорошо, если мы инвестируем 30 тысяч, через 2 года мы вернем эти 30 тысяч, а дальше каждый год будем получать по 15 тысяч. Плюс бизнес в городе только за стрельбу, каждый раз только за стрельбу – 85 тысяч».

– Было. Это я тоже все обговорила, и цифры... *(Неразборчиво.)*

ЛЕКТОР:

– *Когда будут выборы – поменяйте мэра. Хорошо, давайте продолжим. Следующий вопрос.*

– Добрый день. Вот вы соревнования проводите, сколько дней сборы?

ЛЕКТОР:

– Да, мы проводим около семи дней. Я думаю, в Сербии подольше. Когда приходит мое поколение, мы проводим подготовку 7-8 дней максимум. Вы можете провести сборы в течение 5 дней, день за днем, или, если 7 или 8 дней, то вы должны в течение дня сделать перерыв после трех дней. Также не следует проводить сборы непосредственно перед соревнованиями, нужно оставить неделю или 10 дней на восстановление, чтобы стрелки восстановились после сборов. Не то чтобы я не согласен с Гораном. Очень важно, чтобы отобранные люди были хорошо подготовлены и хорошо натренированы перед этим. Или нет? С французской командой, когда люди тренировались каждый день, дважды в день, я согласен, что это была хорошая система – делать такие перерывы. Но финская команда, они все любители. Я весь год пытался сделать перерыв между тренировочной базой и соревнованием. Сейчас мы их ставим друг за другом. Все иначе. Это потому, что они тренируются не дома. На сборах вы можете обычно тренироваться

дважды в день. Очень важно, когда вы составляете план, прежде всего вы ставите соревнования, а после этого вы должны поставить периоды отдыха, чтобы стрелок восстановился после соревнований, а затем уже ставить тренировочные сборы.

– Еще хотела спросить, какие специалисты у вас работают в компании, кроме тренеров?

ЛЕКТОР:

– Ладно, у Горана другой опыт. Мы не очень богатая страна. Хорошо, я работал в богатых странах. Всевозможные эксперты, то есть были тренеры физической подготовки, спортивной, психологи, диетологи, оружейники, тренеры и помощники. И, конечно, физиотерапия должна быть, массажисты. Во французской сборной всегда есть физиотерапевт, у итальянцев – тоже. Я пытаюсь обучать финскую команду. Но у них нет физиотерапевтов, которые работают на федерацию. Во Франции у нас было четыре или пять частных компаний. То есть иногда их использовали по очереди: один раз – одна компания, в другой раз – другая, и так далее. Это более эффективно. Лучше заплатить вашему физиотерапевту, чтобы он приехал на 10 дней на соревнования, чем физиотерапевт будет весь год на вас работать, потому что когда вы им платите зарплату, через неделю они заходят за угол, они очень заняты, у них нет времени. То есть вы видите, как работает Желько. Со мной все очень просто. Горан забывает. В Дании я был национальным тренером и руководил национальной сборной. И во Франции я был национальным тренером для команды, которая стреляла из пистолета, и руководителем национальной сборной. В Финляндии я занимаюсь всем. То есть моя задача состоит не только в том, чтобы научить людей стрелять, чтобы они отлично выступали на соревнованиях. Моя задача также – бороться за деньги и заполнять программы, где у меня будет достаточно денег за тренировку, за соревнования, достаточно денег для физиотерапевта и так далее. И эти

ресурсы неограничены. Вы будете очень удивлены, если я вам назову размер бюджета. Но у меня никогда не было проблем с бюджетом. Сокращаете количество человек, нагрузку и даете наилучший сервис для одной группы. Все просто.

– У нас свободное место главного тренера.

– Приходите, да.

ЛЕКТОР:

– Вы знаете кино, где говорят: «Покажи мне деньги»?

– После Кирилла Иванова это место свободно.

ЛЕКТОР:

– Я не знаю, что произойдет, но вы всегда можете со мной связаться. Я не беру деньги за разговор. Еще вопросы? Это не официально, но я хотел бы действительно поблагодарить вас всех за то, что вы так вовлечены в этот процесс. Я уже преподаю в академии 18 лет, и провел очень много курсов, где я стоял вот на этом месте. Это первый курс, на котором студенты просят меня уделить им дополнительное время, и мы вот так вот говорим уже 2 часа. Я это очень ценю. Я ценю то, что некоторые из вас прибыли из далеких мест, в 8 часах полета отсюда. Я был на курсах, на которые людям было сложно прийти из-за расстояния в 8 километров. Поэтому большое спасибо за ваше внимание, за ваши вопросы. Мне очень лестно быть здесь с вами.

ЛЕКТОР:

– Всем доброе утро. Сегодня мы немного поговорим о планировании и организации. Можете рассказать мне, как вы все планируете?

– На год?

ЛЕКТОР:

– Да, примерно на год. Или вы не хотите делиться со мной своими секретами?

– Нет, там все просто. К международному календарю привязан у нас российский, к российскому – региональный, к региональному – городские.

ЛЕКТОР:

– Планирование и организация. Вы мне говорите о календаре.

– На этапе подготовки определяем цели и задачи, что мы хотим.

ЛЕКТОР:

– Кто такие «мы»?

– Мы – это тренер, спортсмен, врач – команда людей, кто работает на одного спортсмена.

ЛЕКТОР:

– То есть все работают вместе?

– Да.

ЛЕКТОР:

– А кто ставит цели?

– Тренер со спортсменом.

ЛЕКТОР:

–Какие документы вы составляете?

– Календарный план, индивидуальный план...

ЛЕКТОР:

– И затем? Я ваш спортсмен, вы мне даете план, и?..

– Конспект тренировки тоже, на неделю, на день.

– Еще анализируем прошлый год.

ЛЕКТОР:

–То есть вы составили план для меня. И дальше?..

– Стараемся его выполнить.

ЛЕКТОР:

– Стреляете. А дальше?..

– Стараемся обеспечить себя хорошо со всех сторон, от материальной базы до (...)

ЛЕКТОР:

– Хорошо, я все понял. Теперь я стреляю. И дальше что?

– Контроль выполнения задач поставлен.

ЛЕКТОР:

–Хорошо, контроль. А что делаем дальше, после контроля?

– Анализ.

ЛЕКТОР:

– Что корректируем?

– Выполнение задания – получается, не получается. Анализ и последующая коррекция.

ЛЕКТОР:

– И дальше? Как вы исправляете, как вы корректируете?

– Начинаем все заново.

ЛЕКТОР:

– Хорошо.

– Рассказывать-то больше и нечего.

ЛЕКТОР:

– Да, надо быть проще. Насколько я понял, прежде всего, вы ставите цели. Правильно?

– Да. Сначала цель, потом задачи.

ЛЕКТОР:

– Вопрос – зачем мы занимаемся планированием?

– Чтобы понять, куда и как мы движемся.

ЛЕКТОР:

– Мы составляем план для достижения цели. Так?

– Да, для достижения цели.

– Мы ставим стрелку какие-то цели и задачи, чтобы он готовился к соревнованиям, чтобы он выполнил объем и выступил хорошо на этих соревнованиях, чтобы он выступил в лучшей форме.

ЛЕКТОР:

–Объясните мне. Теперь вы тренер для Светланы. Вы звоните Светлане и говорите: «Пожалуйста, придите ко мне в офис или на стрельбище». Затем вы садитесь и ставите цель. Правильно?

– Правильно.

ЛЕКТОР:

– Я спрашиваю, что вы говорите, а не что я говорю. Да или нет?

– Да.

ЛЕКТОР:

– Спасибо.

– Поставили цель. Дальше – совместная работа. То есть спросить у спортсмена, что нужно сделать для того, чтобы достичь этой цели, чтобы спортсмен тоже понимал, что я хочу, и что он может.

ЛЕКТОР:

– То есть это то, что она хочет.

– Вместе со спортсменом.

ЛЕКТОР:

– Вы сказали: «что я хочу, и что он может».

– Мы должны вместе решить, что она хочет, и что я хочу.

ЛЕКТОР:

– А вы чего хотите?

– Я, конечно, хочу самого лучшего.

ЛЕКТОР:

–Если мы исходим из этого определения – тренер хочет всего самого лучшего и стрелок тоже хочет всего самого лучшего, все об этом знают и все этого хотят. Но достаточно ли этого для постановки цели?

– Результатов еще достигнуть.

ЛЕКТОР:

– В конечном счете, всегда все сводится к результату. Разве всегда важен результат?

– Ставится задача, чтобы этого достичь, что надо делать, чтобы этого достичь – это тоже обсуждается.

ЛЕКТОР:

–Кем обсуждается?

– Тренером и спортсменом.

– Какую работу надо произвести, чтобы достичь этого.

ЛЕКТОР:

– Зачем мы планируем? Чтобы развивать спортсменов, чтобы создать структуру, чтобы определить, что нам нужно изменить, какими ресурсами мы располагаем. Позвольте задать вам вопрос. Вы строите дом. Как вы строите дом?

– С фундамента все начинается.

– Смета делается.

ЛЕКТОР:

– Как вы строите?

– Проект, смета. В проекте все есть.

– Расчет финансовый.

– Бюджет, ресурсы, персонал.

ЛЕКТОР:

– Какие ресурсы?

– Сколько имеется денег.

ЛЕКТОР:

– Это экономика. Это не ресурсы.

– Мы сказали – бюджет.

ЛЕКТОР:

– Затем?

– Подрядчик. Торги.

– Исполнители, рабочие.

– Сроки исполнения и сдача объекта.

ЛЕКТОР:

– Что еще?

– И контроль ежедневный за рабочими.

ЛЕКТОР:

– Дальше?

– Продажа объекта.

ЛЕКТОР:

– Продажа?

– Мы дом-то строим для кого-то? Или свой личный дом?

ЛЕКТОР:

– Ваш дом.

– Жить теперь в этом доме.

ЛЕКТОР:

– Что нам нужно для того, чтобы его построить, для того чтобы в нем жить?

– Стройматериалы, рабочая сила.

– Место под дом.

ЛЕКТОР:

– Вы видите, как это было для вас сложно, то есть не было никакой структуры, когда вы решали, как строить дом. Вы просто произвольно выбрасывали ответы.

– А потому что мы дома не строили.

ЛЕКТОР:

– Вообще-то строятся, и каждый из вас строит или строил. Это не космический корабль, это дом. Я думаю, то же самое происходит со стрельбой и со стрелками. Позвольте спросить вас. Вы хотите построить этот дом вместе с мужем, женой, молодым человеком или девушкой, и, наверное, вы садитесь и начинаете разговаривать, беседовать. Или, может быть, мужчины говорят: «Мы построим дом»? Или вы разговариваете?

– Обсуждаем.

– Жена говорит: «Мне надо большой». Мужчина говорит: «Чтобы был высокий».

ЛЕКТОР:

– То есть вы начинаете общаться. Давайте представим, что вы или ваша жена, или вы и ваш муж, или вы и ваша девушка, или парень, что вы – это тренер и стрелок. Это все то же самое, это отношения. И тот же самый проект, вы говорите...

ЛЕКТОР:

– ...«Мы построим дом». Это то же самое, как если бы вы сказали: «Мы должны завоевать золотую медаль». Правильно? Итак, мы говорим о доме. Вы идете и находите красивое место, с озером, с лесом, с деревьями, и говорите: «Красиво». Затем представляете дом. Ваша жена хочет широкий дом, а вы хотите высокий. Какой дом вы сделаете?

–Такой, какой хочет жена.

– На сколько денег хватит.

ЛЕКТОР:

– Забудьте о деньгах. Вы говорите не о деньгах, вы говорите об идее. Жена говорит: «Я хочу, чтобы был один этаж», а муж говорит: «Я хочу, чтобы было много этажей».

– Такой, чтобы удовлетворял всех.

ЛЕКТОР:

– Со стрелком нельзя идти на компромисс.

– Если я буду спорить с ней, она будет со мной спорить.

ЛЕКТОР:

–Я не говорил, что вы должны спорить. Если я могу говорить за мужчину, делайте так, как говорит жена. Без проблем. Это моя жизненная философия. В конечном итоге, у нас есть проект, то есть одна часть дома плоская, а другая – высокая. Затем мы садимся и подсчитываем бюджет. Бюджет у нас маленький, нам немного не хватает. Что мы делаем? Теперь у нас есть бюджет и у нас есть сроки. Мы говорим: к следующему лету он должен быть закончен. Затем мы находим исполнителя, кто его построит. Но все это делаете вы с женой, сидя за столом, и все это вы готовите. Вы начинаете строить дом?

– Конечно, начинаем.

ЛЕКТОР:

– Может быть, когда вы лежите в постели, ваша жена говорит: «Ты знаешь, я что-то не уверена насчет бюджета, потянем ли мы это?». Или, может быть, у нее возникнет другое видение дома. Или, может быть, вы будете ехать на машине и скажете: «О, какое прекрасное место я вижу!». Другое место. Или вы скажете: «Если мы сейчас будем строить этот дом, то в течение последующих 5-7 лет у нас не будет отпуска, нам нужно детей в школу отправлять, покупать им одежду». Это нормально, так и происходит. То есть вначале: «О, давайте построим дом!». А затем время проходит и... Это обычно?

– Если планирование реальное.

ЛЕКТОР:

– Хорошо. План реалистичен. У нас есть план. Вот воплощение этого плана, работа. Что должно быть посередине, что соединяет план с его исполнением?

– Желание. Уверенность.

– Верить в свои силы и возможности.

– Еще у нас лимит времени, чтобы подойти к этому.

–Вдохновение.

ЛЕКТОР:

– Хорошо. Наталья стреляет. У Натальи есть полный план для выполнения одного выстрела: как заряжать, как стоять, как поднимать, как целиться, как нажимать на спусковой крючок, как выполнять завершающий этап. У нее есть план. И затем что? У нее есть план, она просто поднимает руку – и?..

– Уверенность, что делаешь все правильно и решительно. Готовимся, тренируемся, подготавливаем себя.

ЛЕКТОР:

– Я думаю, что у нас есть некий языковой барьер, но я думаю, что это самый близкий эквивалент – приверженность, преданность.

– Что понимается под преданностью?

ЛЕКТОР:

– То есть у вас есть проект, план. Мы спрашиваем: мы будем это делать? Вы знаете, может быть, это слишком дорого.

– Сомнения?

– Вера, уверенность.

ЛЕКТОР:

– Нет, это не уверенность. Это связь между планом и работой. То есть я делаю ровно то, что я запланировал. Я планирую все, и я спрашиваю себя: могу я это сделать? Да. И затем я выполняю каждый пункт этого плана.

– Твердость в выполнении.

ЛЕКТОР:

– Да, может быть и так. Что обычно происходит при стрельбе? У вас есть план. Хорошо. Вы говорите: да, все, я сейчас буду делать. И вы делаете, прицеливаетесь, нажимаете на спуск. Допустим, нажатие на спуск занимает три секунды. Но вы стоите, что-то не так. Пять секунд. То есть, нет соответствия плану, верности плану.

– Нет, если построить дом, это может полностью сработать, если у нас уже есть опыт строительства.

ЛЕКТОР:

– Сколько раз за вашу карьеру у вас был план, как сделать один выстрел? И сколько раз вы следовали этому плану на 100 процентов?

– На 100 – тяжело.

ЛЕКТОР:

– Может быть, наиболее важно то, что у вас не было этой решимости, приверженности. План хороший, и вы знаете, как воплотить этот план, но решимости не хватало. Я хочу кое к чему вас привести. Дело не в обсуждении дома. К чему я веду? Есть план, есть применение плана и что-то, что позволяет плану и его исполнению быть одинаковым. Должна быть решимость, приверженность плану. Если ее не существует, то план будет одним, а исполнение плана будет другим. Это был план. Но если не было сильной решимости, то есть кто-то говорит: «Это слишком дорого, мне не нравится, может быть...», – то в конечном итоге, получается что-то вроде этого. То есть между планом и применением, воплощением этого плана находится решимость.

– Желание, наверное.

– Нет, это строгое выполнение и неотступность.

ЛЕКТОР:

– То есть ключевое слово – не планирование. Я уверен, что вы можете составлять отличные планы, разные модели, разные вариации – неважно. Совершенного плана не существует. Но план, его воплощение – вот здесь, вот эта часть. Как мы можем заставить это работать? *Я бы поговорил об этом после перерыва на кофе.*

– Что мы должны сейчас сделать? Мы должны задействовать все заинтересованные стороны. Все заинтересованные стороны – это тренер, стрелок, врач, физиотерапевт, оружейник, официальные лица из Министерства спорта, из Национального олимпийского комитета. То есть все стороны, которые вовлечены в этот проект, все должны участвовать, чтобы

составить письмо-намерение, то есть, что мы намереваемся сделать. Все заинтересованные стороны имеют право внести все, что они посчитают нужным. Это не значит, что все элементы следует учитывать, но все они должны принять в этом участие. Это одна причина.

Другая причина состоит в том, что все эти люди рано или поздно будут вовлечены в этот проект. Позвольте, приведу вам классический пример ошибки. Тренер со спортсменом, физиотерапевтом и врачом составляют план. Затем они представляют этот план тренеру национальной сборной. Он не участвовал в составлении этого плана, он не согласен. Затем он этот план со своими комментариями передает в финансовый отдел, и они урезают бюджет. Затем они снова возвращаются к тренеру национальной сборной. Тогда тренер национальной сборной снова говорит, что некоторые части не подходят. Затем это все вновь возвращается к тренеру и к игроку. Они планировали испечь вкусный пирог, а в конечном итоге получается не так. Тогда тренер и спортсмен говорят: «Мы не можем этого сделать, невозможно достичь этой цели». Чьей цели?

Приведу вам пример не из моего опыта, но я буду рассказывать от первого лица, как если бы это был мой пример. У меня есть спальня, на кровати есть царапины, зеркало немного разбито, комод рядом с кроватью не работает, лампа мигает. И жена мне говорит: «Нам нужно купить новую спальню. Пожалуйста, подумай об этом». Я очень занят, я все время путешествую, постоянно в разъездах, у меня есть личные дела, у меня спортсмены, есть хобби, и я говорю: «Да, конечно», – и уезжаю в командировку. Проходит время, я возвращаюсь домой, потом снова уезжаю, делаю разные дела. Однажды я поехал в «Лисью нору», когда я вернулся, в аэропорту жена ждала меня с табличкой «Добро пожаловать, ты снова дома». Мы едем домой, она мне дает бумаги и сумку с купюрами в 5, 10 евро в беспорядке. Я спрашиваю: «Что это?» Она говорит: «Я выставила на улицу всю мебель из нашей спальни и продала с аукциона». Кто-то дал 30 евро за комод, кто-то дал 20 евро за матрас и так далее. Я возвращаюсь домой, в спальне нет

кровати, только матрас на полу и стоит коробка с моими вещами. Как вы думаете, что я сделаю на следующий день? Пойду и куплю новую спальню. В чем идея? С самого начала купить новую спальню, была идея моей жены и ее мотивация, а не моя, и я не был активно в это вовлечен. Если бы она все не продала, мы бы никогда не купили новую спальню. Но сейчас обстоятельства поменялись, ее мотивация стала моей мотивацией, и ее цель стала моей целью. Если вы составляете планы и ставите цели, не задействовав всех, вы закончите тем, что будете спать на полу. Одна из классических ошибок состоит в том, что когда план составляет тренер, стрелок и, может быть, еще один человек, и они не привлекают другие стороны, то все заканчивается маленьким пирогом. И это очень типичный пример для многих мест по всему миру, я уверен, что в России тоже так происходит. Единственное, что я от вас слышу, это то, что этот пирог намного меньше. Подумайте об этом.

Письмо-намерение должно задействовать все стороны, все должны высказать свое мнение и все должно быть записано на бумаге. Почему? Когда письмо-намерение составляется всеми сторонами, то копии будут распределены всем участникам. В этом начало решительности, целеустремленности, приверженности плану. Все стороны должны сделать один большой пирог. Это дело не только в финансах. Давайте перейдем на микроуровень. Я очень часто вижу, что тренер дает стрелку план. Стрелок берет этот план, где прописаны цели. Какой будет результат? Это как инородный элемент, как заноза, тело пытается избавиться от этого, так и стрелок отрицает эти цели и план.

Какая распространенная ошибка? Тренер национальной сборной или спортивный директор, или областной тренер, неважно, сидит и думает: «Если бы я сидел на этом стуле, то был бы успех, мне нужно три золотых медали, пять серебряных и девять бронзовых, мне нужно 18 финалов. Вот что мне нужно, чтобы удержать свою позицию тренера национальной сборной». Затем смотрит на команду и говорит: «Ирина, твоя цель – золотая медаль на Чемпионате мира. Светлана, твоя цель – серебряная медаль на Чемпионате

мира». То есть им пытаются это навязывать. Ирина смотрит удивленно и думает: «Мне бы в финал пройти». Это уже начало неправильной постановки цели и, конечно, весь план окажется неверным, потому что поставлена цель – золотая медаль, и составлен план для золотой медали. Ирина видит себя в финале, смотрит на программу и говорит: «14 тренировок в неделю? Нет, мне нужно в теннис поиграть, я хочу заняться бальными танцами, я ищу нового парня, я хочу отправиться отдохнуть на Бали. 14 тренировок в неделю? Нет, я могу только восемь себе позволить».

Что происходит? В моей стране мы говорим, что вы делаете счет без официанта. Я сижу в ресторане, заказываю много еды и у меня только пять евро, я думаю: «Хорошо, я ему дам пять евро». Но он приносит мне счет на 76 евро. Вот что делает планы неэффективными. И начало в письме о намерениях. Когда задействованы все стороны, и они ничем не пренебрегают, когда определены все ресурсы, ресурсы могут быть человеческими ресурсами: физиотерапевт, тренер-помощник, спортивный психолог; когда финансовые ресурсы определены, когда определена инфраструктура и так далее, тогда мы можем из письма-намерения составить программу и план. У нас есть круг, он включает в себя тренера, стрелка, врача, физиотерапевта, оружейника, тир и так далее, а в центре стрелок. Вот как все должно быть. В реальности очень часто спортсмен находится здесь, это не круг, это суд присяжных заседателей, они сидят, смотрят на стрелка: «Хорошо, чего ты хочешь? Ты должен делать это, это и это». Вот, что часто происходит. Вам это ни о чем не говорит? Возможно, и таким образом все делать, но это нехорошо, потому что это пытка.

Мы все построили и определили, мы всем довольны, затем у нас есть тренер, который будет готовить план и тренировки в конце всего этого, но не до этого. Что важно? Здесь написано «Техника обучения». Скажем так, у меня есть стрелок Ирина и у нее есть одна техническая проблема, она слишком долго нажимает на спуск. У нее отличный тренер Елена, она знает все о технике, и она знает, как все должно быть. Пять лет они тренируются вместе,

есть какие-то успехи, но все равно Ирина еще слишком медленно нажимает на спусковой крючок. Елена говорит: «Ирина, пожалуйста, нажимай на спуск быстрее, пожалуйста». Однажды меня попросили: «Господин Тодорович, не могли бы вы нам помочь?» Я говорю: «Здравствуйте. Рад познакомиться с вами. Пожалуйста, стреляйте». Через две минуты я разговариваю с Ириной, Ирина поворачивается и говорит: «Без проблем». Тренер спрашивает меня: «Что вы сделали?» – «Вы знаете, она слишком медленно нажимала на спуск, и я ей сказал, чтобы она нажимала быстрее». – «Пять лет я говорила ей эту фразу 10 тысяч раз». Она смотрит на стрелка и думает – как это возможно, инструкция была той же самой. В чем было отличие? О чем мы очень часто забываем? Это факт, что Ирина должна быстрее нажимать на спуск, вам не нужно быть супер-тренером. Когда я говорю «супер-тренер», я имею в виду, что вам не нужно обладать супер-знаниями в области техники. Я думаю, что даже тренер среднего уровня может заметить, что Ирина слишком медленно нажимает на спуск. Елена знает тот факт, что Ирина быстрее должна нажимать на спуск, и она говорит ей об этом на протяжении пяти лет 10 тысяч раз, а у Ирины медленное нажатие на спуск. Вы думаете, что Ирина немного тормозит, она не понимает. Это правда? Тогда я думаю, что и Елена немного тормозит. Кто-то же должен.

– Тогда я думаю, что я суперумный. Я не суперумный, она не отсталая, в чем дело? Что делать? Это знания. Это тренер. Это спортсмен. У тренера есть знания об этой теме. Способ, которым тренер представляет этот факт, методика обучения. Что делает Ирина? А у Ирины особая методика восприятия, то есть обучения, но со стороны восприятия. Если я хочу, чтобы этот тренер сказал: «Нажми на спуск быстрее», а чтобы спортсмен это сделал, прежде всего, я должен определить, каким способом Ирина учится. Затем я достаю свою коробку с инструментами. Я нахожу ту методику преподавания, которая соотносится с ее восприятием. Это целая дисциплина, которая называется «Навыки преподавания и обучения, восприятия». Это

огромная, обширная дисциплина, потому что, если у вас есть знание, огромное, обширное знание по технике – ножка здесь, поднять ее так, нажать на спуск так, позиция такая. У вас есть все это знание. Если вы не знаете одну часть, которая называется навыками преподавания и восприятия, если у вас нет педагогического подхода, потому что все говорят о психологических навыках, если у вас нет элементарных навыков восприятия, то кто вы такой? Вы всего лишь флешка с большим объемом информации и двумя ногами, выходящая флешка. Но как передать? И эта область в десять раз больше, чем техника стрельбы из пистолета. И это не психологический подход. Например, вы родители, многие из вас имеют детей. Ребенок пытается засунуть этот палец в розетку. Каждый родитель знает, что дети не должны этого делать. И если я сейчас спрошу вас как родитель, и я услышу десять тысяч разных вариантов того, как вы разговариваете со своими детьми. Значение одно и то же – не нужно совать палец в розетку. Вы отец? Он скажет своему ребенку: «Пожалуйста, иди к папочке, не суй пальчик в розетку, иначе больно будет». У меня такое чувство, что Елена говорит: «Не делай этого! Сто раз тебе говорила – не суй пальчик в розетку!». То же самое происходит с нашим: «Нажми на спуск быстрее». Никогда еще не заставлял тренеров плакать, иногда стрелки у меня плачут, но не тренеры. Но навыки обучения или восприятия – это не какой-то Божий дар, об этом написано много книг. Можно найти обширную литературу по обоим этим вопросам. Просто наберите в Google «Навыки обучения» и «Навыки восприятия».

– ...И постараюсь поговорить о некоторых вещах, которые мне кажутся интересными. Используются разные материалы, разные знания и опыт. Чем больше опыта и знаний вы задействуете, тем лучше вы будете работать. Вчера вы меня спрашивали, использую ли я экспертов. Постарайтесь прибегать к помощи самых лучших экспертов, какие только возможны, из всех областей, будь то физическая подготовка, психологическая, питание, даже технические знания.

Приведу вам пример. Когда я работал во Франции, одной из главных стратегических целей была работа со стрельбой из пневматического пистолета среди мужчин, потому что в тот момент мы пришли к выводу, что это у них лучший потенциал. Второй целью было развивать женщин. И на третьем месте в списке приоритетов была скоростная стрельба. Через три года мы разобрались с мужчинами (пневматический пистолет), через год женщины были готовы соревноваться. Но скорострельный пистолет тоже развивался очень хорошо. Были мужчины по скорострельному пистолету, показывали очень хорошие результаты, даже лучше, чем от них ожидали официальные лица. И когда мужчины в стрельбе из пневматики были здесь, а женщины из скорострельного пистолета были здесь, с мужчинами по стрельбе из пневматического пистолета мы достигли этого уровня, а скорострельный пистолет был здесь.

Мой начальник, технический директор, однажды подошел ко мне, это было примерно спустя полтора года от начала, и сказал: «Ну, вы знаете, может быть, нам бы как-то улучшить качество стрельбы из скорострельного пистолета». Моим спортивным директором был Мишель Фьюри. Вы его помните? Отличный винтовочник на протяжении 30 лет. И я стою и думаю: «О чем же говорит технический директор?». Технический директор пришел из реслинга. Я спрашиваю: «Даниэль, чего вы хотите?» Он говорит: «Ну, может быть, нам провести тренировочный сбор с российской или немецкой командой?»

Я иногда работал с Питером Корнайзом, тренером национальной сборной Германии, как младший тренер (думаю, трижды). Как это выглядело? Немецкая команда здесь, французская команда здесь, тренируются, вместе едят, общаются. Проходит неделя. Я думаю, что одни из наилучших таких совмещенных сборов я провел с Сергеем. Я думаю, они были такими целостными.

Я слушаю Даниэля. Я говорю: «Даниэль, так тренировочные сборы вместе с немцами или с русскими? Нет, не пойдет, это не будет эффективным». Он

смотрит на меня. А дальше я даю ему по лбу: «Если вы считаете, что наши результаты плохие, у меня есть более хорошее решение. Но прежде чем я назову вам это решение, давайте проанализируем, где мы находимся в скорострельном пистолете». Я беру документы, данные полуторагодовой давности, и мы сравниваем. «Это был уровень стрельбы из скорострельного пистолета, когда мы начинали. Это был уровень стрельбы из скорострельного пистолета в текущий момент. И план, и ожидания для настоящего момента были здесь. То есть, – я говорю, – мы даже превзошли этот план. Но я приложу все усилия, чтобы улучшить даже этот результат». И я говорю ему: «Если вы согласитесь, я приведу к вам лучшего теоретика в мире по стрельбе из скорострельного пистолета, при одном условии, что мы найдем этого человека на весь сезон, семь тренировочных сборов». Он смотрит на меня такими большими глазами и говорит: «И кто этот эксперт?» Я говорю: «Тони Кухланд из Швейцарии, вы знаете это имя. Это лучший теоретик в мире по стрельбе из скорострельного пистолета. 1 января 1996 года он полностью изменил технику Ральфа Шумана, Ральфа де Король, и Ральф с этой техникой завоевал золотую медаль в Атланте». И Даниэль мне говорит: «Вы можете это сделать?»

Тони уже на протяжении шести лет не тренировал, у него был небольшой магазинчик оружия в Швейцарии. «Привет, Тони, как дела, как семья? Как жена, как дети?» (Я знаю его жену). – «Хорошо». – «Тони, у меня к тебе есть предложение. Ты бы хотел приехать во Францию, чтобы быть главным тренером по стрельбе из скорострельного пистолета, провести семь тренировочных сборов с октября по июнь? Я буду твоим помощником на протяжении двух месяцев, а затем я тебе дам другого помощника». И он мне говорит: «Годо, я должен, конечно же, посоветоваться с женой». Было два часа. В пять часов он мне звонит и говорит: «Да».

Тони приезжал во Францию семь раз. Пять дней длился каждый тренировочный сбор. Вывод был в том, что он сделал короткий отчет: «Я вам не нужен, у вас и так все правильно. Тренировочное планирование

правильное, методика тренировки правильная, тренеры все делают правильно и уровень прогресса тоже правильный». Вы думаете, я об этом раньше не знал? Я знал, что все было правильно, но нет смысла сидеть напротив моих официальных лиц: «Что вы вообще думаете? Я все лучшее знаю, все хорошо». Это не профессионально. Хотите самое лучшее? И дайте им самое лучшее. Ничего страшного, ничего сложного.

В этой профессии вы должны уяснить одну вещь: никакого эгоизма, идите и делайте свою работу. Что вы думаете, хирург идет делать операцию со своим эго? Нет, он идет со своим знанием, а затем идет домой и ужинает. То же самое с тренерами. То есть привлекайте как можно больше знаний и опыта. Вы знаете, все мои коллеги во Франции, и все мои помощники и официальные лица, когда я вызвал Тони во Францию, они сказали: «Тодо идиот», потому что стул моего тренера и директора национальной сборной в их представлении шатался. Но нет, он был более чем устойчив. Эксперты есть эксперты.

Кроме того, вы должны построить отношения между тренером и стрелком. В чем вы должны быть уверены на сто процентов в стрелковом спорте? Это научное утверждение: стрелки – самые эгоцентричные спортсмены, и это нормально. Когда вы стоите на линии огня, вы ни с кем не соревнуетесь, вы соревнуетесь с самим собой. У вас есть мишень, и вы соревнуетесь со своим ангелом и дьяволом. В теннисе ваш соперник вернул бы вам мяч.

Андриалис написал в своей автобиографии, что теннис, это самый одинокий спорт в мире. Я отправил ему сообщение по электронной почте около двух лет назад, я написал ему: «Дорогой Андре, приди и посмотри на стрелковый спорт». Мы никогда не встречались, но мы время от времени обменивались электронными сообщениями.

Стрельба из пистолета, винтовки, стендовая стрельба и стрельба из лука – это самые одинокие и самые эгоцентричные виды спорта. То есть, как тренер вы должны осознавать, что стрелки – очень эгоцентричные личности, они эгоистичны. Они только выглядят, как хорошие друзья, но они таковыми не

являются. Чем больше они растут, тем эгоистичнее они становятся. И это не критика. Если ты хочешь стать лучшим в мире, тебе придется обернуться к себе. И как у любого хорошего лекарства (я имею в виду таблетки) есть побочные эффекты, и эти побочные эффекты очень часто вредят вот в этой части. Хорошо, хорошо, хорошо на протяжении пяти лет; вы немного отходите в сторону, и вы знаете, что делает стрелок (не важно, это стрелок из пистолета или из винтовки)? Они готовы тебя пристрелить. Но это наш выбор. Если вам это не нравится, идите в футбол, и у вас будут 11 парней, которые будут обниматься, вы можете даже в душ с ними вместе ходить. Но в стрельбе вы должны обратить особое внимание на то, чтобы выстроить правильные взаимоотношения со своими стрелками. Они должны быть основаны на взаимоуважении и взаимном доверии.

И одно из ключевых качеств для тренера – это доверие. К сожалению, очень часто происходит так, что тренеру приходится быть задеиствованным в политике: может быть, с президентом, или с генеральным секретарем, или с финансовым отделом. И это самый легкий способ потерять доверие. Что это значит, доверие? Доверие – это очень простая вещь. Что вы говорите должно равняться тому, что вы делаете. Передо мной сидят несколько активных в прошлом стрелков. Что было хуже всего? Тренер говорит одну вещь, и через три минуты он делает совсем другую вещь. Что вы делаете? Перечеркиваете. Если вы мыслите, как тренер в стрельбе, что вы можете этим манипулировать – скажите «до свидания». Вы должны делать то, что говорите. Может быть, это на пользу стрелку, может быть, не на пользу, но если у вас дела не будут расходиться со словами, то они вас будут уважать.

Мне приходилось принимать очень важные решения с профессиональной точки зрения, и я поделюсь с вами одним решением, наверное, самым сложным решением, которое мне пришлось принять как тренеру или как директору. Во Франции у меня был стрелок, который стрелял из скорострельного пистолета, его звали Жюльен Дека. У Жюльена был высокий национальный статус, и у него на протяжении 15 лет был контракт с

таможней. Во Франции у вас может быть профессиональный контракт с полицией, вы идете в школу и становитесь полицейским. И, может быть, вы никогда не будете работать в полиции, вы все время будете заниматься спортом, но когда вы заканчиваете свою стрелковую карьеру, вы идете и работаете полицейским.

Сейчас, кажется, правила немного изменились, они в целом должны работать по три месяца в год. (...), они все из полиции: Стефани де Роу, Жюльен Дека и некоторые другие. У них был контракт с таможней на один год. Год за годом, в зависимости от результатов. И у Жюльена Дека был контракт с таможней на 15 лет. И когда этот контракт будет расторгнут, а он может быть расторгнут через год, или через 10, 15 лет, вариант – пойти в школу сотрудников таможни, а затем они вас посылают на любую работу во Франции. Я говорю о Жюльене, на протяжении двух лет результаты были не очень хорошие, и от меня зависело, дать ли ему рекомендацию или нет на следующий контракт. Я не дал. Жюльен Дека женился, у него был маленький ребенок, новый дом, и он был без работы. Конечно, он собирался пойти в школу, стать сотрудником таможни и затем куда-то пойти. И я решил, что это нехорошо. Когда я принял решение и подписал бумаги, чтобы остановить его контракт, все в комнате чувствовали себя неловко: директор, спортивный директор, администрация. И прежде чем я написал «нет» на бумаге, я сказал: «Я напишу «нет», но я должен поговорить с Жюльеном». И после этого я с ним поговорил. Я не хотел, чтобы он услышал это от кого-то другого, или чтобы он получил письмо. История очень хорошая, Жюльен Дека окончил школу, продал дом...

– Здорово: талантливый стрелок, талантливый тренер, хорошая программа, хороший план. Но если мы не раскроем свои глаза и не проанализируем все как следует, то в следующем сезоне у нас больше будет зеленого цвета, чем красного. Об этом я поговорю очень кратко, потому что вы знаете, что существует подготовительный период, соревновательный, переходный. Я

знаю, что накануне вы говорили об этом и понятно, что вы об этом уже знаете. Я хочу дать вам немного теории.

Что хорошего в этих тренировочных планах? Это в том, что мы создаем некую платформу и используем циклы. То есть преимущество в том, что у нас есть периодизация. Не только в стрелковом спорте есть периодизация – периоды. Это общее знание, которое используется в разных видах спорта. То есть любой период, будь то подготовительный, переходный или соревновательный, можно подразделить еще на циклы: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. И затем их можно повторять в разные периоды. Я знаю, что вы об этом все знаете, и я не хочу много об этом говорить. Но я хочу обратить внимание, почему это важно в другом аспекте.

Когда вы составляете эти планы и программы, учитывая, что это международная система составления планов и программ в спорте, постарайтесь придерживаться этой системы. Почему? Когда вы отправляете свои планы и программы в Стрелковый союз России, включая или исключая периодизацию, все в Стрелковом союзе поймут эти планы. Я имею в виду: официальные лица, тренеры национальной сборной и так далее. Но когда он переходит в ваш национальный олимпийский комитет, скажем так, вы не придерживались системной периодизации. У вас сидит вот этот человек в офисе, у которого керлинг и верховая езда, и стрельба, и стрельба из лука и так далее. И если ваша программа основана не на периодизации, а на чем-то еще, этот человек сядет, посмотрит на вашу программу и скажет: «Боже мой, о чем эта программа? Я не понимаю, что это». Потому что он не специалист в области стрельбы.

Представьте, что вы составили свою программу и подаете заявку в фонд солидарности МОК. Если вы отправите план без этой системы периодизации циклов и так далее, там, в Лозанне посмотрят на это и разрежут ваш план на конфетти. Следующее.

Если вы составляете свои планы и программы без этой системы, приходит руководитель команды, дает рекомендацию и думает, что Елена плохой

стрелок. И он звонит и говорит: «Тодо, приезжай и займи место Елены». Хорошо, я приезжаю, беру ее план и думаю: «Ладно, может, я позвоню в Египет, чтоб они прочли мне эти иероглифы», потому что я ничего не смыслю в планировании и составлении программ, потому что нет системы. Правильный формат составления планов и программ нацелен не только на стрелков. Это официальный документ, который будут отправлять для привлечения средств, спонсоров, для привлечения какой-то политической поддержки и так далее. Поэтому я думаю, было бы очень разумно, и я рекомендую вам всем составлять планы, определяя, что будет компонентами, пунктами этого плана. Это ваше личное творчество.

Горан накануне рассказывал о физической подготовке, технической, тактической, психологической. Он говорил о переходном периоде, о физической подготовке, о восстановлении. Вы все это знаете, поэтому я не буду рассказывать о том, что мы делаем в этот переходный период. В основном едем отдыхать, ничего не делаем, анализируем, составляем новые планы, тестируем новое оборудование и так далее. Дальше тоже не буду говорить. Горан рассказывал о физической подготовке, аэробике и так далее. И у вас есть все эти материалы. Это стандартные вещи, вы все это знаете. То есть это все делается с системой тестирования скаутов, аэробная выносливость, мышечная выносливость. Вы составляете годовые планы. Это больше касается календаря, то есть вы выбираете важные соревнования, планируете, также планируете систему эффективной тренировки, тренировочные сборы, периоды восстановления.

Мы уже немного поговорили с вами о подборе команд. Но это всего лишь модель. Возможно, вы сможете ее использовать. И я знаю, вы уже прочли некоторые примеры, чем заниматься на тренировочных сборах, качестве тренировки, цели с высоким уровнем концентрации, имитация соревнований и так далее. Я не хочу говорить обо всех этих деталях.

Я сегодня хотел проговорить ровно о тех вещах, о которых я поговорил, потому что они в контексте всего этого. Поэтому всегда, когда я читаю

лекции, не отношусь к тем людям, которые любят все читать. Я думаю, что все-таки вы больше оцените, если я буду приводить жизненные примеры, какие-то контексты и так далее. Я пытался выстроить баланс между теоретическим уроком и его практическим применением. Я смотрю, вам нравится эта фотография. Это просто рекламная фотография. Вам нравится фотография? Нет, не нравится? Эту фотографию сделал я, так что она должна вам нравиться. Это моя племянница. Это на моем рабочем столе просто. Надеюсь, однажды вы о ней услышите. И это завершает наши теоретические лекции в рамках данного курса. Я надеюсь, если вы и не узнали ничего нового то, по крайней мере, убедились и нашли подтверждение тому, что вы уже знаете. И если вы найдете что-то для себя, что вы уже знаете, тогда я буду счастлив.

В 13 часов 30 минут приступим к экзаменам. 15 вопросов. Вы просто поставите крестик или обведете правильный ответ. В некоторых вопросах возможны несколько вариантов правильных ответов. Например, на этот вопрос, возможно, вот этот вариант, этот и этот правильные. А на несколько вопросов может быть только один ответ. У нас 15 вопросов и я ожидаю, что вы закончите экзамен за 15 минут. Он очень простой. Когда вы напишите тест, вы его принесете сюда, здесь будет стол. Я и Горан быстро проверим ваши работы. Затем мы вручим вам сертификаты. И я хотел бы, что бы каждый из вас, как говорит Кевин Килти: «Сделать снимок как в тюрьме». Как преступников обычно фотографируют. То есть вы будете держатель сертификата. У вас здесь будет ваше имя, и мы сделаем фотографию для нашей базы данных. Когда Кевин Килти вас встретит, и вы скажете: «Здравствуйте, Кевин», и он сразу сможет посмотреть на вашу фотографию и все данные о вас будут известны. И если я скажу ему «Елена», это тот тренер, которого уволили, он находит там ее фотографию, подходит к ней и говорит: «О, Елена, пожалуйста, пойдите работать в Кувейт или в Катар». Итак, спасибо за внимание.

Пауза

- А можно спросить, где у нас чаще были ошибки? В какой теме?
- У вас?
- Нет, вообще, в общем.
- Везде.
- Анна Ивановна, у вас везде.
- Ради бога. Надо повторить.
- Ну что, сложно было?
- Нет.
- Сложно, сложно.
- Но если это было несложно, то как получилось, что 10 из вас не прошли? Не думаю, что это смешно. Может быть, это произошло по двум причинам? Язык, но я думаю, что все получили один и тот же, одинаковый перевод от Ирины. То есть, может быть, дело в переводе документа. Но, с другой стороны, некоторые показали очень хорошие результаты. Так что единственная причина, почему все так плохо, это все из-за учителей. Студенты хорошие. Помните? Нажатие на спуск. То есть наши педагогические методы были не настолько хороши. Но как произошло, что 10 из вас не прошли?
- Какой критерий оценки?
- Одинаковый для всех критерий, 50%.
- Да этого быть не может.
- Ладно-ладно, это была шутка. (Аплодисменты.) Стресс? Вы хотите получить стрелков со стрессом? Вы понимаете, как чувствуют себя стрелки? Они большой стресс испытывают. Вы просите их справляться со стрессом, и теперь небольшой стресс, и все уже.
- А у тренера всегда стресс.
- Петровна просто убийцей не хотела быть, я знаю.

- Только здесь. Очень хорошо. Я думаю, нам нужно сдвинуть столы, чтобы было хорошее место для групповой фотографии. А после этого сфотографируем вас по отдельности. (Аплодисменты.)
- Я бы хотел подарить нашим преподавателям наш штатный знак.
- Так надо было перед экзаменом. Взятки дают перед экзаменом, а не после.
- Это к тому, чтобы в Ямале был четвертый центр подготовки тренеров.
- Кто ж туда поедет?
- Может быть, мы действительно не очень хорошие преподаватели, потому что многие из вас сделали ошибку в вопросе о физической, аэробной подготовке. Потому что для того чтобы подтвердить этот вопрос аэробной выносливости, правильный ответ был В, а кто-то из вас выбрал ответ А – до аэробного уровня, ниже. Это была не очень грубая ошибка, но нет разговоров. Давайте фотографироваться, пожалуйста.