

**БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА**

**В.В. Команов**

**Резервы  
тренерского  
мастерства**

СПОРТ/ЧЕЛОВЕК



Библиотечка тренера

Валентин Команов

# **Резервы тренерского мастерства**

«Спорт»

2017

УДК 796/799  
ББК 75.1

**Команов В. В.**

Резервы тренерского мастерства / В. В. Команов — «Спорт»,  
2017 — (Библиотечка тренера)

ISBN 978-5-9500178-5-8

Эта книга – необычный и увлекательный эксперимент. Впервые предпринята попытка применить древнюю практику – биолокацию – для создания оригинальной методики в тренерской деятельности. Предлагается с ее помощью более эффективно решать многие задачи тренировочного процесса: это и проблемы отбора, и задачи планирования, и осуществление комплексного контроля, и ряд других важных функций в работе тренера. Представленная методика весьма универсальна – она одинаково удобна для любого вида спорта и для любого уровня квалификации тренеров и спортсменов. Она легко осваивается и занимает немного времени. Автор ни в коем случае не призывает заменить традиционные теорию и методику спорта на нечто иное. Наоборот, он убежден, что спортивную науку надо максимально совершенствовать и развивать. Но если при этом возможна поддержка со стороны других методик и средств, то нет смысла от этого отказываться.

УДК 796/799

ББК 75.1

ISBN 978-5-9500178-5-8

© Команов В. В., 2017

© Спорт, 2017

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Предисловие                                       | 6  |
| От автора   | 8  |
| Глава 1. Факторы, определяющие результат в спорте | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                 | 13 |

**В. В. Команов**  
**Резервы тренерского мастерства**

© Команов В. В., 2017

© Издательство «Спорт», 2017

\* \* \*

## Предисловие

Автор этой книги – В. В. Команов один из разносторонних людей с широким кругозором и интересным образом мыслей. Он не только хороший организатор и специалист в области спорта, но и заслуженный тренер России по настольному теннису, подготовивший плеяду талантливых мастеров спорта. За многолетнюю тренерскую деятельность Комановым В. В. накоплен огромный опыт подготовки спортсменов, которым он поделился в этой книге. Однако написанная им книга гораздо шире тех проблем, которые рассматриваются в книгах посвященных спорту или подготовке спортсменов. Здесь не предлагаются рецепты подготовки спортсменов, специальные средства развития физических качеств и методики отбора талантливых детей. Автор предлагает простой, доступный, а самое главное проверенный и точный метод поиска и получения правильных ответов на самые разные вопросы. Предлагаемый автором метод позволяет читателю посмотреть на некоторые привычные вещи с другой стороны, раскрыть в себе скрытые способности.

Да существует много людей, которые обладают несомненными талантами, например, у них хорошо развито чувство времени, они умеют точно определять временные интервалы и даже могут назвать точное время. Есть таланты обладающие чувством пространства, способные точно определить дистанцию, расстояние на котором находится тот или иной предмет.

В нашей стране есть много талантливых тренеров, которые занимаются подготовкой высококвалифицированных спортсменов в различных видах спорта и всех их объединяет одно очень важное для данной профессии качество – ИНТУИЦИЯ. Именно она позволяет находить среди массы новичков талантливых и одаренных детей, определять их игровое амплуа, правильно планировать нагрузку и отдых, правильно подбирать слова в трудные минуты поединка.

Предлагаемая читателю книга предлагает шагнуть за грани личных возможностей и с помощью простого предмета – маятника находить ответы на многие волнующие вопросы. Известна поговорка – «ищи ответ в себе». Вот и эта книга предлагает овладеть методикой, позволяющей находить ответы на сложные вопросы.

Область применения метода маятника широка от бытовых вопросов, здоровья, образования и других сфер жизнедеятельности до любой профессиональной деятельности, но автор предлагает применять этот метод в спорте и раскрывает возможности и приемы применения этого метода в различных видах спорта.

В своей книге автор пытается ответить на два вопроса – какие природные задатки должны быть у его начинающих подопечных, чтобы при эффективной работе рассчитывать на достижение высоких результатов? И второй вопрос – какой должна быть оптимальная программа многолетнего тренировочного процесса, которая позволила бы с наименьшими временными затратами и с оптимальными нагрузками наиболее полно раскрыть природный потенциал воспитанника.

Круг рассматриваемых вопросов в этой книге широк. Это оценка физических, координационных, психологических, ментальных способностей к конкретному виду спорта, способностей к обучению, оценка уровня подготовленности на данный момент, потенциала и перспектив и диагностика состояния здоровья, возможности организма к восприятию различных нагрузок и к восстановлению, оценка степени утомления; измерение текущих параметров организма (веса, пульса, артериального давления и т. п.) и тестирование ряда необходимых параметров и характеристик подопечных на разных этапах подготовки, уровень технико-тактической подготовленности (в целом и детально), оценка уровня готовности к соревнованиям; степени совместимости с тренером, с партнерами по группе (по команде).

Для современного тренера важно ежедневно находить правильные ответы в таких направлениях деятельности как поиск и отбор новичков в группы начальной подготовки, тести-

рование развития различных качеств и уровня готовности по всем разделам работы на разных этапах подготовки, планирование тренировочного процесса на разных этапах подготовки, составление планов подготовки на разные по длительности периоды, корректировка этих планов по мере их осуществления.

Автор поднимает острые проблемы современного спорта – это система поиска и отбора талантливых спортсменов для различных видов спорта и методика планирования и подбора эффективных тренировочных средств и средств восстановления.

Раскрытая в книге тема имеет не только научно-познавательную значимость, но и практическую, прикладную ценность, т. к. дает тренеру инструмент, позволяющий не только находить ответы на трудные вопросы, но и раскрыть способности самого тренера. Она помогает выявлять резервы в подготовке высококвалифицированных спортсменов и грамотно решать проблемы питания и восстановления, оценивать эффективность применения восстановительных процедур (выбор оптимальных средств и дозировок), медицинские рекомендации, оптимизация питания и вопросы сохранения здоровья. Своевременное применение мер профилактики и предупреждения возможных недомоганий и травм своих воспитанников, подбор оптимального спортивного инвентаря для конкретного спортсмена в видах спорта, где это актуально. А так же другие проблемы социального и бытового характера, требующие решения.

Книга предлагается широкому кругу читателей, не только для специалистов в области физической культуры, но и тренеров разных видов спорта, потому что проблемы, возникающие в процессе подготовки спортсменов одинаковы, и автором предложен универсальный метод поиска ответов с помощью метода биолокации – маятника, который позволяет найти ответ на любой правильно поставленный вопрос.

Автор книги ни в коей мере не призывает делать ставку только на биолокацию, а предлагает грамотно использовать и развивать традиционные методы в тренерской работе, учитывать разработки и достижения современной спортивной науки, опираться на богатый практический опыт предыдущих поколений отечественных и зарубежных тренеров. И если предложенная в книге биолокационная практика может внести лепту в решение ряда методических проблем тренерской деятельности, которые без ее применения решать сложно, то почему бы этой практикой не воспользоваться.

Предлагаемая книга, безусловно, представляет интерес для профессионалов-практиков и любителей спорта, а так же широкого круга читателей, которые готовы попробовать нетрадиционные методы поиска ответов на различные вопросы различных сфер деятельности и в первую очередь проблем спорта высших достижений.

***Г. В. Барчукова,***

*д. п.н., профессор кафедры теории и методики ИИИВС  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»*

## От автора

Эта книга родилась в процессе размышлений о проблемах российского спорта. Их трудно не заметить. Все больше усилий необходимо, чтобы удержаться в мировой элите. Ряд видов спорта постепенно сдает позиции. Притчей во языцех стала ситуация с футболом, академической греблей, прыжками в воду, женскими лыжами, биатлоном и коньками, лихорадит баскетбол, водное поло, мужской гандбол. Раздирают допинговые скандалы легкую и тяжелую атлетику.

В большинстве видов спорта остро стоит проблема подготовки резерва в сборные команды страны, все труднее укомплектовать сборные полноценным составом. А ведь государство уделяет гораздо больше внимания и финансовых вложений в развитие спорта, чем прежде. Да и талантами страна не оскудела. Но приток талантливой молодежи в сборные заметно ослаб.

Приходится искать объяснение падения результатов в недостаточно эффективной организационной работе, слабым уровнем научно-методической поддержки, а также в снижении качества работы детских тренеров.

Размышления автора начались с пары простых вопросов.

Вот первый: *«Каков смысл работы профессионального тренера?»*

Ответ на поверхности: «Он должен подготовить спортсмена высокого класса». Прописная истина, верно?

Второй вопрос – развитие первого: *«Что надо сделать, чтобы осуществить эту тренерскую миссию?»*

Этот вопрос не сложнее первого, хотя и требует для ответа больше времени. Если сократить ответ до минимума, не упустив ничего принципиально важного, то опять получится прописная истина: «Исходя из сегодняшних воззрений спортивной науки, надо осуществить две вещи. Во-первых, найти детей, обладающих определенными природными данными для конкретного вида спорта. И, во-вторых, составить для них грамотную программу многолетнего тренировочного процесса, в результате осуществления которой спортсмен попадет на пьедестал, в сборную страны, побьет рекорд...». Мы ничего не упустили, верно? Казалось бы, проще пареной репы...

Строить книжку на изложении прописных истин – попытка с негодными средствами. Бессмысленная трата времени и бумаги.

Однако копнув глубже и обратившись к статистике<sup>1</sup>, мы обнаружим, что не все так однозначно и гладко.

Заметим, что успехи советского спорта были грандиозны и до сих пор вызывают чувство гордости за страну. Россия стремится поддерживать эти успешные традиции в ряде видов спорта. Но нельзя не замечать, что в ряде других специализаций имеет место пробуксовка, появился ряд серьезных проблем, с которыми нельзя не считаться.

Сегодня российский спорт представляет собой гигантскую индустрию, в которой используется великое множество спортивных сооружений, трудится большое количество специалистов, тратятся очень серьезные деньги. Если говорить о спортивной работе, то можно сказать, что в огромном количестве детских спортивных школ (более 25 тысяч отделений по разным видам спорта) неисчислимое количество тренеров (порядка 98 000 человек) работает с громадным количеством юных спортсменов (больше 3, 3 миллиона). На фоне этих впечатляющих цифр количество выдающихся, или хотя бы высокого уровня спортсменов выглядит более

---

<sup>1</sup> Сайт <http://www.minsport.gov.ru>, раздел спорт/подготовка резерва/ статистическая информация/ сводный отчет 5 FK rf 2015 г.



скромно. Понятно, что потери и весьма значительные на творческом пути неизбежны. Но количество потерь вызывает тревогу.

Что скажет читатель, узнав, что от 3 миллионов 300 тысяч новичков, начавших заниматься в 6–7 лет в детских спортивных школах к 16 годам остается меньше 14 %. То есть каждые шестеро из семи к этому времени заканчивают заниматься спортом. И далеко не всегда оставшиеся юниоры соответствуют по мастерству задачам отечественного спорта. А если проследить ситуацию дальше, то убедимся, что к 21 году продолжает соревноваться меньше одного процента! И оставшиеся опять же далеко не в полной мере решают задачи страны.

Как вам нравится гигантский монстр, не достигающий в своей деятельности КПД в 1 %?! Вдобавок, становится не по себе, если представить, сколько тратится впустую времени и средств.

Налицо немыслимый перекося в сторону детского спорта. Но при этом и качество работы с детьми не выдерживает никакой критики. Ясно, что в группы начальной подготовки тренеры набирают, кого попало, иначе просто не могло бы быть такого отсева, таких немыслимых потерь. А ведь за каждым ушедшим – личная драма, психологическая травма!

Как вообще допустимо, что из ста поступивших в ДЮСШ детей к взрослому возрасту остается один спортсмен? Ведь достигать полноценных результатов спортсмен только и способен, что именно во взрослом возрасте, когда полностью сформированы его психика, интеллект, мотивация, когда пришла пора зрелости. Но к этому моменту получается, что почти весь людской ресурс уже отработан!

Ситуация абсолютно ненормальная, нездоровая и противоестественная.

Получается, что наши спортивные успехи достигаются не благодаря, а вопреки нашей спортивной индустрии. Видимо ряду одаренных россиян удастся пробиться через все препоны сложившейся системы!

Понятие «спортсмен» неразрывно связано с понятием «победа». А тренер – тот, кто помогает спортсмену ее добиться. Это банальное утверждение в наше время все чаще расходится с делом. Все больше мы видим спортсменов, никогда не нюхавших побед, и тренеров, не познавших творческих успехов.

Оказывается, что прописные истины не настолько прописаны, как хотелось бы.

И хочется разобраться, почему же все так не просто в российском спортивном королевстве, а разобравшись, попробовать ситуацию улучшить. Попытаться, к примеру, сделать российский спорт чуть более эффективным, успешным и рентабельным.

С этим посылом автор и приступает к работе.

## Глава 1. Факторы, определяющие результат в спорте

*Чтобы показать выдающийся результат, необходимы две составляющие: природный талант и умение работать.*  
**Зигфрид Мазе**

Для успешной работы тренеру необходимо иметь четкое представление о двух важнейших вещах. Во-первых, надо понимать, какие природные задатки должны быть у его начинающих подопечных, чтобы при эффективной работе рассчитывать на достижение высоких результатов. В реальной жизни у детей способности в двигательной и психической сфере проявляются совершенно по-разному. Поэтому и успешность может быть реализована у каждого ребенка в разных видах деятельности и в разной степени. То есть вопросы поиска и отбора детей именно в конкретный вид деятельности (в нашем случае – вид спорта) приобретает решающее значение, и ошибки могут обойтись очень дорого. Когда возможности начинающего спортсмена оценены ошибочно, он не только напрасно теряет время, занимаясь неудачно выбранным видом спорта, он еще и теряет возможность проявить себя в том виде деятельности, где ему мог бы сопутствовать успех.

Второй важный аспект – это умение создать оптимальную программу многолетнего тренировочного процесса, которая позволила бы с наименьшими временными затратами и с оптимальными нагрузками наиболее полно раскрыть природный потенциал воспитанника. Другими словами, привести спортсмена к победе оптимальным путем. Не злоупотребляя форсированием подготовки, но и не топчась на месте.

Успешная реализации этих двух задач открывает перед тренером заманчивые возможности – то, о чем редко кто из тренеров не мечтает, но мало кому удается осуществить – подготовить элитного спортсмена. В этой книге предлагается методика, с помощью которой круг успешных тренеров может существенно расшириться.

Для решения обеих проблем необходимо разобраться в том, от каких качеств и в какой степени зависят возможности ребенка в том или ином виде спорта.

Результаты, которых способны достигнуть спортсмены в различных видах спорта, определяются тремя основными факторами: генетической одаренностью спортсмена (то есть природной предрасположенностью к определенному виду спорта), эффективностью тренировочного процесса и влиянием среды обитания (образ жизни, условия быта и занятий спортом, материальная база и т. п.).

Есть еще важные факторы, от которых зависит успех в спорте, – это здоровье и хорошее функциональное состояние организма спортсмена. Для упрощения наших проблем мы будем считать, что этим требованиям наши спортсмены удовлетворяют (что в реальной жизни обычно устанавливает спортивная медицина).

Научные исследования с использованием молекулярной биологии убедительно доказывают, что наследственность – важнейший фактор в формировании каждого человека. Получается, что в значительной степени каждый индивид от рождения является «готовым продуктом». Его особенности, включая функциональные и двигательные возможности, равно, как и характер и психологические характеристики, зависят от его генотипа. Большинство исследователей оценивают зависимость спортивных достижений от генетических предпосылок на 40–80 %. В зависимости от требований вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена, разумеется. Это не гарантирует достижение высоких результатов, но либо увеличивает их вероятность при дополнительных факторах (тренировочном и средовом), либо лимитирует предел возможностей индивида.

Следующим по влиянию на успешность спортивной деятельности является тренировочный процесс. Он влияет на реализацию генетических предпосылок спортсменов и на конечные соревновательные достижения примерно на 40–50 %.

И, наконец, влияние третьего фактора – фактора среды – оценивается примерно 10–15 %.

Из этого короткого исследования следует очень важный и однозначный вывод. Добиться заметных достижений в спорте могут только те, у кого имеются убедительные природные предпосылки к конкретному виду спорта. К сожалению, детские тренеры при комплектовании групп начальной подготовки частенько пренебрегают этой весьма важной истиной и относятся довольно формально (если не сказать небрежно) к приему детей в ту или иную секцию.

Проведем аналогию с отбором в творческие училища и школы. Невозможно представить, что в музыкальную школу принимают детей без слуха, в вокальную – без голоса, а в училище живописи – без способностей к рисованию и т. п. Но зачисление в спортивную школу ребенка без способностей к конкретному виду спорта – явление распространенное и повсеместное.

Последствием этого является слишком большой брак и отсев в деятельности детских спортивных школ на протяжении многих лет. А это и немалые бюджетные убытки, и временные затраты и, что самое прискорбное, серьезные моральные потери, связанные с несостоявшимися детскими судьбами. Как невероятно много детей теряют драгоценное время, занимаясь бесперспективным для себя занятием, хотя могли бы найти увлечение по душе и, самое главное, по способностям!

Отсюда важная мысль, адресованная конкретно детским тренерам: относитесь к набору в свои группы предельно ответственно. Ведь ошибки на этом этапе одинаково дорого обходятся и для самого тренера, и для детей, будущее которых тренеру разглядеть не удалось.

Чем же необходимо руководствоваться тренеру при отборе в начальные группы?

Попробуем осмыслить предлагаемые цифры. Итак, повторимся, влияние генетического потенциала на возможный спортивный результат – 40–80 % (изначально высокие требования), тренировочной работы – 40–50 % (тоже немало) и условия среды – 10–15 %. Последнюю долю в условиях российской действительности будем считать приблизительно равновеликой для большинства детей. Тем более, это скорее социальная проблема, и управлять ею трудно. Для простоты примем ее равной 10 %. И на первые два фактора оставим 90 %.

Очевидно, насколько важно найти детей с максимальной генетической составляющей! Ведь в таком случае мы получаем полуфабрикат с большой долей готовности, когда тренировочная работа все еще необходима, но не является определяющей, и, что очень важно, ложится на благодатную почву. Мы в действительности сталкиваемся с такими самородками, когда одаренность проявляется на высочайшем уровне, но они очень редки, для каждого вида спорта буквально единичны. Большинство таких случаев у всех знатоков спорта на слуху и составляет золотую историю спорта – Пеле, У. Гретцки, У. Болт, М. Джордан, М. Фелпс, Р. Федерер, М. Фуркад, С. Крамер. Добавим к этому списку и наших чемпионов: Юрий Власов, Александр Овечкин, Ирина Роднина, Александр Карелин, Елена Исинбаева, Лариса Латынина, Сергей Устюгов, Евгения Медведева и другие. Всех перечисленных отличают выдающиеся спортивные достижения, раннее начало карьеры и удивительное спортивное долголетие. Это неоспоримо доказывает, что они именно с такой миссией появились на свет.

Если мы имеем дело с детьми, у которых генетическая составляющая не превышает 50 %, то для достижения ими максимально возможного результата требуется максимальное приложение тренировочных усилий – до 50 %, а это очень сложно, не только из-за объема, но и из-за требований к качеству этой работы, когда необходимо действовать почти безошибочно. Не так много в стране тренеров, способных реализовать эту задачу. К сожалению, ни знаний, ни особого рвения для этого у большинства не хватает. Тем более, если уповать на грамотную тренировочную работу, то и у твоих конкурентов имеется такое же право и возможности. То есть в любом случае при отборе необходимо стремиться отыскать наиболее талантливых уче-

ников. С другой стороны, найти ребенка с потенциалом выше, например, 60 % – сам по себе случай нечастый, когда без божественного промысла не обходится. Именно из таких спортсменов впоследствии формируются кандидаты в сборные команды своих стран в разных видах спорта, победители различных состязаний и рекордсмены в разных спортивных дисциплинах.

Наши детские спортивные школы заполнены детьми, показатели которых по генетическому признаку в большинстве случаев сильно не дотягивают до 40 %.

К основным свойствам, от которых зависит результат, специалисты причисляют: природный талант и задатки, состояние здоровья, общую двигательную подготовленность, психические свойства (включая интеллект), технические и тактические умения, опыт спортсмена, общее развитие и теоретическую подготовку.

Недостаточный уровень развития одних качеств может компенсироваться более высокой степенью развития других. Но при этом, ни один из необходимых факторов не может находиться ниже определенного минимума, иначе компенсация становится затруднительной и даже невозможной.

Рассмотрим перечень необходимых качеств подробнее. Имея при этом в виду, что набор таких качеств для каждого вида спорта, само собой разумеется, строго индивидуален, а потому регламентирован.

Есть виды спорта, в которых определить необходимые качества несложно: в спринте приоритетной является быстрота, на стайерских дистанциях доминирует выносливость, в тяжелой атлетике на первом месте силовые способности. Но даже в этих очевидных случаях не все так однозначно. В том же спринте необходима силовая подготовка, а в работе со штангой не обойтись без быстроты. А ведь есть виды спорта, в которых требуется сочетание довольно большого числа качеств – это в первую очередь спортивные игры, единоборства, сложнокоординированные виды спорта.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.