

Владислав Коротких

НА ПОЛПУТИ К ГОРИЗОНТУ

Заметки тренера по тайскому боксу

12+

A photograph of a boxing ring. The background is a solid, vibrant blue. In the foreground, there is a black, weathered metal fence with several horizontal and diagonal bars. The fence is slightly out of focus, creating a sense of depth. The overall composition is simple and striking.

Владислав Владимирович Коротких
На полпути к горизонту.
Заметки тренера
по тайскому боксу

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66779518

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-92909-8

Аннотация

Автор книги – профессиональный преподаватель ударных единоборств, подготовивший несколько чемпионов России и мира. Книга состоит из статей по методологии единоборств, педагогике, культурологии и философии спорта. В ней предпринята попытка взглянуть на единоборства как на уникальный феномен человеческой культуры, противостоящий эмоциональной энтропии общества потребления. Книга может быть интересна не только тренерам и спортсменам, но и просто внимательным людям, ищущим глубину и красоту мира во всем что их окружает.

Содержание

Предисловие автора	4
1. Материалы семидневного онлайн-семинара для спортивных методистов	6
2. Материалы семинара «Тайминг. Ритм. Роллинги»	48
3. Публицистика	93
Конец ознакомительного фрагмента.	103

Владислав Коротких

На полпути к горизонту.

Заметки тренера

по тайскому боксу

Лене

Предисловие автора

Материал данной книги собран на основе заметок и статей из моего паблика Вконтакте: <https://vk.com/oldsmalldog>. В связи с предстоящей публикацией я испытываю некоторые сожаления. Часть из них связаны с тем что многие тесты кажутся мне устаревшими в плане содержания и, что даже важнее, стилистически. При этом я отдаю себе отчет в том что культивировать данное ощущение – форма гордыни. Все ошибаются. Однако, как некогда писали на банке с соком, наличие осадка является дополнительным доказательством натуральности. Значительно бóльшие сожаления я испытываю в связи с тем что сознательно включил в книгу преимущественно касающиеся спорта тексты. В некотором роде это противоречит моему религиозному мировоззрению. При

чем здесь религиозное мировоззрение? Поясню. Признаком такового в первую очередь является не вера в Бога, а уверенность в целостности и единстве мира. В том что все его сущности и явления связаны. Спорт не исключение, скорее наоборот – оживленный перекресток, где встречается искусство и наука, гуманитарное и техническое.

Однако я понимаю, что многим моим потенциальным читателям будут не интересны тексты, положим, про эстонский кинематограф, озеро Вялье или прерафаэлитов. Хотя бы потому что связи этого с тайским боксом не наглядны и с моей стороны было бы не вежливо понуждать всех к поискам этих связей. Ну или читатель просто не любит прерафаэлитов, отдавая предпочтение импрессионистам. Все не вошедшие в книгу заметки и статьи желающие могут без труда найти в паблике. Я благодарю своих родителей, своего тренера Игоря Евгеньевича Плаксина, моих друзей (в особенности из Мшинской) и моих учеников, за то что могу видеть, говорить, писать, играть на флейте, фехтовать, боксировать и учить боксировать. Вы тоже являетесь авторами этой книги, поскольку в той или иной степени являетесь авторами меня самого. Отдельное спасибо Сергею Кондратюку за редактирование рукописи. Благодарю за помощь в верстке и создание обложки Анастасию Смирнову.

1. Материалы семидневного онлайн-семинара для спортивных методистов

День первый. Ошибок нет

Небольшое вступление. В текстах которые вы прочитаете я буду давать информацию имеющую отношение к литературе, музыке, живописи, науке. Зачем? Без сомнения глупо считать, что нельзя научиться хорошо драться без этого. Однако я забираюсь в кажущиеся далекими от спорта (на деле не столь далекие) области не ради красного словца, совсем не just for fun и даже не потому что изначально был к ним близок. Причина в том что там есть вещи которые помогают мне преподавать тайский бокс лучше. Спорт это всегда о максимальной реализации, об использовании всех возможных эффективных ресурсов. Да, научить миддлкику можно и не читая Умберто Эко. Большинство так и делает. Но по моему глубокому убеждению в соревновании двух методистов при прочих равных выиграет специалист с книгами Эко знакомый.

Сегодняшний наш разговор посвящен ошибкам. И в

первую очередь глобальному вопросу: что такое ошибка? Поскольку как бороться с врагом если даже не понятно что он из себя представляет?

Ремарка – совет от Анны Андреевны Ахматовой. В «Тайнах ремесла» она писала:

Когда б вы знали, из какого сора
Растут стихи, не ведая стыда,
Как желтый одуванчик у забора,
Как лопухи и лебеда.

Перед нами прямое и точное указание – ищите везде. И это касается не только стихов, а вообще любого творческого материала. Да, методик обучения в спорте тоже. Пробовали искать в строительном мусоре? Я пробовал. Нашел. Держите первую модель об ошибках.

По причине того что половину весны и лета зал был закрыт, принялся за строительство сарая на даче, поскольку старый хозблок пришел в негодность. Набрал по друзьям-соседям всяческого не нужного им стройматериала. На крышу достался старый шифер. У листа шифера две стороны, гладкая и шероховатая. Кладут его на крышу гладкой кверху и прибивают в верхнюю часть волны т. к. по желобам во время дождя течет вода и в случае несоблюдения технологии влага будет затекать в дырку проделанную гвоздем.

Теперь внимание. Шифер доставшийся мне был пробит гвоздями правильно, поверху, но развернут по невниманию

был шершавой стороной кверху, отчего на нем стремительно скапливалась грязь. При этом при переворачивании листа в правильную позицию дырки от гвоздей оказывались в желобе. Отчего полностью пропадал смысл прибивать его так как надо, все одно дырки уже есть.

Вообразим модель умозрительно и сделаем выводы. В случае изначально заложенной ошибки, попытка вернуться к правильной стратегии не всегда исправляет, а зачастую усугубляет ошибку. Оптимальным решением в этом случае может быть то, которое изначально рассматривалось как ошибка. Иными словами в выборе между двумя ошибочными путями зачастую стоит один из них определить как изначально верный. Вторая модель. Придорожное кафе называется «Асоль». Именно так. Можно предположить, что владельцы кафе не знают, что имя героини Грина пишется с двумя «с». Т. е. мы имеем дело с однозначной ошибкой. А можно задать себе вопрос, имеется ли вероятность, что героиня Грина вообще тут не при чем, ведь ни кто не запрещал называть кафе просто звучным словосочетанием. Тогда ошибка? Нет.

Ближе к спорту. Нельзя говорить об ошибке не обладая достаточным количеством информации. Как часто дилетанты говорят о промахах в подготовке спортсмена к бою после его поражения! Проигравшего спортсмена всегда обвиняют в ошибке: неправильной тактике, плохом геймплане. Но не надо забывать что на ринге двое бойцов. Изначаль-

но верная тактика может не сработать, соперник может оказаться банально сильнее по большинству параметров. Шанс был, попытка реализации тоже, но обстоятельства сыграли свою роль. Нельзя недооценивать внешние факторы. Прогрызш далеко не всегда результат ошибок, а победа не всегда результат правильного выбора. Далее важно понимать, что ошибка/не ошибка сильнейшим образом зависит от контекста и качества наблюдателя. Тут судя по всему мы подходим к проблемам даже не клинических исследований, но теоретической физики. Если смотреть на вопрос формально и считать что ошибка – абсолютное значение, можно с удивлением заметить, что топовые спортсмены зачастую допускают не меньше ошибок чем аккуратные середнячки. Тут еще один маленький урок борьбы с перфекционизмом. Если вы разбираетесь в своем виде единоборств и просматривая бой любого выдающегося спортсмена не можете непрерывно перечислять его недочеты в каждом эпизоде – значит вы недостаточно хорошо разбираетесь в вашем виде единоборств. Впрочем желаю не хотеть этого делать. Работать в открытой стойке и опускать руки для новичка ошибка, для многих топовых бойцов – нет. Почему? Потому что у опущенных вниз рук в ряде ситуаций много плюсов: руки меньше устают, удары могут бить по нестандартным траекториям. Но у новичка все эти плюсы перечеркнуты потерей защиты, отсутствием видения ситуации. Там где есть контролирование ситуации, ошибки быть не может, там где этого нет –

практически все может быть расценено как ошибка. Больше контроля – больше свободы. Контроля нет – нет выбора, по большому счету даже в какую сторону упасть. Только ошибка. То что для одного спортсмена/школы – ошибка, для другого может ошибкой не быть, более того, стать преимуществом. Поменялась ситуация опять же изменился критерий появления ошибки.

Тренеры допускают ошибки. Это нормально более того некоторые из ошибок могут обладать сильными бонусами. Плохие методисты великолепны! Во многих моментах они значительно сильнее чем мы. Они подают материал в концентрированном варианте, поскольку мало знают, горят заразительной уверенностью (привет, эффект Данинга-Крюгера!), не допускают новых промахов поскольку вообще ничего не меняют в своих методах и т. д.

Хорошие качества подразумевают характерные для них ошибки. Методист высокого уровня всегда будет сомневаться (опять Данинг-Крюгер, расскажу о нем позже), что не привлекательно, с высокой вероятностью будет испорчен высокими результатами, эмоционально лабилен. Множество слабых сторон и ошибок, что говорить.

А теперь предлагаю подумать в направлении которое мне кажется исключительно перспективным. Может ну его, вообще отказаться от самой идеи/концепции ошибки в том виде в котором мы привыкли? Да, именно: не судите и не судимы будете. Ведь не сказано не замечать, не исправлять. Важ-

но не осуждать и даже не в силу этики, а чтобы не скатываться в бинарную глупость. Что думаете? Как минимум с точки зрения педагогики это очень верно! Подтверждение этой позиции можно найти в трудах величайшего тренера по гимнастике Р. И. Кныша (кто не читал – читать обязательно!). По словам Рейнальда Ивановича если что-то идет не так, стоит с великой осторожностью формулировать это. Например не «плохо/хуже чем в прошлый раз», а «недостаточно хорошо/в прошлый раз было великолепно, стоит вернуться к тому варианту». Стопа не крутится, корпус завален, таз не включен в кик – холодная и мертвая констатация факта, так объяснять не комильфо. Правильнее так: давай сначала попробуем покрутить стопу, а если получится при этом держать корпус и вкручивать таз, мы сможем значительно улучшить кик. Правда это стандартное объяснение, лучше бы придумать объяснение иконическое, но о нем в одном из следующих дней курса.

Иногда достаточно отказать проблеме в статусе ошибки (не путать с отказом от ее решения) и ответ моментально находится.

Методики как и тренеры устаревают и устаревают стремительно. В целом парадигма в спорте меняется каждые десять лет. Применять многие методы которые применяли в прошлом сегодня не верно. Но и смотреть на них как на ошибочные нельзя. Тогда они соответствовали времени и на них выросло что-то новое. Нет плохих и хороших методик, есть бо-

лее и менее совершенные. Работает все. Ошибок нет. Впрочем по степени реальности врага не судят о его опасности.

День второй. Хорошая техника и плохие правила

Знаменитого барабанщика как-то спросили о том, что такое хорошая техника. Он задумался, покачал головой и сказал что не знает. А потом добавил: если вы взяли мусорный бак, выкинули его в окно и получили тот звук который рассчитывали получить, в таком случае у вас хорошая техника. Безусловно музыкант имел ввиду технику метания мусорного бака из окна. И еще чтобы два раза не вставать еще одно высказывание мастера: играть на барабанах надо с таким ощущением с каким вы утром готовите себе завтрак.

Вот вам первые модели. Вчера мы говорили об ошибках. Сегодня предлагаю порассуждать на смежную тему, о том что такое хорошая техника исполнения в единоборствах. Также мы коснемся темы правил. Как и в случае с ошибками тут все неоднозначно.

Если рассматривать этот вопрос широко то формирование техники единоборств обусловлено двумя факторами: задачами/ правилами и традицией/школой. На высоком уровне именно эти институты определяют хороша техника или нет. Позволю себе вытащить материал из архива:

Методика подготовки и техника единоборств связана

многоуровневыми связями. Поиск успешных приемов практикующим тренером часто ведется исходя из его представлений об эффективности того или иного приема в бою. Т. е., как правило, наиболее эффективным может считаться то, что часто и результативно используется на соревнованиях. Это понятно и логично, но не совсем точно если дело касается тренерских предпочтений. Что в первую очередь определяет саму эффективность элемента техники? Его отработанность на тренировке. Оценивать эффективность техники вне контекста пути ведущего к этому качеству не стоит.

Из этого могут проистекать как минимум два ложных пути. Положим, существует некий прием, который перспективен в плане биомеханики, специфики использования в бою и проч., но его методическая доступность в рамках системы обучения конкретного тренера не высока. Либо ввиду объективных причин наработать его относительно сложно, либо упомянутый тренер просто не знает как это делать. Такой прием в целом не будет эффективным.

Опять же не стоит привязывать методическую доступность приема всецело к умению/не умению тренера. Степень методической доступности может и очень часто определяется и не зависимыми от него факторами.

Другой вариант. Есть некий прием, который достаточно редко применяется и поэтому незаслуженно забывается, при этом будь у тренера ноухау в плане обучения этому приему – вот вам открытие. И редкость приема не должна быть пре-

пытствием к тому, чтобы открытие сделать.

Т. е. выбирая между вариантами исполнения стоит искать не наиболее «смертоносный» вариант и даже, зачастую, не тот, который кажется интересным исходя из соревновательной практики (хотя чаще всего для опытного специалиста так и будет), но тот которому можно лучше обучить. При том доступность тут определяется именно методическим умением, не простотой исполнения и не тем, что он у большинства получается сразу. Не спешите считать это банальностью. Объективно можно заметить, что многие тренеры в своей работе возводят в абсолют соревновательную практику и не видят ее методические подоплеки, а также идут на поводу у насущных трендов и тенденций не понимая их сути и причин возникновения.

Можно посмотреть широко. Какая-то техника, появившись на соревнованиях, привлекает к себе внимание. Ее начинают активно использовать и тренировать, возникает методическая база, постепенно распространяющаяся в среде специалистов в области этой дисциплины. Прием начинает эволюционировать и совершенствоваться. Плыть посередине этого потока – наиболее гарантированный путь. Плыть поперек его или в обратном направлении – самоуверенная глупость. А вот умение лавировать всегда будет вести к достижению высоких результатов и радости от работы.

Рассуждая о том что такое хорошая и распространенная техника и ее эволюция не забываем и о QWERTY-парадок-

се. Это просто великолепная модель! Те кто не в теме могут предположить, что раскладка клавиатуры на которой я печатаю этот текст создана для того чтобы облегчить/ускорить печать и как-то связана с частотностью букв. Ничего подобного! QWERTY-раскладка была создана еще в 19 веке с целью ЗАМЕДЛИТЬ скорость печати механических печатных машинок. Если печать была слишком быстрой они портились. А после того как она стала общепринята, отказаться от нее до сих пор не получилось.

Схожие явления можно заметить повсеместно, например в эволюции музыкальных инструментов нового времени. Нам априори кажется, что самое важное в музыкальном инструменте это красота звучания и возможности. Однако музыкальных мастеров 18–19 веков волновали в первую очередь несколько иные задачи: звучание инструмента в большом оркестре (строй, равномерная динамика) и запросы композиторов. В итоге выбирая между красотой звучания и равномерным строем/диапазоном зачастую выбор делался в пользу второго. Как флейтист могу с уверенностью говорить, что если представлять себе историю моего инструмента в абстрактном лучшем мире, где эволюция музыки шла бы исключительно по принципу умножения красоты, в результате получился бы инструмент очень сильно отличающийся от флейты Бема. В общем стоит признать, что куда ни глянь – каждый человек находится в заложниках не самого лучшего, а зачастую и вовсе ложного выбора сделанного задолго

до него.

Да, я прекрасно понимаю сторонников теорий заговора. Значительно проще представить себе масонов которые прячут от нас раскладку DVORAK или рептилоидов ответственных за деградацию правил единоборств, чем увидеть за этим сложные социальные процессы. Недобрый, но проницательный разум мерещится очень часто. Вот по поводу правил и рептилоидов я и сам сомневаюсь, хотя и знаю что причина явления – закон Гудхарта. Данный закон имеет множество формулировок, нам важна следующая: когда показатель становится целью он перестает быть хорошим показателем. Иными словами если для определения эффективности некоего социального действия договариваются взять какой-то точный параметр, в дальнейшем взаимоотношения действия и оценочного параметра будут складываться не лучшим образом. Со временем этот параметр перестанет отражать суть характеризуемого им явления, и с высокой степенью вероятности начнет оказывать на него деструктивное воздействие.

Закон Гудхарта необходимо знать всем чья профессиональная деятельность связана со спортом. В единоборствах он наиболее ярко заметен в двух взаимосвязанных явлениях. Первое – процесс деградации правил. Правила многих современных контактных единоборств прошли путь от желания проявить сущность единоборства и поиска наиболее значимого критерия оценки ущерба, до консерватизма

и формирования способов манипуляции судебским решением. Вторая нелицеприятная тенденция заключается в деформации поединка, техники/ тактики/ манеры в результате желания получить победу любой ценой и как следствие спекуляция правилами.

День третий. Иконическое объяснение

Сегодняшняя первая модель принадлежит перу Виктора Олеговича Пелевина.

«Кстати, не объясните ли вы, что такое зарука?

– Как? – наморщился Чапаев.

– Зарука, – повторил я.

– Где это вы услышали?

– Если я не ошибаюсь, вы сами только что говорили с трибуны о своей командирской заруке.

– А, – улыбнулся Чапаев, – вот вы о чем. Знаете, Петр, когда приходится говорить с массой, совершенно не важно, понимаешь ли сам произносимые слова. Важно, чтобы их понимали другие. Нужно просто отразить ожидания толпы. Некоторые достигают этого, изучая язык, на котором говорит масса, а я предпочитаю действовать напрямую. Так что если вы хотите узнать, что такое «зарука», вам надо спрашивать не у меня, а у тех, кто стоит сейчас на площади».

Сразу же дам следующую модель. Работая с детьми над статическими и статодинамическими упражнениями нашел

одну ценную мульку. Упражнения эти тяжелые. И детям в целом не понятные и не приятные. Я собрал детишек в кружок и объяснил, что сейчас покажу им как растут мышцы, обещаю, что они это сразу почувствуют. А потом дал статистику от которой мучительно сводит руки-ноги, параллельно в красках описывая как подобно древесным корням или щупальцам осьминога в конечностях начинают прорастать мышцы. Перестаем делать упражнение – мышцы расти перестают. Так? Так! Кто готов вырастить много мышц? Кто больше? Результат был сногшибательным – дети великолепно справлялись с нагрузкой, пыхтели, морщились и усердно растили мышцы.

Вообще любое объяснение суть хотя бы отчасти работа вслепую. Как отреагирует на него ученик в точности можно определить только опытным путем. Какие клавиши вы нажимаете до конца не понятно. Игра на незнакомом музыкальном инструменте с завязанными глазами. Бывает что плохое и ложное в сущности объяснение великолепно работает, а бывает что теоретически правильное пояснение и задание приведет к отвратительным результатам. Хотя бы по причине того что дано не к месту. Например, начните объяснять новичку-боксеру правильные вещи про развесовку и перенос веса тела и скорее всего сразу получите дикий разбаланс и потерю осей. О чем пойдет речь сегодня? О проблемах коммуникации. Все вы прекрасно знаете до какого бешенства может довести педагога не правильно выполняю-

щий задание ученик. Методист который ни разу не восклицал про себя «боже мой, до чего же он тупой...» может смело рассчитывать на канонизацию. При том при жизни. Замечу один важнейший нюанс: знанию сложно вообразить себе незнание, умению – неумение. В эту ловушку гарантированно попадает любой специалист. Это же просто! Да? Для вас, для меня. Теперь. А то время когда было сложно мы уже позабыли. В сущности этого явления когнитивная ошибка (характерная ошибка мышления, тема завтрашнего дня) которая называется эффектом Даннинга-Крюгера и она связана с субъективностью восприятия специалистом своей деятельности.

Уйдем чуть в сторону от основной темы и поговорим об эффекте Даннинга-Крюгера. В чем его сущность? Человек который плохо разбирается в своей профессии видит происходящее достаточно плоско и примитивно, ему все ясно, горизонт познания скрыт в тумане и его как будто и нет. Он верит в себя, не сомневается в правильности принятых решений и вообще красавец. Специалист высокого уровня видит систему в которой работает во всем возможном объеме, включая и негативные стороны. Он осознает свои ошибки, его пугает горизонт познания и ограниченность возможностей. Посему такой специалист склонен недооценивать себя, рефлексировать и скатываться в пессимизм. Это классическая ситуация эффекта Даннинга-Крюгера, но в сущности данное явление значительно шире. Например хороший спе-

циалист может считать свою работу как более простую относительно схожих, но незнакомых ему занятий. Или оценивая деятельность людей негативнее смотреть на ошибки в своей сфере чем на равнозначные в сущности аналоги в других областях.

Вернемся к вопросам коммуникации. В другую ловушку при объяснении задания вас заведет благородство. Он ничего не понимает! О, как великодушно искать понимания, добиваться понимания, хотеть видеть его! Только это утопия. Слышали, небось, как зачастую формально, исключительно эмпирически, а иногда и вовсе коряво объясняют свою технику многие хорошие спортсмены? Зато как делают! В общем тут не по Евклиду, а по Лобачевскому: научить понимать и научить делать суть две параллельные задачи которые могут пересекаться. И уж точно не верно всегда идти по схеме сначала понимание, потом исполнение. Иногда и очень часто для того чтобы понять надо сначала сделать.

Я бы хотел сформулировать важный признак идеально-го объяснения в спорте. Внезапным образом поможет нам в этом великий русский философ начала двадцатого века отец Павел Флоренский и его определение иконы как окна в горний мир. Заметим не изображения, поскольку изобразить это место (да и место ли?) вряд ли возможно. А если попытаться то скорее всего ерунда выйдет, критической количество ошибок. Икона указывает, а не показывает, ведёт к чему-то. Такое качество называется иконичностью и оно

часто встречается в нашей жизни, более того вы с ним только что сталкивались. Я имею ввиду иконки на рабочем столе компьютера или экране смартфона. Там где эффективнее не передать, а направить мы часто используем этот принцип.

Объяснение тоже может быть иконичным, более того наилучшее объяснение должно быть таким. Что я имею ввиду? Хорошее объяснение не требует обязательного понимания при том не будучи примитивным. Оно не показывает и объясняет, а прямо указывает на то, что необходимо сделать, делает, добивается своего. Иногда парадоксальным способом, как в модели с детьми растившими мышцы. Ставит ученика в условия когда у него не получится не сделать того что нужно тренеру. Приведу пример. У меня были случаи когда во время боя спортсмен завышал/занижал прямые удары руками. Как правило это происходит при разнице в антропометрии. Советовать «бей ниже/ выше» бессмысленно, «бей в голову» тем более. Советовать надо «бей в грудь/лоб». Тогда прицел будет гарантированно откалиброван. Так работает иконический принцип. Иконический принцип великолепно помогает борьбе с методическими бесами (а то!) – двигательными стереотипами.

День четвертый. Баги сознания

Мы все привыкли к мысли, что предназначением ума является познание истины. Расстроимся по этому поводу: если

искать смысл сложных когнитивных функций, то скорее в оптимизации выживаемости вида. Но и это не точно. С высокой вероятностью у сознания отсутствует смысл в человеческом понимании этого слова. Впрочем не будем лезть в дебри. Нам во всей этой истории важно понять, что когда мы пытаемся найти точные ответы на наши вопросы, то по всей вероятности используем разум несколько не по назначению. Т. е. это как ножом рубить дрова или топором резать колбасу. В целом получается, но могут возникнуть затруднения. Такие затруднения, баги сознания, называются когнитивными искажениями.

Я часто пишу про когнитивные искажения. Почему? А потому что тут мостик между теорией и практикой сразу же заметен и он железобетонен. Понял когнитивную ошибку, выследил, взял на прицел и что-то новое, неожиданное и очень эффективное готово к использованию. Можно нести в зал. Примеры когнитивных ошибок которые указаны ниже – блестящие методические модели. Да, для когнитивных искажений характерен интересный нюанс: они блекло выглядят в описании, но в ярком примере расцветают во всем своем великолепии. Остается только смеяться или/и плакать, подчас одновременно. Наши слабые стороны очень часто являются продолжением сильных. Мы касались этого парадокса затрагивая тему ошибок в спорте. То же и с когнитивными ошибками. Чаще всего они являются результатом выхода из строя в целом рабочего механизма. Это как аллергия кото-

рая суть взбесившийся иммунитет. Возьмем ради примера ошибки причинно-следственной связи. Человеку приходится искать причины и следствия, на этом основано познание. Великолепный механизм. Вспоминайте Алису: если залпом выпить склянку яда что будет? Но не всегда связи имеются и не всегда интерпретация верна. Алиса подтверждает. Есть детский анекдот про мальчика-экспериментатора который напоил ворону бензином, а когда она пролетев десять метров упала, вычислил что ворона требует литр топлива на километр. История об этом.

Поделюсь с вами идеальной схемой жульничества. Ее принцип однозначно можно выловить в спортивной практике. В период моего детства все дешевые газеты были испещрены объявлениями разнообразных магов и колдуний. Исключительно популярным был ритуал возвращения ушедшего супруга. Объявление как правило представляло из себя фотографию безумного человека с классическими поп-атрибутами магии, черным котом, магическим кристаллом, летучими мышами и прочим оккультным бредом. Маг/колдунья Серафим/Серафима, архат двенадцатого уровня посвящения, носитель тайного белого/черного пламени и так далее... Господи, думал я, написали бы что-то пусть и не правдоподобное, но по крайней мере не такое пошлое... И эта мысль выдавала что я вообще не в теме качественного жульничества. Надо ли с точки зрения эффективности делать такое объявление умнее, красивее, убедительнее? Ни в коем

случае! Задача жулика уже на первом этапе выделить свою целевую аудиторию т. е. идиотов, не дай Бог полуидиот попадется.

Далее прошедшему отсеб предлагали совершить обряд возвращения жены/мужа по схеме оплата только за результат или возврат денег в случае неудачи. У части прошедших обряд действительно возвращался их близкий человек и они с радостью несли ему деньги и обеспечивали надежной рекламой. Менее удачливые ни чего не теряли, а в случае столкновения с магом думающим о собственной перспективе получали, положим, оберег на поиск новой любви и не имели к нему претензий. Идеальная схема в духе Остапа Бендера не любившего доставлять страдания своим жертвам. Любителей поискать природу зла в качестве задания можно попросить определить индивидуальный и социальный вред данной процедуры. В чем механизм данного жульничества? В предположении наличия причинно-следственной связи там где ее нет.

Когнитивные ошибки – хлеб разнообразных мошенников и причина множества заблуждений. Если взять какую-то расплывчатую, общую информацию и дать ее человеку вкупе с компонентом причастности, личного отношения или интереса, в этой информации он гарантированно увидит точные попадания в личную конкретику. Так работают гороскопы, предсказания. А называется это эффект Барнума. Пример. Создаем некое текстовое словоблудие на тему «Мето-

дика обучения которая вам подходит». Отдаем контрольной группе с указанием что вот этому они будут учиться. Другой группе даем тест из десяти вопросов общего порядка, после чего в качестве «результата» выдаем все тот же текстовый кусок риторики. Догадываетесь в какой группе будет больше возгласов на тему «о, это же создано специально для меня...»?

Помните я писал о том что негативное объяснение ошибки-глупость? Чем больше работаю тем больше понимаю что так или иначе ругать человека вообще всегда глупость и архаизм. И тут нам к месту ошибка игнорирования регрессии к среднему значению. Вопрос: если по радио говорят, что сегодня самый жаркий день за последние сто лет, завтра будет жарче или холоднее? Вероятнее всего тоже жарко, но несколько холоднее. Это называется регрессия к среднему значению. Чем выше пик тем сильнее тяготение возврата к среднему. Теперь модель. Спортсмен А выступил значительно лучше ожидаемого, парадоксально круто, спортсмен Б – значительно хуже чем мог, облажался по полной. Спортсмен А похвален, спортсмен Б отруган. Какие прогнозы по их последующим выступлениям сравнительно с текущим результатом? Верно, скорее всего спортсмен А выступит хуже, спортсмен Б – лучше. Делаем вывод о том что ругань эффективнее чем похвала и говорим «Бинго!».

Королевское положение в спорте занимает так называемая ошибка выжившего. Приведу известный пример с дель-

финами. Считается, и тому масса подтверждений в истории и искусстве, что дельфины спасают тонущих людей толкая их к берегу. Зоологи убедительно доказывают, что это не так. Дельфин в подобной ситуации играет с человеком и тащит его в рандомном направлении, к берегу, от берега, параллельно берегу и так далее. Куда его дельфиньи глаза глядят. Те кого дельфин отбуксировал к берегу будут всю жизнь рассказывать красивые истории, коллекционировать фарфоровые фигурки дельфинов участвовать в акциях против дельфинариев. Те кого дельфин толкал в сторону противоположную берегу никогда никому ничего не расскажут.

Итак систематическая ошибка выжившего это игнорирование важной (например отрицательной) части статистики. Слово «игнорирование» не должно вводит в заблуждение, это значит не то что эту часть статистики не замечают по небрежности или как-то специально замалчивают, очень часто в силу ряда обстоятельств как в случае с дельфинами ее просто нет. Что и говорить – ошибка выжившего это мощный козырь против сторонников грубой эмпирики.

Есть распространенное убеждение что в подготовке спортсмена стоит всегда ориентироваться на методы используемые чемпионами. Тренировка Майка Тайсона, Кости Цзю, Федора Емельяненко и т. д. Я не призываю не обращать внимание на методики подготовки выдающихся спортсменов. Это ценнейшая информация которую всегда необходимо учитывать. Однако нельзя не понимать, что в эту схему

изначально заложена ошибка выживших. Методика подготовки чемпиона подошла этому конкретному чемпиону. Мы даже не можем сказать что бы было тренируйся он иначе и насколько данная методика реализовала его потенциал. А о тех кто тренировался так же, но не дошел до чего-то существенного, не научился, остановился в росте, выбыл из-за травм и болезней мы ничего не знаем. А ведь это тоже результаты работы методики. Талантливый спортсмен и его методика это как две части удачно сложившегося паззла. К любым методикам необходимо относиться критически, методики подготовки чемпионов не исключение. Я долго думал над тем в чем слабая сторона объяснения данного выше и почему многие могут от него с ухмылкой отмахнуться. А дело в том, что такая описательная структура с абстрактной готовой системой подготовки чемпиона и грустными обелисками не выживших на обочине дороги к пьедесталу эстетически устраивает очень многих. Это как методика превращения человека в ведьмака по Сапковскому – выпиваем мутаген и если не сдохнем то приобретем сверхчеловеческие способности. Многие готовы рискнуть. Почему бы и нет? Теперь представьте что на немалое количество готовых к трансформации есть только один пузырек с мутагеном (в лучшем случае), остальные наполнены обычным ядом и все это раздается в случайном порядке пьяными старшими ведьмаками. Не очень, да? И эстетика как-то теряется... Но это ближе к реальному положению вещей.

Друзья, в комплекте поставки с разумом не предполагает-ся наличие мануала, инструкции для использования. Ее приходится писать самому. Когнитивные искажения важнейшая ее часть. Им подвержены все, относительную свободу получают только те кто их хорошо изучили. На самом деле есть не так много способов гарантированно стать умнее, беспри-страстно разобраться в когнитивных искажениях и научиться подмечать их в себе – один из них. Ко всему прочему это еще и захватывающе интересно.

День пятый. Как не обрезать старой, ржавой бритвой

Вспомним о теме нашего марафона. Он посвящен методиче-ским моделям – примерам и иллюстрациям закономерностей которые можно применить значительно шире той сфе-ры из которой пример взят и которые были бы не лишними в инструментарии спортивного методиста.

Помимо строгих законов в науке есть то что называется эмпирическими принципами. Эмпирические принципы иногда могут ошибаться, часто не очень понятен механизм их действия, но опыт показал, что точности хватает для их успешного практического применения. В англоязычной терминологии эмпирические принципы называются rule of thumb, правилами большого пальца. Согласно популярной

байке название произошло от старинного английского закона по которому запрещалось бить жену палкой толщина которой превосходила толщину большого пальца мужа. Если соблюдать правило, серьезно искалечить жену будет в большинстве случаев проблематично. Но это не точно.

Мы уже встречались с эмпирическими принципами, например с законом Гудхарта. Прелесть эмпирических принципов в их общедоступности и высокой прикладной ценности. Собственно в охоте за методическими моделями мы чаще приходим к эмпирическому принципу чем к научному закону. Что никак не уменьшает ценность открытия.

Существует несколько десятков наиболее известных эмпирических принципов. Их первооткрыватели очень разные люди: ученые, политики, писатели-фантасты. Перед нами сокровищница для тренера и думающего спортсмена. Рассмотрению этих принципов и их примеров (моделей) в спорте будут посвящены сегодняшний и завтрашний дни марафона.

Начнем мы с бритвы Оккама, принципа сформулированного средневековым ученым Уильямом Оккамом. Почему бритва? А потому что отсекает все ненужное. Звучит принцип следующим образом: *Entia non sunt multiplicanda praeter necessitatem* Не понятно? Переведу: не стоит умножать сущности сверх необходимости. И теперь не понятно? Скажу попроще: избавляемся от лишнего, берем только самое важное. А теперь банально вышло... Вот так всегда: где интересно там ни черта не понять, а где понятно там скучно...

Не спешите обвинять принцип Оккама в банальности, принципы здорового образа жизни тоже банальны, но далеко не у всех получается их соблюдать. Перейдем к примеру. Я вижу наглядным применение бритвы Оккама при работе с передвижениями у боксера. Каждый шаг, скачок, уход сторону циркулем или сайдстепом может обладать рядом функций: вход в инфайтинг, подготовка удара, уход на дистанцию, выбор сайд-позиции и т. д. Но при этом каждое смещение занимает время, если у смещения теряется функция – крадет его. Нога переместилась без задачи – берем бритву.

В сущности бритва Оккама это принцип простоты. Его частным вариантом является принцип проектирования KISS, принятый в ВМС США в середине 20 века. Вариант расшифровки: keep it shot and simple (пусть будет коротко и просто).

Обдумывая тему передвижений я придумал принцип основанный на бритве Оккама – принцип туристического рюкзака. Звучит он следующим образом: если в связке элементов есть возможность убрать элемент без потери эффективности целого, необходимо его убрать поскольку он вреден. Другая формулировка: у любого элемента техники есть функция, но у некоторых она негативная. Иллюстрируется принцип следующим образом. Положим мы собираем рюкзак в поход. Очень хочется взять всего и побольше. Но любой предмет что-то весит, увеличивает тяжесть рюкзака, соответственно если он не будет использован, можно говорить

о его вреде. Потенциальная вредоносность зависит от вероятности использования предмета. Более того рюкзак не бездонный. На досуге поиграйте с умозрительной моделью рюкзака, она забавная. Да, умозрительная она потому что позволяет уму увидеть некоторые скрытые вещи. В этом и смысл подобной интеллектуальной акробатики.

Бритву Оккама обязательно надо использовать когда мы ставим конкретные методические задачи: определяем объем техники для новичков, строим цикл, планируем предсоревновательную подготовку спортсмена. Или например обратите внимание как дают советы в ринге между раундами некоторые начинающие тренеры. Сплошной поток советов. Зачастую правильных, нужных, ценных. Вот только спортсмен теряется в этом потоке. Дайте два-три, не понимает два-три – один, не понимает одного – дайте водички, пусть пьет.

Для балансировки принципа рюкзака у меня есть первый вывод из принципа рюкзака: далеко не факт, что вещь является бесполезной если не пригодилась в данном походе. Этот вывод по большому счету был сделан еще до меня и называется он бритвой Хикама. Врач Джон Хикам сформулировал его в следующей форме: пациент может иметь столько диагнозов сколько заблагорассудится. Когда известный мастер единоборств говорил о том что лучше уметь один прием чем знать тысячу, он использовал бритву Оккама, когда вы как тренер сводите обучение к одному приему, с высокой вероятностью вы порезались средневековой бритвой.

Принцип Парето наряду с бритвой Оккама входит в обязательный минимум известных эмпирических принципов необходимых спортивному методисту. В классической формулировке он звучит так: 20 % усилий дают 80 % результата, а остальные 80 % усилий – лишь 20 % результата.

Ну, это конечно грустно, скажите вы, что для достижения стопроцентного результата нам придется так много потратить на оставшиеся двадцать процентов... Но ведь нам надо сто, значит придется это сделать! И это не верно. Не использовали – значит потеряли, то же самое если не использовали рационально. Старая статья из архива:

По большому счету понимание принципа Парето это видение ситуации, когда что-то становится слишком дорогим и приобрести это становится вреднее, чем отказаться от приобретения. Вот практически буквальный пример с которым приходится сталкиваться очень часто. Вопрос тренеру от малообеспеченного спортсмена: что из спортпита лучше всего приобрести, гейнер, аминокислоты, протеин? В идеале лучше первое, второе и третье, но для идеала у спортсмена нет денег. Если дать ему такой совет с позиции перфекционизма, вероятно он купит всего понемногу и эффект от приема будет ничтожно мал. Посему советуешь купить на все кровные недорогого протеина и работать над улучшением собственного благосостояния.

В какой-то ситуации в бою спортсмену возможно придет-

ся вложиться в удар на 100 %, для того, чтобы закончить бой досрочно. И, при рациональной оценке ситуации, возможные ошибки – приемлемая цена. Но нередко встречается, когда спортсмен ведет себя подобным образом в каждой ситуации, заряжается на каждый удар. Безусловно, есть силовики которые могут работать фактически без акцентов, вкладывая сокрушительную мощь в каждое из движений. Однако далеко не всем это доступно и пример выше выглядит иначе: одиночные движения, желающего во что бы то ни стало нокаутировать соперника, спортсмена становятся предсказуемы, он тратит на них огромное количество сил допуская множество опасных ошибок. Подобную ситуацию неоднократно наблюдал каждый поклонник единоборств. Вот тут как раз и проявляется принцип Парето. Убери спортсмен 10–20 % жесткости, либо тщательнее выбирай ситуацию для акцентированного удара и его цель была бы с высокой вероятностью достигнута.

Приведу другой пример. Быстрые удары ногами это очень здорово. Но как я уже писал в статье про конфликтующие параметры, скорость и жесткость могут выступать в качестве антагонистов. Если давать новичку при отработке миддл-ка задачу на максимально быстрый старт, нога будет работать изолированно и хорошего вращения не будет. Необходимо акцентировать внимание на том, чтобы по скорости был оставлен запас. Предельная скорость в этом случае будет слишком дорогой. А вот при работе над стартом с резиновым

жгутом наоборот иногда полезно чуть убраться в сторону приоритет осевого и поработать только над стартом. Но только после того как вращение на опорной будет сформировано.

Очень важно следовать принципу Парето при подведении спортсмена к соревнованиям. Любой тренер хочет чтобы его спортсмен был готов на 100 %. Но тут на отметке 80 % (понятно, что в каждом конкретном случае цифра своя, да и проблема точного измерения имеет место быть) опасность резко возрастает. Я говорю об опасности перетренированности. Такое часто случается с фанатичными тренерами и спортсменами. И не приобретенные технические и физические навыки не переключают вред нанесенный мышцам избыточной нагрузкой. Если обратить внимание на самого тренера, то тут можно увидеть две яркие парето-ситуации. Первая чисто экономическая. Уровень дохода тренера растет не пропорционально количеству тренировок которые он дает. И это понятно – на пятой или шестой тренировке уже физически не возможно давать материал так же качественно как на первой или второй. Вторая парето-ситуация часто встречается у начинающих куражных и талантливых тренеров. Выжимая из себя финальные 20 %, работая на надрыве с перспективными спортсменами, они начинают замечать усиливающееся сопротивление среды, постепенно, но уверенно идут к эмоциональному выгоранию. Для того чтобы этого не наступило необходимо оставлять запас. Это сложное искусство – совмещать творческий порыв с умением работать в долгих пер-

спективах.

Bottleneck/«Бутылочное горлышко» – один из основных терминов теории ограничения систем Элияху Голдратта и великолепный эмпирический принцип. Не путаем с одноименным эволюционным механизмом. В концепции выдающегося русского физиолога В. Н. Селуянова используется похожий термин «лимитирующее звено». Слабое звено, узкое место – то же самое.

Почему «бутылочное горлышко»? Скорость с которой выливается жидкость из бутылки определяется не количеством жидкости, а горлышком. Увеличивая количество жидкости скорость выливания не увеличить. Иными словами в системе очень часто может возникнуть звено которое ограничивает систему. Воздействие на систему в целом и другие ее звенья помимо лимитирующего малоэффективны. Лимитирующее звено не надо воспринимать как однозначную ошибку, возможно, например, это недостаточность/избыточность.

Обратимся к кинематическим цепям ударов. В тайском боксе наиболее важных кинематических цепи две: прямого удара задней рукой и миддллика. Цепь состоит из звеньев. При ударе рукой это стопа, таз, плечи, рука. При работе над ударом необходимо видеть что сдерживает дальнейший прогресс. Например очень часто лимитирует переднее плечо остающееся на месте во время удара. Немного поработав с ним удастся быстро добиться серьезного прогресса в то время как если требовать от ученика выполнения удара в целом

можно долго топтаться на месте.

Частным случаем «бутылочного горлышка» является придуманный мной принцип эскадры. Скорость эскадры определяется скоростью самого медленного ее корабля. Можно использовать этот принцип для работы над упомянутыми выше кинематическими цепями. Например при миддл-кике частой ошибкой является изолированное движение ногой. У новичка она часто встречается когда он пытается нанести удар быстро. В таком случае бьющая нога опережает разворот опорной. Если ограничить общую скорость удара по скорости разворота стопы эту ошибку возможно избежать.

Придумал годный эмпирический принцип об эмпирических принципах: если эмпирический принцип не относится к принципам рациональности, с вероятностью близкой к единице он повествует о некоем дерьме. Но об этом завтра.

День шестой. Эмпирические принципы. Shit happens

Большая часть популярных эмпирических принципов не особо лестно отзываються о нашей реальности. Скорее всего у этого есть причины. Сегодняшняя тема полна пессимизма и начать ее целесообразно с так называемого откровения Старджона которое гласит, что 90 процентов всего – говно. Вывод? Дергаться в поисках выбора между сходными мно-

жествами не стоит. Там где есть множества там все одинаково.

Наиболее известными представителями черного юмора среди эмпирических принципов являются законы Мерфи. Наиболее распространенная формулировка главного закона звучит так: если что-то может пойти не так, оно пойдет не так. Весьма качественно формирует превентивный подход по отношению к неприятностям. Не менее полезны классические следствия закона Мерфи. Законы Мерфи – прекрасное подспорье в качестве подхода к составлению программы подготовки к бою и его геймплана.

Первое следствие закона Мерфи: все не так легко как кажется. Думается у него есть положительная формулировка: хорошо что представление о трудности дела не соответствует его действительной трудности, в ином случае за него никто бы не взялся. В принципе здорово что на бумаге можно выиграть любой поединок, знать о наличии неразрешимых проблем не всегда полезно. Как минимум на перспективу.

Второе следствие закона Мерфи: всякая работа требует больше времени чем вы думаете. Один из важных законов тайм-менеджмента это оставлять запас времени. Хотите что-то подготовить соразмеряйте это со временем оставшимся до боя.

Представьте что его меньше чем на самом деле.

Третье следствие закона Мерфи: из всех возможных неприятностей произойдет та, ущерб от которой больше. Со-

перник – клинчевик, а ваш спортсмен на дух не выносит клинча? Тогда готовьтесь к тому что вас затааскают, не тешьтесь иллюзиями того что проблему удастся решить на дистанции.

Четвертое следствие закона Мерфи: если четыре причины возможных неприятностей устранены, обязательно найдется пятая. На мой взгляд это про то что не надо суетиться в поисках трудно понимаемых причин возможной неудачи во вред устранению причин понятных. Делайте что должны и будь что будет.

Пятое следствие закона Мерфи: предоставленные сами себе события имеют тенденцию развиваться от плохого к худшему. А вот это уже прямое указание на то, что исключительно закрыванием слабых мест бои не выигрывают. Что будем делать для победы? И если дело пойдет действительно не в вашу пользу каков будет запасной, экстренный план?

Шестое следствие закона Мерфи: как только вы начинаете какую-то работу, сразу может найтись работа которую надо сделать еще раньше. Иначе говоря поздно закрывать те дырки которые не возможно закрыть.

Следующий эмпирический принцип это эффект Матфея, получивший название в честь одного из евангелистов. Цитата: всякому имеющему дастся и приумножится, а у неимеющего отнимется и то, что имеет. Как правило его используют для того чтобы показать принцип инерции социального неравенства и он очень хорошо иллюстрирует ряд явлений

происходящих в крупных спортивных организациях. Но мне он интересен несколько в ином ключе. В каждом виде спорта есть набор техник и методик откровенно дрянных, но продолжающих активно использоваться, при этом часто случается что действительно хороший прием мало известен. Почему? А потому что вывод работает/не работает делается исходя из абсолютных результатов. Даже не особо хорошая методика/техника у кого-то да выстрелит если давать ее многим и в большом объеме, при том что более эффективный в сущности прием не будет работать если о нем знают мало и отрабатывают редко. А если реализация есть то именно это и стоит делать, посвящать время, показывать ученикам. Ведь так? Или не так?

Или, например, о партере в боевом самбо. Он ограничен временем, правила не стимулируют его развитие, судьи зачастую не видят что спортсмен вышел на болевой или удушающий в итоге резонность использования этих техник для победы падает, их меньше употребляют, соответственно хуже тренируют, судьи встречаются с ними реже отчего не могут правильно оценить связанную с ними ситуацию и т. д. Снежный ком, порочный круг.

По сходному принципу работает инерция неравномерного распределения в плане популярности единоборств. Почему люди занимаются чем-то? Потому что популярно. Почему популярно? Потому что многие занимаются.

Для понимания механизмов социального неравенства, бюрократии, чиновничества, в том числе и в спорте, необходимо быть знакомым с принципом Питера или пирамидой некомпетентности. Каждый работник иерархической системы стремится к тому чтобы достигнуть уровня своей некомпетентности. Положим есть некто выполняющий свои обязанности. Выполняет он их хорошо и в итоге поднимается в иерархии уровнем выше, где что логично, обязанности оказываются сложнее. Далее он выполняет и их делая еще один шаг вверх на следующую ступень с соответствующим усложнением обязанностей. Для широкого понимания закона Питера стоит определить, что повышение иерархического статуса это далеко не всегда буквальное повышение человека по службе его начальством. Зачастую это может быть просто стечение обстоятельств и факторов.

Далее происходит интересное. Компетенция работника в большинстве случаев конечна и рост ее отстает от роста подъема по иерархической лестнице. В какой-то момент он с высокой вероятностью занимает место где оказывается некомпетентен. Но при этом в силу ряда социальных и психологических механизмов (хотя бы осознания того что имеющееся место – лучшее из возможных, а спуститься вниз не получится) работник на данном месте очень стабилен. И для того чтобы сохранять эффективность работы/создавать иллюзию эффективности начинает активно пользоваться косвенными методами достижения результата/иллюзии резуль-

тата. В общем все просто: там где царит бюрократия, говорится много слов, а создается нового наоборот мало, люди с высокой вероятностью просто не умеют делать свое дело.

Ну и напоследок я продемонстрирую работу закона По на примере закона Йеркса-Додсона. Закон Йеркса-Додсона гласит что наилучшие результаты достигаются при средней интенсивности мотивации. Еще дальше Йеркс и Додсон пошли определив что оптимальный уровень мотивации уменьшается пропорционально росту сложности задачи. Теперь думайте как с этим жить, друзья-спортсмены.

А закон По гласит, что любой качественный тролль внешне не отличим от человека искренне излагающего свою позицию равно как и наоборот.

День седьмой. Львы незнаемого против соломённых самолетов невежества

Среди явлений в спорте о которых необходимо знать есть то что определяется понятием карго-культ. Изначально такое название получили неорелигиозные течения в Меланезии. Во время Второй мировой войны американцы использовали острова Меланезии как перевалочный пункт в ходе Тихоокеанской компании. В кратчайшие сроки на островах возникли аэродромы, хозяйственные постройки, склады. Естественно не обошлось без контактов с аборигенным насе-

лением. Таким образом местным начала перепадать необычная вкусная еда, инструменты, одежда, оружие и т. д. Как гласит третий закон Кларка, любая достаточно развитая технология не отличима от магии. Собственно в таком ключе аборигенами и воспринималось происходящее.

В какой-то момент американцы покинули острова. Железные птицы-самолеты перестали летать и возвращаться принося чудесные вещи. Что творилось в головах туземцев сложно предположить, но однозначно это был локальный апокалипсис и конец золотого века в одном флаконе. Да, смею предположить что информация о карго-культах которую мы имеем очень сильно искажена, но нам нужна сама модель вне контекста ее историчности. Продолжим. Погоревав туземцы начали думать что же предпринять дальше. Доброй памяти о самих белых людях не сохранилась, вероятно тому были причины. А вот стальные птицы которые привозили замечательные товары были однозначным благом. И что-то ведь эти белые люди такое делали чтобы приманить стальных птиц? Вот если попробовать повторить их действия... Аборигены начали возводить радиовышки из деревьев и лиан, украшать себя «наушниками» из половинок кокоса, строить импровизированные взлетно-посадочные полосы, мастерить соломенные макеты самолетов и инсценировать строевые маневры увиденные у американцев. За такими наивными верованиями закрепилось название карго-культа.

Да, не стоит считать, что карго-культ это не рабочая шту-

ка. В какой-то момент у сторонников одного из карго-культов религиозная практика отодвинула на второй план сельское хозяйство, что закономерно привело к голоду. И тогда наконец прилетели стальные птицы с гуманитарной помощью... Модель произошедшего в Меланезии оказалась с легкостью переносима на многие социальные явления в современном мире связанные с копированием формы без понимания ее внутреннего содержания. Да, стоит сразу заметить, что в использовании термина карго-культ, особенно в политическом контексте, этот самый карго-культ регулярно встречается.

Если у кого-то что-то получилось, чтобы это получилось сделай как он – вот в сущности принцип который лежит в основе карго-культа. По большому счету это прекрасный и великолепно работающий эмпирический принцип. Понимание это здорово, но всего понять не получится, нам так или иначе приходится использовать подражание. К слову, как практик могу заметить, что навык подражания очень сильно просел в современном человеке, а в плане обучения первичным является именно он.

Там где появляется массовость карго-культы становятся настоящей проблемой. Это и копирование людьми внешней атрибутики успешных личностей, не адаптированное использование чужеродных социальных институтов и механизмов и проч. Вспоминая 90-е годы двадцатого века можно с уверенностью говорить о рассвете в то время разнообразных

карго-единоборств. Множество людей по факту учились по художественным фильмам и это при наличии богатой традиции борьбы и бокса в СССР. Набивать голень при помощи сотни извращенных способов умели практически все, бить ногами – единицы. Сегодня карго-культы в единоборствах не выглядят так анекдотично как во времена когда я начинал тренироваться, но судя по всему их не стало меньше. Хуже всего дело обстоит на уровне методик практикующих тренеров. Там карго-культов неимоверное качество. На мой взгляд рост спортивного методиста в правильной ситуации происходит за счет более глубокого понимания сложных процессов и явлений, а не за счет коллекционирования объяснений и клише. Можно заметить что чаще всего тренер тренирует так как тренировали его. И хорошо если его приучили к пониманию механизмов происходящего.

Вы можете возразить мне, что в беседе про ошибки я писал о том что для спортсмена понимание желательно, но не обязательно. Почему в ситуации с тренером все обстоит иначе и понимание необходимо? Казалось бы работой по проверенной схеме и не дергайся. Представьте себе автомобиль. Можно ездить на нем не зная как он устроен? Можно. А вот чинить и конструировать новые без понимания не получится.

В основе карго-культов и сходных с ними явлений на основе которых и формируется то что мы называем невежеством лежит не недостаток информации, а иллюзия знания.

Когда-то Галич написал:

Не бойтесь тюрьмы, не бойтесь сумы,
Не бойтесь мора и глада,
А бойтесь единственно только того,
Кто скажет: «Я знаю, как надо!»

Более того я абсолютно уверен, что невежеству и приверженности карго-культам подвержены абсолютно все и я в том числе. Это как рост, кто-то выше кто-то ниже, но его не может не быть. Однако могу предположить, что у меня есть инструмент который может существенно снизить этот параметр у любого. Это принятие собственного незнания, изучение его географии. На старинных картах помечая области за границами известного мира писали *Nic sunt leones* (здесь обитают львы). Львы незнаемого – наши прекрасные помощники. Да, они выглядят впечатляюще и смотреть им в глаза подчас действительно жутко. Но стоит бесстрашно подойти к ним и приласкать...

Одной из особенностей жизни является наличие явлений которые невозможно измерить и факторов которые невозможно учесть. В силу отсутствия знаний на данный момент или фактической непознаваемости. Отрицание этой данности ведёт к ошибкам, как человеческим так и профессиональным. Отличить познаваемое от непознаваемого – одна из повседневных задач человека, помимо ума требующая

также немало смирения и такта.

В тренировочном процессе беспрерывно возникает необходимость объяснять себе происходящее. Положим, у спортсмена появилась ошибка. Разумно будет поискать ее причину. Но, зачастую, ищущего причину можно сравнить с грибником возвращающимся из леса в котором не было хороших грибов с корзиной полной поганок. Просто ввиду усвоенного императива согласно которому корзинка никогда не должна быть пустой. Но вряд ли ужин из поганок будет полезен. Так и с причиной ошибки. Не допущение вероятности незнания или непознаваемости причины значительно увеличивает возможность ложного выбора. Иногда полезнее всего честно и без эмоций сказать себе: я не знаю. Это хорошее качество профессионала.

И чем острее и нагляднее ситуация, тем опаснее соскользнуть в так называемое собственное мнение. Положим, спортсмен проигрывает/выигрывает. Обоснование факта тут чаще всего видится лежащим на поверхности. И озвучить его – легче легкого. Особенно просто это делать со стороны.

Единоборства – не точная наука. Обучение спортсменов на высоком уровне подразумевает констатацию незнания и примирения с ним. Мы имеем дело со структурой насквозь пронизанной пустотой и хаосом, постоянно уходящей к границам неизведанного. Ничего плохого тут нет, наоборот, специалист может увидеть в этом особую красоту. Лучше

не бояться непознаваемого, а обладать храбростью и стремиться к умению видеть его границы. Закрывать на это глаза – путь невежества. На практике это значит, что мы даем разные варианты или оставляем пустоту, ставя спортсмена в условия естественного выбора. Не знаете как? Замечательно что нашли в себе силы признаться в этом, у многих на такой поступок не хватает духа. Значит сможете эту лакуну закрыть или обойти. А сначала ответьте для себя на вопрос, чего вы хотите добиться? Найдите однозначные ошибки, выберите методику которая их отсекает и стимулирует к выработке нужных в этой ситуации качеств. Далее со временем вы придете к тому что вам нужно.

Мы начинали стихотворением Ахматовой об истоке поэзии. А закончим словами ее мужа Николая Степановича Гумилева. Стихи, проза, музыка, методики могут расти из невзрачных вещей, но поднимаются они значительно выше. В спорте вообще с самого низа и до самого верха постоянно гоняется скоростной лифт. Это тоже про нас:

Не по залам и по салонам,
Темным платьям и пиджакам
Я читаю стихи драконам,
Водопадам и облакам.

Coda

2. Материалы семинара «Тайминг. Ритм. Роллинги»

1

Уважаемые читатели, хочу вам представить главного героя нашего повествования. Его зовут Время. Да, иногда с большой буквы. Заслуживает. Тем более что часто ведет себя как личность. В разном окружении Время меняет характер: может быть прошлым, будущим и настоящим, медленным, быстрым, тяжелым, легким, найденным и потерянным. Может быть плохим и хорошим. Что, согласитесь, уже указывает на его особые отношения с людьми. Про талантливого музыканта говорят: у него хорошее время. Это значит что исполнитель ритмичен, что сыгранное прозвучало тогда когда надо, что темпоритм произведения соответствует его внутреннему содержанию. И еще многое-многое другое. В моем новом семинаре мы будем говорить о ритме и тайминге в единоборствах, а также трех типах взаимодействий между бойцами на которых основаны вольные отработки – роллинги. Все эти темы связаны, поскольку в основе их лежат свойства и парадоксы времени. Начнем с ритма. Ритм – творческий псевдоним времени. Он во всем что нас окружает.

В человеке: в биении сердца, дыхании, шаге, речи, циркадных циклах, жизни и смерти в конце концов. И вне человека: в смене дня и ночи, в движении светил, полете облаков и пении птиц. Там где ритм побеждает, мир искрится, цветет и наполняется жизнью, там где он начинает хромать, все тускнеет, портится, теряет красоту и смысл. И люди это давно поняли. Чтобы познакомиться с ритмом поближе они придумали музыку и танцы. Или может быть ритм придумал музыку и танцы в людях.

И оказалось что это прекрасно помогает в разных делах. Чем бы человек не занимался, если удастся почувствовать в этом ритм – качество процесса и результата удивительным образом улучшаются. Повседневная работа, путешествия, праздники – для всего в традиционной культуре предусмотрена своя музыка, свои ритмы. Антропологи считают, что музыка и танцы тесно связаны с самыми ранними воинскими культами о которых мы знаем. В древней финской поэме «Калевала» герои вели поединок при помощи песен силы, в индийском эпосе Шива побеждает зло в танце. Таких примеров множество. Хотите проникнуться духом первобытных военных песнопений? Послушайте проект гениального американского музыканта Майка Паттона Tomahawk наполненный гордым духом североамериканских индейцев.

И в наши дни на родине муай тай боксеры танцуют перед поединком и сражаются под музыкальный аккомпанемент. Музыка и ритм что-то дают им. Но что? Попытаемся разо-

браться. Люди плохо чувствуют время, даже для того чтобы просто спланировать день приходится регулярно обращаться к часам. Если же дело касается более тонкого ощущения своего времени – своевременности, жизни в моменте, на помощь приходит ритм. Без него время лишь монотонная и безликая непрерывность. Ритм переносит в состояние которое ученые-культурологи называют дионисийским, а программисты состоянием потока. Оно всегда присутствует когда человек упоенно занимается любимым делом, сливаясь с ним в одно целое. Именно в нем сущность вдохновения и о нем знают все дети, настоящие поэты и настоящие боксеры. А жителям Таиланда прекрасно известно, где ритм там и сабай.

Танцы как телесное владение ритмом дают такую тонкую настройку телу человека, которую вряд ли как еще иначе возможно получить. Сегодня я нередко вижу как тренеры по единоборствам пробуют включать элементы танцев в практику своих занятий. И думаю что это имеет шанс стать трендом. Одним из первых пошел по этому пути отец и наставник Василия Ломаченко Анатолий Ломаченко дав сыну в качестве базы именно танцы. Полагаю это сыграло свою роль в становлении одного из наиболее чувствительных и скоординированных боксеров современности.

Немного о грустном: европейская ментальность делает с человеком что-то плохое, что ведет к ухудшению ритмического ощущения. И русские тут – рафинированные европей-

цы. Наверное это как-то связано с холодным интеллектом, логикой, рациональностью, стремлением к оценочным суждениям... и рефлексией. Мы либо блуждаем в прошлом либо улетаем в настоящее. А спешить и опаздывать — две известные ошибки музыканта. Ритм же только в настоящем, здесь и сейчас. Это знали великие черные джазовые музыканты, Паркер, Эллингтон, Гиллеспи, Колтрейн, Армстронг, Керк, в свое время путешествовавшие в таких ритмических вселенных, которые другим тогда даже не снились. Некоторые белые люди впоследствии подтянулись к ним в искусстве ритма, но это потребовало достаточного времени. Похожая ситуация просматривается и в муай тай. Если спросить меня в чем принципиальное отличие тайских бойцов от всех остальных, отвечу одним словом: ритм.

Ритм расслабляет человека, позволяет ему использовать силы рационально. Он дает два важнейших качества бойца: выносливость и тайминг. Поговорим о втором. Тайминг это своевременность в поединке, умение найти правильный момент для технического действия. Зажатый, не ритмичный боец никогда не будет своевременным. Посмотрите на передвижения Мухаммеда Али, в них слышна настоящая музыка.

Обратите внимание на элементы техники в которых присутствует ритм: боксерский челнок, тайская традиционная динамика ног, плеч и спины, маятник пикабу и т. д. Это некие биомеханические метрономы задающие спортсмену

ко всему прочему и ощущение времени. У разных спортсменов такие метрономы могут сильно различаться. Не сложно заметить что один боец «считает» ритм передней ногой, у другого ритмическая пульсация находится в спине, у третьего в работе рук. Вычислив метроном и наблюдая за ним по ходу боя можно очень хорошо увидеть внутреннее состояние спортсмена: усталость, уверенность /неуверенность в себе и т. д. Если вы знакомы с теорией музыки, то можете заметить, что некоторые бойцы живут в ощущении шестнадцатых, а некоторые в восьмых, у многих хороших спортсменов четко прослеживается триольный ритм (шаффл), большое количество синкоп. В общем боксер это скорее джазмен чем исполнитель классического репертуара.

В единоборствах часто говорят о спортивном интеллекте, талантливых боксеров нередко называют «умными» и такими мы привыкли восхищаться. Но стоит отдать должное – мышление в ринге абсолютно не похоже на повседневное мышление. Никто не думает когда боксирует что-то вроде «сейчас я контратакую типом, добавлю колено, а потом зайду в клинч и ударив локтем займу захват внутри стойки». Мышление боксера похоже на мышление музыканта – он мыслит образами и ритмическими конструкциями. Его ведут ритмические тяготения. Наблюдая за боксерами-классиками я обратил внимание на одну удивительную вещь: контратаки, особенно подготовленные, начинаются тогда, когда визуально реагировать еще не на что. Высо-

кокласный боксер читает ритм поединка и использует это ощущение для своевременной контратаки. Особенно хорошо это заметно в повторных провоцирующих атаках. Потрясающим ритмическим чутьем обладал Роман Романчук, российский боксер огромного таланта с, увы, очень трагической судьбой.

Тайминг напрямую связан с еще одной интересной темой – концентрацией внимания во время боя. От концентрации внимания в первую очередь зависит качество защиты. Уровень концентрации на протяжении поединка всегда меняется. В целом в ходе боя он снижается, что является причиной эффективности одной из грубых, но практичных тактических схем в любительском муай тай: в первой половине боя будь кикером, во второй – тайцем.

Концентрация внимания снижается не линейно, она скачет вверх-вниз в зависимости от того что происходит в бою. Пиковой она становится в момент когда боец что-то делает, но удержать ее на пике не возможно, сразу же после действия концентрация внимания падает. Именно в этом одна из причин эффективности своевременных ответных действий. Чем выше плотность боя, чем насыщеннее эпизод техническими действиями тем скорость снижения концентрации внимания выше. Лавинообразно она снижается в инфайтинге, что подчас приводит к возникновению фатальной ошибки. Средством сохранения концентрации внимания опять же служит ритм. Стоит заметить, что тайминг неравнозначен скорости

реакции. В связи с этим сразу же несколько интересных нюансов. Первый заключается в том, что скорость переоценена. Нет, это конечно же великолепное качество! Но у него есть много негативных явлений в контексте методики обучения, да и скорости с которыми сталкивается боксер хотя и очень высоки, а для обычного человека вообще запредельны, в сравнении со скоростями в некоторых других видах спорта, например фехтовании, довольно скромны. В общем средние скорости боксера это далеко не край возможностей человека и для своевременной реакции всегда есть порядочный запас в плане восприятия. Второй нюанс в том, что скорость реакции на разные раздражители будет разной. Вообще попытка «прокачать» какое-то общее качество нередко выходит боком в спортивных методиках. Очень наглядно это выглядит в форме попыток увеличить так называемую общую выносливость без понимания того из чего она складывается. Какой вывод? Таблицы Шульте и «поймай мячик» вряд ли добавят что-то к навыкам тайминга. Итак нам стало наглядно понятно что ритм нужен. И тут возникает знакомое всем творческим методистам затруднение: вроде бы поймали за хвост гениальную идею... и что дальше? В каких формах ее реализовать? У меня есть очень простой универсальный совет: несите идею в зал. Просто попробуйте держать ее в голове во время тренировки. Сама по себе она уже инструмент формирующий ваше восприятие. Скорее всего вы за раз не родите гениальную методику, но гарантирован-

но сможете увидеть больше нюансов. Дальше – больше. Уверяю, тренерское мастерство заключается не только в упражнениях и приемах, но и в тонких нюансах, коротких замечаниях, минимальной корректировке. И иногда стоит показать или рассказать что-то одно, а за ним как лавина понесется огромный объем принципиальных изменений. В общем если даже вы просто примите идею важности ритма, расскажите об этом на занятии и пару раз заострите на этом внимание – этого уже может быть достаточно. Подчас довольно крошечного зернышка чтобы из него выросло большое дерево.

Я люблю вспоминать Мольера, герой которого и не подозревал что более сорока лет говорил прозой. Эту цитату можно использовать для критики формализма и глупого теоретизирования, но она ко всему прочему и полезнейший инструмент! Нашли какую-то привлекательную теоретическую идею – подумайте над тем, что вы уже делаете в контексте этой идеи.

Начнем с того что само построение тренировки, подразумевающее смену заданий, чередование работы и отдыха, подразумевает некий ритм. Многие, вероятно, сталкивались с тем что у некоторых тренеров занятие идет интересно и азартно, полтора часа пролетают как миг, а у других наоборот время тянется и кажется что конца и края этому нет. Данное ощущение напрямую связано с умением тренера задавать ритм, чувствовать пульс тренировки.

Давайте поищем ритм в тренировочных заданиях. Первое

что приходит в голову это скакалка. Гениальное изобретение! Прыгать на ней не ритмично просто не возможно. А теперь вспомним тренировку когда все прыгают на скакалке. Кто-то делает это тяжеломерно и уныло, другие наоборот с драйвом и легко. Понятно что тут играют роль и физическая форма и навык, но есть еще один нюанс: первые живут вне ритма, вторые поймали его, отделились ему, позволили вести себя.

Другой снаряд в котором изначально заложен ритм – координационная лестница. Возьмите двух плюс-минус одинаковых по уровню спортсменов и дайте им новое сложное задание на координационной лестнице. Одного заставляйте все попытки делать максимально быстро, второму предложите работать ритмично но не торопясь, увеличивая скорость только когда получается сохранить хороший ритм. Второй скорее всего придет к более качественному исполнению и сделает это быстрее чем первый.

Культивирование ритмического ощущения – важнейшая часть психологического настроя на тренировку. И это повод несколько иначе взглянуть на разминку. В ней обязательно должны присутствовать ритмичные упражнения. Просто и оправданно с точки зрения физиологии построить их на подводящих упражнениях связанных с передвижениями: приставными, элементами челнока, разножками, смещениями через щит голенью и проч.

Вообще стоит заметить, что как одиночные так и парные

дриллы тяготеют к ритмичному исполнению. Равно как и работа на мешке. Указывайте на необходимость ритма в них, тогда КПД этих упражнений будет значительно выше.

Один маленький, но важный секрет. Для того что связано с ритмом, танцем, музыкой «хорошо и плохо» не так важно как важно «красиво и не красиво». Да, с единоборствами все абсолютно то же. Все мои лучшие спортсмены – эстеты, люди тонко чувствующие красоту того что они делают. Если говорить о технике единоборств, далеко не все можно описать через логику. Без стиля, манеры, движение может быть формально верным, но оно не будет эффективным. Более того далеко не всегда понятно, что можно считать верным, какое исполнение, в каком направлении двигаться. Рациональное мышление в чистом виде в этот момент может зайти в тупик. И тут на помощь приходит эстетика. То что красиво скорее всего будет и верно. Конечно только в том случае если ваши представления о красоте единоборства которым вы занимаетесь правильно сформированы.

Одним из в необходимых инструментов хорошего бойца, пусть это звучит и несколько необычно, является самолюбование. Да, спортсмену надо приучаться видеть красоту в своих действиях. А тренеру в действиях своих учеников. Уверен что практически любой хороший спортсмен немного нарцисс. Именно поэтому губительны ругань, грубость. Если постоянно говорить тренирующемуся, что то что он делает –

плохо, нелепо, ошибочно, придти к ощущению прекрасного будет проблематично. Спорт это творчество, а к творчеству начинающего спортсмена необходимо относиться с великой бережностью, как к творчеству ребенка. Тренер по гимнастике Рейнальд Иванович Кныш советовал восхищаться своими спортсменами. Точное замечание. Обязательно прочтите книгу «Как делать олимпийских чемпионов» этого выдающегося мастера.

2

Перейдем к практике. Поделюсь двумя хорошими упражнениями на формирование ритмического ощущения: рука-щит голенью и шаг с хлопками. Первое я еженедельно даю на разминке как новичкам так и продвинутым спортсменам, второе использую для корректировки особенно «деревянных» учеников на индивидуальных тренировках.

Возьмем два элемента: протянутую руку с открытой ладонью, имитирующую удар/лонггард и щит голенью. Начинаем из боевой стойки, ставим щиты голенью поочередно в невысоком темпе, спокойно, без рывков. Обязательно держим ритм! Потом по два щита с каждой стороны. Далее, протягиваем руку с той же скоростью, в том же ритме. По два раза с одной руки. Объединяем работу рук и ног: одновременно разноименная рука и щит. Раскручиваем корпус, поднимаемся на носке. Одновременно одноименная нога и щит.

Сохраняем ритм и танцевальное ощущение! Поочередно рука-щит или щит-рука одноименно/разноименно. По два/три раза с каждой стороны. Уже не просто, так? А элементов всего два, меняется только очередность, левое/правое и время. Теперь попробуйте сделать это вразнобой, при этом сохраняя ритм. Безусловно это одно из лучших специальных упражнений на согласованную работу рук и ног из всех мне известных.

О ходьбе можно разговаривать очень много. В сущности это основной вид естественной физической активности человека.

Тут много всего интересного: проблема искащенной обувью стопы, анаболический эффект ходьбы, микродинамика корпуса и работа вестибулярного аппарата во время ходьбы... Всего не перечислишь и по каждому пункту можно писать толстенные книги. Из ходьбы не сложно вывести технику бокса, поскольку в ней уже присутствует его основа – осевое вращение. И конечно же в ходьбе изначально заложен ритм. Есть два паттерна ходьбы которые ложатся в основу ударной техники: подшаг через переднюю ногу и «разношаг» – шаг через заднюю с вращением корпуса на шагающую. На разношаге хорошо формируется вращение, но создается вредный стереотип передвижений. Подшаг – приставка это классическая работа ног на боксерской двойке. В тайском боксе из шага происходят оригинальные варианты передвижений, «высокий шаг», щит голенью со смещением,

являющиеся неким аналогом боксерского дриблинга, т. е. совокупностью перемещений, финтов и подготовки ударов, для ног и колен.

Ходить мы по умолчанию умеем, но стоит попробовать связать это с ударами рук и... вы знаете что происходит: закрепощение, путаница ног и тому подобное. Попробуем от этого избавиться при помощи подводящего упражнения основанного на ритме. В качестве инструмента добавим к разношагу хлопок ладонями. При том делать мы его будем на шаге левой у левого плеча, на шаге правой у правого.

Попробуйте делать один хлопок на четыре шага, потом на три, потом на два, на каждый шаг. Вы заметите, что на четыре и два хлопок каждый раз будет у того плеча с которого вы начали, а при работе на три и один плечи будут меняться. Теперь ритмично похлопайте по два хлопка на шаг. Выполняя каждый рисунок необходимо вжиться в ритм, почувствовать как ему подчиняется все тело. Не торопитесь переходить к следующему упражнению пока не сформировалось ритмическое ощущение. Далее попробуйте импровизировать в том же ключе что и с упражнением «рука-щит». При помощи этого простого (на первый взгляд) упражнения мне удавалось «растанцовывать» даже самых «деревянных» и возрастных новичков-индивидуалов. Очень развивающий тренера контингент, постоянно приходится изобретать что-то новое.

Теперь попробуем похлопать на перемещении через шаг-

приставку задней. В итоге у нас получатся паттерны ударов и связок относительно шага. Хлопок на шаге передней – джеб, хлопок на приставке задней – задний прямой в атаке, хлопок и на шаге и на приставке – двойка, двойной хлопок на шаге – дабблджеб, двойной хлопок на шаге и хлопок на приставке – «почтальон».

Для опытных спортсменов существуют упражнения с метрономом. Это совсем не панацея, но довольно неплохое средство для того чтобы разнообразить тренировочный процесс. Как правило метроном встроен в стационарный боксерский таймер. Поставим его на две-три секунды и проведем следующий эксперимент. Поработаем сначала представляя звук метронома как сигнал для нанесения удара, положим миддл-кик, по мешку. Звякнуло – ударили. А теперь попытаемся ударить так чтобы удар пришелся точно в клик метронома. Не раньше и не позже. Разница с предыдущей работой принципиальная, теперь нам действительно понадобится чувство ритма, ведь надо почувствовать когда нанести удар еще не услышав метроном. Потренировавшись и начав бить четко в клик вы поймете насколько поменялось ваше ощущение от работы. И, с высокой вероятностью, откроете для себя важнейшее качество ритма, которое я уже упоминал – умение предсказывать будущее. Что для любого боксера, согласитесь, немаловажно.

Что можно поделать с метрономом еще? Побейте удары так чтобы один приходился в клик, а один ровно в середи-

ну паузы. А потом только в середину паузы. Делайте любую связку из двух действий так чтобы второй удар пришелся ровно в клик. Поздравляю, теперь вы знаете что такое затакт.

Наряду с метрономом при работе на мешке иногда я задаю ритм просчитывая его в слух, хлопая или простукивая двумя барабанными палочками которые именно для этой цели лежат в моем шкафчике в раздевалке. У них хороший, сухой и неназойливый звук. Как правило я использую ограниченное количество ритмических паттернов: —, —, —, -и-, -и-и-, —и-, -и—, -и-и-и-, —и—, -и—, —и-. «И» это пауза, а «-» — удар. Спортсмен услышав паттерн бьет либо конкретную заданную связку/последовательность либо импровизирует в рамках паттерна.

Небольшой лайфхак. В боксе и кикбоксинге во время соревнований запрещают орать из угла. Про хлопки ничего не сказано. Стоит предостеречь от самой опасной ошибки при отработках описанных выше. Так получается что некоторые задания при небрежном к ним отношении и отсутствии понимания могут совершить прием называемый моряками «оверкиль» — переворот днищем кверху т. е. придти к ситуации когда нечто становится противоположностью своей изначальной сути. В нашем случае таким антиподом ритму является формальность. Обратимся к следующей теме. Помните про то, что длину удава можно измерять в попугаях? Это в чем-то более здравый подход чем измерение удава в метрах, ведь попугая в джунглях добыть все же проще

чем рулетку. То же и с поединком, для его анализа хотелось бы найти единицу времени имеющую отношение к бою. И фехтовальщики уже придумали как это сделать. Такая единица называется темпом (не путать с темпом как скоростью) и обозначает время одного простого действия, удара, защиты, смещения.

Но ведь эта величина может очень сильно меняться, можно ударить быстро, а можно медленно, да и разные действия различаются по времени, заметите вы. А и ничего страшного, это время относительное, в чем-то не точное, но зато очень полезное! Вспомним работу с паттернами на мешке: если взять какое-то одно действие, в связке его окружают похожие по времени действия/паузы. Да и если представить двух боксеров в размене ударами, длительность их действий будет похожая. И это уже дает возможность достаточно точно описывать сложные временные конструкции в ударных единоборствах.

Действия боксера могут быть однотемповые, двухтемповые, трехтемповые и так далее. Классическая двойка джеб-прямой задней рукой – двухтемповое действие, двойка – левый боковой с места – трехтемповое. А например двойка и повторный правый – четырехтемповое. Почему, могут заметить некоторые, ведь ударов тоже три? А потому что для того чтобы нанести второй правый прямой необходимо вернуть руку и корпус в исходное положение, на это уходит еще один темп. Как правило я называю несколько действий под-

ряд связкой в том случае если они связаны возвратно-поступательной биомеханикой вращения и переноса тела и не имеют между собой пауз, а последовательностью несколько ударов подряд где биомеханика разорвана и есть паузы, но присутствует тактическое единство.

Понятие темпа тесно связано с проблемой тактического выбора, когда необходимо пожертвовать временем для приобретением какого-то качества, либо наоборот потратить какое-то качество чтобы сэкономить время. Поясню. Передний боковой на шаге – одготемповое действие, а вот заряженный передний боковой уже двухтемповое. Мы тратим один темп, но приобретаем дополнительную жесткость. Иногда эта цена оправданна, иногда – нет.

Другой пример: задняя рука – одноименный кик. Эту работу можно сделать на три темпа, рука – пауза но обнуление – кик. Тогда оба удара будут жесткими. А можно пожертвовать жесткостью первого удара и ударить кик сразу вдогонку из под руки. И тот и тот варианты хороши, в ряде ситуаций лучше пойдет первый вариант, в других – второй. Есть, правда, Аллазов который умудряется проакцентировать оба удара сделав их на два темпа. Методики и гении часто вступают в противоречие.

3

Любая методика работает. Идти подмастерьем в кузню в

деревне для того чтобы одерживать победу в драке когда-то было замечательным, новаторским решением. В результате потом обязательно кто-то с грустью говорил о том что «кузнец нам не нужен». Однако времена меняются и бить молотом по наковальне уже не достаточно чтобы выдерживать конкуренцию с тем кто продвинулся по пути боевых искусств дальше. Всегда надо ставить вопрос не о том работает методика или нет, а насколько эффективно она работает в сравнении с другими, какие у нее отрицательные стороны и есть ли альтернативные способы достижения тех же целей.

До какого-то момента в европейской традиции бокса и кикбоксинга существовал единственный возможный способ для переноса технических навыков из отработок в боевую практику. Это спарринг т. е. подражательная имитация боя. Данным термином называется множество разных отработок. Их можно поделить на две категории: вольные и условные (с ограничениями).

Вспоминая личный спортивный опыт могу с уверенностью говорить что в целом дураков-отморозков никто никогда не любил и практически в любом нормальном клубе складывалась саморегулирующаяся система, когда топовые спортсмены и тренер контролировали спарринговую этику и в случае ее нарушения показывали провинившемуся на практике что так делать не стоит. В единоборствах при наличии хорошей клубной традиции с этим вообще не бывает проблем: на каждого сильного найдется сильнейший, а силь-

нейшие лучше всех об этом знают. В целом кодекс вольных спаррингов был понятен: не бей жестко когда видишь что можешь нанести травму, если партнер слабее, работай соразмерно его возможностям, не «догрызай», не унижай и т. д.

Некоторые тренеры уже в мое время экспериментировали с уровнем жесткости, применяя легкие спарринги «на касание». Эффективность их на мой взгляд была ниже жесткой работы, а травмоопасность двух вариантов в целом не особо различалась. Почему? У всех спортсменов разные представления о жесткости и в случае когда она выставлялась по допустимому максимуму баланс часто получался лучше чем когда ее пытались искусственно занизить.

Принципиально другим путем пошел легендарный тренер из Санкт-Петербурга Алим Сергеевич Шамиров. Его спортсмены зачастую спарринговали без боксерских перчаток. Да, голыми руками. И риск моментальной и неизбежной травмы заставлял спортсменов снижать скорости и работать на полном контроле. Вероятно по этой же причине тайцы значительно реже применяют защитную амуницию на тренировках чем европейцы. Хочешь ударить жестко и неконтролируемо голой ногой? Замечательно, попробуй. Только в таком случае с вероятностью близкой к ста процентам сам травмируешь голень, а в дальнейшем никто работать с тобой не будет или в итоге оплатят той же монетой. Включаются естественные ограничители и регуляторы, не утопичные, основанные на рациональной оценке ситуации и человеческой

природы.

Условные спарринги подразумевали работу с ограничением (только левая рука, только правая рука, только ноги, фулл-контакт, лоукик и т. д.) или по ролям (один с передней руки/ноги – второй с задней, по номерам, один спиной к стенке – второй на срыве-возврате). Если честно я такие спарринги сильно не любил за их искусственность, нарушение логики: работаешь только левой, подготовил правую, а бить ей нельзя, работаешь только правой, а как ее реализовать без передней? И так далее. Моей фантазии и таланта не хватало чтобы под каждое ограничение придумывать «свое кунг-фу» с соответствующими тактическими схемами. При этом (см. аксиому выше) я никогда не скажу что это не работающий метод.

В общем к спарринговой практике у меня претензия в большей степени не по травмоопасности и тем более не по каким-то этическим причинам. Она совсем в другом.

Человеку свойственно ходить натоптанными дорожками/нейронными связями. Т. е. продолжать делать так же как он делал. С каждым повторением связь закрепляется и чем дальше тем сложнее выехать из образовавшейся колеи. Тем более если мы говорим об экстремальной ситуации выживания. В ней работает только самое проверенное и резервное. Одно из основных эволюционно сформировавшихся правил такой ситуации – ничего не меняй. Это принцип надежности.

Проанализируйте спарринг европейского типа новичков,

спортсменов низкого и среднего уровня (спортсмены высокого уровня – другой разговор, с детьми все тоже чуть иначе). Почти в ста процентах спортсменов делает одно и то же: получается лоукик – бьет лоукик, двойка – бьет двойку. Все остальные элементы небрежны, вне контекста и проч. И так от занятия к занятию. Какой процент от известных ему приемов пробует (я уж не говорю о реализации) сделать в спарринге такой спортсмен? Вопрос риторический, все внимательные тренеры знают на него ответ. Из раза в раз в ситуации стресса и отсутствия контроля человек будет повторять одни и те же штампы. Да, гений может из хаоса перейти к контролю, но методики не строятся на гениях. Обычный человек повторяя ошибку продолжает учить ошибку.

Мне думается что качеством любого специалиста является умение говорить о том что король – голый. Со спаррингами европейского типа давно пора это сделать.

Я много раз общался с практикующими коллегами-специалистами высказывая свою скептическую позицию касающуюся избыточной спарринговой работы без контроля. Основных весомых аргументов за жесткую спарринговую работу европейского типа два. Первый: спарринг суть форма психологической подготовки человека к ситуации реального боя. Второй: необходимо дать попробовать спортсмену реализовать все что он знает на реальной жесткости, скорости, динамике. Если вдуматься все это один аргумент.

Можно ставить целью спарринга нокаут/нокдаун? Скорее

всего мы не имеем права пойти по этому пути. В таком случае спарринг – во многом абстракция, его цель не соответствует цели которую мы преследуем в бою. И законы, получается, в нем другие.

Теперь о так называемой морально-волевой (термин-дерьмо) подготовке. Психика человека во многом менее пластичная структура чем тело. По моему глубокому убеждению сделать из человека бойца если он психологически для этого не подходит практически не реально.

Будем реалистами: параметры касающиеся характера, воли, дисциплины отчасти наследуемы, отчасти получены в семье. Если это изначально не сделано никакой спорт не поможет. Я не говорю что ряд улучшений не возможны принципиально и что с данной проблематикой не надо работать, но это исключительно долгий процесс и возможность таких изменений существенно ограничена. Большое и доброе дело всегда сложное и чаще всего медленное, в отличие от дурного. А вот о последнем в небольшом отступлении ниже.

Практически все тренеры сталкивались с ситуацией спортсмена панически боящегося ринга/ковра. При том пытающегося выступать. Таких часто обвиняют в слабости и это в большинстве случаев полная чушь. Если не брать в расчет ленивых гениев (такое тоже бывает), в большинстве случаев спортсмен дошедший до соревновательного уровня не может быть слабаком. В моей карьере встречалось достаточное количество бойцов с тяжелым стрессовым предсоревно-

вательным синдромом. Как правило, они были трудолюбивы, могли конкурентно спарринговать на тренировка с топпойцами и вкалывали в зале до седьмого пота. А в ринге рыбы глаза, ноги-спагетти и полное отсутствие желания драться. Замечу одну важную деталь: начал тренироваться такой человек чаще всего достаточно давно и не особо любит об этом говорить.

Я практически уверен в том, что ответственность за появление таких бойцов лежит на нас, тренерах. Это травматик – люди получившие психологическую травму, сломанные в какой-то момент в результате грубого подхода и отвратительной педагогики. Кто-то на тренировке, в том числе и в процессе жесткой спарринговой работой, кто-то на начальном этапе соревновательной практики. Некоторые возразят: так слабый ломается, а сильный только крепнет! Я видел множество человеческих судеб – при сочетании ряда индивидуальных факторов ломаются все. Сильных нет, есть только везучие. Те кто сломались уходят в неизвестность, о них мы ничего не знаем. Систематическая ошибка выживших.

Удивительно, но с высокой вероятностью, типажи о которых я писал выше, обладатели стрессового предсоревновательного синдрома, заслуживают огромного уважения. Это те «невыжившие» которые захлебываясь и пуская пузыри все еще упорно пытаются выбраться, в то время как остальные в их ситуации давным давно спокойно и не задумываясь пошли на дно. Смотря на них надо бы еще раз напоминать

себе о том что к людям необходимо быть бережным. Всегда и во всех случаях. В общем я уверен в том что регулярно разбивая человека на спаррингах сделать из него героя можно только в смысле популярного мема.

Вернемся к основной проблематике. Вот перед нами спортсмен, он отрабатывает приемы в парах, работает на мешке, делает ОФП и СФП. Никто не бьет его со всей дури по лицу, не «отсушивает» лоукиками ноги, не сует колени под ребра. И тут в какой-то момент он оказывается в ринге с человеком который именно это собирается и будет делать, а ему надо отвечать тем же. Быстро, сильно, больно. Как перекинуть мостик из спортивного зала в соревновательный ринг? Начнем с аксиомы: что бы вы ни делали на тренировках это никогда не будет равняться тому что происходит в бою. И поэтому многому можно научиться только в соревновательной практике, а попытки искусственными путями засунуть это в методику обучения могут только покалечить тренировочный процесс. Другое дело что выступать надо часто и особенно на первом этапе исключительно с противниками своего уровня. Осторожно включая новичка в соревновательный процесс, пытаясь наладить диалог с тренерами, не боясь если надо выкинуть полотенце. Это важные нюансы которые касаются этики общения и развития спортивного сообщества в единоборствах. Выше я раскритиковал саму концепцию европейских спаррингов. При этом, увы, отказать от них полностью у меня не выходит – соревнова-

тельный объем очень маленький. Приходится подстраиваться, перфекционизм нам ни к чему. Но будь у моих спортсменов возможность выступать раз в две-три недели – ни одного полноформатного спарринга на тренировке у меня бы не было. Их бы полностью заменил более эффективный относительно европейских спаррингов и традиционный для тайского бокса подход – роллинги.

Термин «роллинг» взят из борьбы. Насколько я знаю, до меня в ударных дисциплинах его не использовали. Мне всегда было интересно наблюдать как представители бразильского джиу джитсу отрабатывают вольные тренировочные схватки-роллинги. Легко, азартно, динамично, с просматриваемой даже не специалистом логикой действий. Сравнивая роллинги в БЖЖ с тренировочной работой тайских бойцов я нашел много общих моментов. Знаменательно что две величайшие боевые системы, а на мой взгляд единственные современные виды единоборств в полной мере подходящие под определения традиционных, пришли к сходным принципам в вольных отработках.

Слово роллинг – красивое и точное, оно происходит от английского глагола to roll, что значит катиться. Накатывать, кататься, катать – в самом слове уже присутствует ритм, равномерное движение, скольжение, связь.

Итак что такое роллинг в тайском боксе и чем он принципиально отличается от спарринга? Мне доводилось слышать мнение что роллинг это то же самое что легкий/медленный

спарринг. Мнение ошибочное, к слову сказать роллинги могут быть и весьма быстрые и достаточно жесткие. Перечислю два качества которые делают вольную отработку именно роллингом. Контроль. Краеугольные камень любого роллинга. Как определить уровень контроля? Определяется он по защитам, все защиты на роллинге должны браться чисто. Если партнеры разного уровня – считаем за основу скорость на которой берет защиты более слабый партнер. Не успеваем защищаться технически – снижаем скорость, вплоть до самой низкой. Успеваем – можно работать чуть быстрее. Нельзя придти от хаоса к контролю, от неумения к умению, можно эффективно развиваться только от меньшего контроля к большему, от меньшего умения к его увеличению. Тайцы на тренировке подчас работают очень быстро и вариативно. Они могут себе это позволить поскольку обладают феноменальным контролем над происходящим. До этого надо дойти. Если провести аналогию с музыкой можно заметить что опытный джазмен обладает огромной свободой замедляться и ускоряться, чередовать размеры, делать синкопы, менять гармонию и т. д. Но если музыкант не может ровно сыграть 4/4 четвертями и восьмыми ему стоит позаниматься этим, во всех его попытках усложнить задачу музыка будет теряться. В обучении музыке есть золотой принцип – нельзя ускоряться пока в исполнении присутствуют ошибки. Спортсменам стоит обратить на этот принцип пристальное внимание.

Поочередность. Вспомним спарринги. Что вызывает в них

наибольший дискомфорт? Уверен что могу ответить на этот вопрос: работа навстречу. Любой спарринговавший в большом объеме знаком с «мастером» открывшим для себя секрет эффективности контратак: что бы не делал его спарринг-партнер, он сует навстречу руку или ногу. Кто б сомневался – работа на опережение это мощнейшее оружие, но вот только на тренировке злоупотребляющий им не дает работать ни себе ни другому, момент обучения теряется. Другой хороший пример. Возможно вы сталкивались с ситуацией когда при просмотре боя закрадывалось подозрение что это «ворк» (договорной бой)? В таком случае обратите внимание на наличие и качество контратак. Если их нет, то ваше предположение с высокой вероятностью близко к правде.

Еще раз оговорюсь – я очень высоко оцениваю умение работать на опережение и отработке упреждающих ударов надо посвящать особое внимание на занятиях. Но именно в силу их эффективности контратаки могут принципиально мешать обучению. В свете вышесказанного мы приходим к другому важному принципу роллингов: работа ведется преимущественно по очереди. Контратаки даются только на контроле (как именно объясню чуть позже) или в отдельных заданиях.

Чтобы продолжить разговор о роллингах нам необходимо разобрать тему временных взаимодействий между партнерами. Понятие темпа как времени простого действия мы уже знаем. И оно нам сейчас очень пригодится. Представьте себе

простую ситуацию: боксер ударил лоукик, его соперник поставил щит голенью и тут же в свою очередь ответил киком. Действия двух бойцов четко ложатся на два темпа. Это как если бы в теннисе некто подал мяч, а второй игрок отбил его. Туда-обратно, отскок. Такое время логично называется ответным. Действия в ответном времени неразрывно связаны.

А теперь представим что после того как защищающийся поставил щит, он сделал паузу на один-два темпа. Будет ли такое действие эффективным? В ряде случаев – да (особенно если соперники опытные и пауза была сделана с целью поломать ритм, запутать соперника), но глобально тайминг и эффективность таких решений будет значительно ниже варианта описанного в предыдущем абзаце. Удивительно, но в ответном действии время ответа получается важнее формы защиты! На понимании этого принципа строится методическая концепция единства защиты и ответа применяемая практически во всех ударных единоборствах.

Немного уйдем в сторону и зададимся вопросом какая защита является наиболее универсальной и может быть применена чаще всего? Ответ простой: шаг/отскок назад. А теперь зададим другой вопрос: какого лешего мы учим такой огромный объем защит если от всего можно (а иногда и нужно) защищаться только уходом назад? Простые вопросы ведут зачастую к полезнейшим выводам! Каждая конкретная защита содержит в себе предпосылки к ответу, какое-то важное качество, преимущество позволяющее именно при по-

мощи этой защиты хорошо реализовать ответное действие. Но далеко не любое. Так, например, боксерский уклон за-
ряжает руку в сторону которой он делается, проваливания
ставят соперника в невыгодную для себя позицию, прихват
позволяет сделать высекание или отработать на сбросе и т. д.
Стоит заметить, что это качество сохраняется недолго – в ре-
зультате изменения дистанции и биомеханики защищающе-
го оно теряется в том случае если ответ не делается свое-
временно, как правило следующим темпом. Опоздали – со-
перник или убежал или сам уже что-то сделал.

Чем более защита обобщена, тем в целом у нее меньше
частных преимуществ, она становится более пассивной. Ва-
риант самой обобщенной защиты – упомянутый выше шаг
назад. Но весь бой спиной бегать не получится, хотя и здесь
бывают исключения.

Итак ответное время это время следующего темпа. Как
только возникла пауза это уже не ответ. А что тогда? Ата-
ка, атакующее время, то что мы называем работой первым
номером. От ответного время атаки отличается тем что оно
не связано с действиями соперника. В этом его качество,
плюсы и минусы. Теперь поговорим о третьем времени ко-
торое может возникнуть между бойцами. Это время контр-
атаки. Пожалуйста, никогда не говорите об ответных контр-
атаках и не путайте контратаку с ответом! Это очень частая
ошибка методической литературы и в плане терминологии
одна из самых опасных. Кто-то может возразить, мол, что

может произойти страшного если одно слово заменить другим? Помнится на этом предположении был построен сюжет существенного процента фильмов ужасов моего детства. Ничем хорошим, помнится, это не заканчивалось. Не надо так.

Контратака это работа на опережение, на подготовку удара, смещение или сам удар. Упреждающее действие приходящееся на один темп – тот самый темп действия соперника. Из всех типов взаимодействий контратакующие удары самые опасные, хорошо контратаковать наиболее сложно хотя и наиболее рискованно. Ответы и контратаки можно объединить под общим названием работы вторым номером.

Три времени: атака, ответ, контратака. Все действия между бойцами какими бы сложными они не были находятся в рамках этих времен. До, после и во время. Безусловно времена подчас могут быть смазанными, например локти и колени вторым номером могут быть по времени между ответом и контратакой. Приходясь на середину темпа они меняют ритм. Что с высокой вероятностью является одной из причин их потрясающей эффективности.

И напоследок еще один термин: фраза. Как и «темп» он не очень совпадает с повседневным значением этого слова. То что мы подразумеваем под фразой в боксе скорее соответствует значению понятия «диалог». Однако термин фраза уже принят в фехтовании и отдавая должное великолепной методической базе этого вида спорта я бы не хотел его менять. Фраза это чередование нескольких (больше двух) дей-

ствий соперника в ответном времени (хотя в ряде случаев возможно и контратакующее). Видели характерный размен лоукиками в любительском К-1? Вот вам характерный пример фразы, хотя, к в этом формате и не близкий мне по технике. Наиболее важной с точки зрения тактики можно считать фразу из трех действий (ударил – принял ответ – ответил на ответ), она лежит в основе второго намерения, потрясающего тактического принципа о котором я расскажу завтра.

4

В тайском боксе обычно присутствуют три основных типа вольных отработок: роллинг основанный на ударах ногами, роллинг в клинче, роллинг по правилам классического бокса. Второй и третий варианты интуитивно более понятны, а вот работу от ног надо разбирать подробно.

При вольной отработке ударов ногами можно заметить важную проблему. Многие удары, особенно кики, на первой фазе сложно отличать друг от друга. Если давать все удары без дополнительных объяснений в одной работе большинство спортсменов, включая спортсменов хорошего уровня, начинают пренебрегать разнообразием защит, обобщать, принимать удары на пассивную защиту, от лоукика и миддл-кика защищаться только высоким щитом. Это ситуация с которой сталкивается каждый тренер по муай тай и кикбокс-

сингу. Обратив внимание на то как роллятся тайцы можно увидеть решение данной проблемы.

В европейском подходе боксеры на спаррингах любят работать «по этажам», зачастую приучены постоянно чередовать удары и в целом пытаются добиться того же состава и количественного баланса элементов техники который будет иметь место в реальном бою. Все это связано с неистребимой тягой к конкуренции, которая может существенно мешать тренировочному процессу. В тайском традиционном роллинге много повторяющихся движений, некоторые удары рудиментированы (т. е. только показываются или делаются в урезанной, совершенно отличной от боевой форме). Очень часто в основе роллинга лежат поочередные миддлвики, а все остальное добавляется постольку-поскольку. Проанализируйте как тайцы на тренировке бьют тиип работая в парах. Форма, динамика и контекст нанесения удара отличаются от того что делается во время боя. Делать так чтобы тренировка была максимально похожа на поединок – принцип которые многие ставят во главе тренировочного процесса. Он весьма груб и в современных единоборствах может считаться устаревшим. Этот подход понятен с точки зрения бытовой логики, его психологические предпосылки тоже ясны. Без труда придумывается карикатурный отрицательный пример тренировочной методики оторванной от соревновательной практики. Вместе с тем метод «давайте сделаем как в реальном бою» очень часто становится «супом из ежа».

Позволю себе небольшой оффтоп. Попытка имитации боевой ситуации часто встречается в использовании соревновательного трехминутного протокола в тренировках по СФП. Логика следующего порядка: чтобы спортсмен не уставал в течении трех раундов в бою, давайте дадим ему на тренировке пятнадцать трехминутных раундов, а чтобы жизнь медом не казалась заполним их разнообразными высокоинтенсивными упражнениями. Тяжело в учении – легко в бою. Только физиология человека и логика мотивационной риторики – совсем разные вещи. Задача тренировки – развить некие качества, задача соревнований их продемонстрировать. Между этими задачами регулярно возникает мощный конфликт. Нельзя закрывать на него глаза.

В своем тренировочном процессе я использую два основных роллинга. Первый это роллинг через миддлкики. Принципы роллинга необходимо объяснять последовательно в несколько этапов, по ходу усложняя работу и добавляя к ней новые элементы. Ниже общая схема обучения которую я использую у себя в зале.

Основа данного роллинга – миддлкики через паузу т. е. во времени атаки. Пауза – 2 темпа (не быстро считаем про себя «раз-два» и наносим удар). Руки завышены, принимаем удары на корпус. Удары наносятся с максимальной амплитудой, но с низкой скоростью, не выше порога болевых ощущений. Обязателен четкий ритм. Даже вольный роллинг всегда начинается с обмена ударами, определения скорости и ритма.

После обмена несколькими (4–6) ударами можно переходить к добавлению следующего элемента. Их можно добавлять в разной очередности.

Переход в ответное время. В любой момент любой партнер пропускает паузу, наносит миддллик следующим темпом. Принявший либо возвращается к работе с паузой либо тоже переходит к ответному времени в результате чего образуется фраза из 3–5 действий.

Удваиваем. Делаем вместо одного удара два, иными словами два на один темп. С одной или с двух ног. Оценили насколько удобна относительность понятия темпа, ведь так?

Добавляем контратакующее время. Это, например, тиип навстречу на миддллик, лоуик под опорную или прямой рукой в голову. Рукой не бьем, а слегка толкаем перчаткой в лицо.

Смена уровня/тиип. В любой момент меняем миддллик на лоуик, потом опять же возвращаемся к поочередным миддлликам через паузу. То же только с хайкиком. Сразу же хочу дать совет: не торопитесь расширять задание пока спортсмены не начнут выполнять его уверенно, расслабленно, в игровой манере.

Добавляем конкретные защиты от миддлликов, прихваты, проваливания, подставки и т. д., и ответы ногами/коленями, высекания. Добавляем ответы руками и связки/последовательности.

Вольно импровизируем в границах вышеизложенной ра-

боты. Не забываем, что основа — миддлвики через паузу. Всегда начинаем с них, всегда к ним возвращаемся.

Данная схема — общая. Я постоянно вношу в нее изменения. Использовать ее шаблонно не стоит, это может быть не эффективным. Перенос любой авторской методики в другой зал необходимо осуществлять с величайшей осторожностью, прорабатывая каждую деталь. Тем более если это методики сложные. В ином случае мы рискуем придти к карго-культу.

Важные советы которые уместны для ситуации когда в вольном роллинге спортсмены переходят в ответное время, начинают отыгрывать фразу: не ускоряйтесь и вовремя, логично завершайте фразу. Когда тренирующийся переходит в ответное время, то чаще всего начинает разгоняться. Само ускорение во фразе, если оно делается осознанно, не беда, более того это может быть отдельной отработкой. Плохо когда ускорение во фразе приводит к потере контроля, когда действия бойцов становятся хаотичными, ухудшается техника, страдают защиты. Такая фраза как правило обрывается нелепо, просто потому что продолжать ее дальше не возможно. Одним из признаков качественного роллинга является умение закончить фразу, очень хорошо для этого подходят контратаки, выходы в лонггард, лоукики, нестандарты. Завершение фразы должно быть осознанным, не случайным, после чего спортсмены возвращаются к основной матрице работы.

Второй роллинг работает через лоукики в ответном

времени, без паузы, в этом его важнейшая особенность. Т. е. в условно-бесконечной фразе. Умение работать в условно-бесконечной фразе встречается в авторских методиках некоторых тренеров.

Далее как и в случае первого роллинга, почувствовав хорошее, несуетливое время фразы спортсмены начинают добавлять к этому что-то еще: удвоение, смену уровня, переход на работу руками в ответе и т. д.

Теперь поговорим о роллинге в клинче. Любая работа в клинче начинается собственно говоря со входа в клинч. Здесь регулярно появляется ошибка заключающаяся в том, что этот вход затягивается, спортсмены стоят на дистанции лонггарда и ближе, хватаются за руки и т. д. Т. е. оба мешают друг другу пройти на дистанцию колена и взять плотный захват. Либо присутствует другая ошибка: спортсмен тянется за захватом, пренебрегая технически верным входом, такой вариант я называю «зомби-вход». Заход в клинч чаще всего осуществляется через имитацию удара, быстро, преимущественно с проходом на положение 50/50. Контрить заходы в клинч на вольном клинчевом роллинге не стоит, это необходимо выносить в отдельные отработки. После захода в клинч идет клинчевая матрица: верхний (со сменой 50/50) перебор с поочередными ударами коленями рамкой. На клинчевую матрицу в вольном порядке накладываются все остальные элементы работы в клинче.

Есть известный принцип бразильского джиу джитсу: сна-

чала позиция, потом реализация. В обучении тайскому боксу могут применяться методики идущие от этого принципа. В клинче есть три основных доминирующие позиции: захват за голову внутри стойки, захват за корпус под руками, диагональный захват подмышка-подмышкой. Я долгое время давал обучение в клинче через куст приемов позволяющих пройти в конкретную доминирующую позицию из других положений и далее варианты нанесения ударов из этой позиции. У подхода проявилась слабая сторона, заключающаяся в том, что последовательность позиция-реализация ведет к тому что спортсмены начинают гнаться за позицией, возводят ее в абсолют, не обращая внимание на возможность нанесения ударов по ходу клинча, пусть и в менее удобных и выигрышных положениях. Использование динамической матрицы позволило решить эту проблему.

Стоит обратить внимание на то, что существует специальный тренировочный вариант нанесения удара коленом-рамкой в клинче. В этом варианте удар наносится серединой внутренней поверхности бедра. При выполнении такого варианта можно работать с весьма высокой амплитудой, но при этом абсолютно безопасно для партнера. Есть также безопасный вариант имитации ударов локтями в клинчевом роллинге: удары наносятся в грудь в случае если это вертикальный локоть и в плечо, тогда когда локтем бьют в горизонтальной проекции.

Общие правила роллинга в клинче:

Никогда не применяем силовые решения, не работаем силой на силу.

Задачи выиграть нет (касается любого роллинга). Есть задача играть.

Роллинг должен катиться. Ситуация застопорилась – уходим от нее.

Стараемся чтобы действия партнеров логически выходили друг из друга, были тактически обусловлены, связаны в максимально длинные цепочки. Приведу пример последовательности где каждый прием является контрприемом к предыдущему: захват головы двумя руками – смена захвата с «открывашкой» откручиванием затылка – проход на диагональный захват без блокировки вращения корпуса партнера (ошибка) – переход на диагональный захват и отжимание через руку без контроля выпрямленной руки головой и плечом (ошибка) – выдергивание руки и захват за голову – попытка захвата за пояс под руками – убирание спины – отжимание головы руками фронтально – подбив локтя и диагональный захват с одной рукой внутри – отжимание голенью в бедра с выходом из клинча. В роллинге в клинче нужно и важно указывать на ошибки партнера. В ряде ситуаций останавливаться и прорабатывать какой-то отдельный момент. Также у меня есть несколько стандартных ошибок (см. пример выше), которые я советую иногда осознанно допускать чтобы

партнер приучался быстро реагировать на них. Например захват предплечьем одной руки за шею с ушедшим за спину локтем должен сразу наказываться отжиманием через руку.

Что касается роллинговой работы руками то она единственная, пожалуй, попадает под определение «легкого спарринга».

Технически это вольная работа по правилам бокса, но с некоторыми нюансами.

Стараемся свести к минимуму защиту уходом на ногах, не бегаем друг от друга.

Не злоупотребляем контратаками.

Удары руками наносим с такой силой, чтобы прилетевшая в незащищенное лицо перчатка не наносила дискомфорта. Для того чтобы откалибровать удары можно дать вольную поочередную работу по боксу с опущенными руками с задачей принимать и наносить все удары в лоб. Да, бояться ударов естественно и эта боязнь на тренировке всегда ведет к закрепощению. Одним из вариантов борьбы с этим является использование шлемов. Однако мне гораздо ближе идея контроля ударов. Даже новичок почувствовавший вкус работы на контроле и ее безопасность очень быстро начинает использовать сложную комбинаторику и многоходовые тактические решения. У него появляется интерес и азарт.

Работаем в целом поочередно. Позволяем проводить сопернику длинные серии.

Помимо легкой, роллинговой работы по правилам бокса,

в спортивной группе я даю и классическую боксерскую спарринговую работу, в которой жесткость подбирается исходя из уровня и предпочтений спарринг-партнеров. Это единственный полноформатный спарринг который на мой взгляд имеет смысл применять регулярно на каждой тренировке в рамках одной команды.

Сразу хочу предупредить – малое количество спаррингов может показаться не привлекательным некоторым спортсменам. Ну, в любом случае стоит заметить – нет тренера и методики которая бы нравилась всем. Всегда найдутся недовольные. С этим необходимо смириться и с одной стороны не пытаться угодить всем, с другой допускать какой-то люфт чтобы не вызывать оторого диссонанса. К несогласию и даже заблуждениям стоит относиться с пониманием. В общем охочие до спаррингов у меня получают такую возможность после тренировки. А также становятся мишенью для многочисленных подколов в случае отказа от участия в ближайших соревнованиях.

Вообще чрезмерное желание контролировать процесс работы с учениками, попытка любой ценой сделать его максимально эффективным – опасная тенденция в работе тренера. В особенности когда за его спиной правда и благие намерения. Форсировать, опережать время (да, это тоже о времени!) весьма неблагоприятное занятие. Всегда можно ускорить развитие спортсмена, но всегда ли это нужно? Трижды задумайтесь перед тем как это сделать.

И напоследок два принципа относящиеся ко всем роллингам. Работайте на партнера. Не получается у него – не получается у вас. Подсказываем, замедляемся, упрощаем. Это одно из важнейших правил формирующих активно развивающуюся команду. С топовыми бойцами в роллинге/спарринге может быть тяжело, не должно быть не интересно. Если спортсмен работает хорошо с ним всегда будет хотеться встать в пару еще раз.

Роллинг это игра. Игра, музыка, ритм – все эти явления очень близки. Почему человек любит играть, зачем играют животные? Чтобы ответить на этот вопрос советую прочитать прекрасную книгу Йохана Хейзинги «Homo Ludens», в ней данная тема раскрывается подробно. Игра – эволюционный механизм обучения, наш естественный инструмент для моделирования и проработки реальных ситуаций. И судя по всему лучший из имеющихся. Хотите научиться – играйте. Посмотрите насколько артистичны на тренировках тайцы, насколько развита у них игровая природа. Вредно быть слишком серьезным. И напоследок тактическая схема без которой разговор о тайминге был бы не полон. Есть две основных модели ведения боя: первым и вторым номером. Бить самому или ждать. И та и та по сути работают с уже сложившейся ситуацией. Есть третий вариант – создавать ситуацию. Один из способов создания своей ситуации, заключающийся в манипулировании действиями соперника, называ-

ется вторым намерением. Да, мы можем заставить соперника сделать то что нам нужно, более того для этого существует простая в понимании технология. Обратите внимание на то как в бою тот или иной спортсмен отвечает на удары, например на лоукик или джеб. Как правило у него достаточно ограниченный арсенал ответов. Это касается даже топовых бойцов. Что это значит? Это значит, что если мы нанесем лоукик или джеб, то почти точно уже знаем что будет дальше. И можем этим воспользоваться.

В основе второго намерения лежит фраза из трех действий, говоря иначе второе намерение это ответ или контратака на ответ. Я предлагаю сопернику какое-то действие провоцируя его на нужную мне ответную реакцию и третьим ходом реализую свой план.

Рассмотрим несколько ситуаций второго намерения на примере эпизода начинающегося лоукиком. Их можно практиковать как тренировочные отработки.

Предположим соперник часто отвечает лоукиком на лоукик. Получаем общеизвестную схему: лоукик – защита щитом и ответный лоукик – проваливание и лоукик по задней поверхности бедра.

В предыдущей схеме второе намерение реализуется через ответное действие начинающего эпизод. Также оно может реализовываться и через контратакующее: лоукик – защита щитом и ответный миддлкийк – тиип навстречу.

Ошибка соперника в ответе может дать подсказку для

правильного выбора атаки второго намерения. Положим, при ответном лоукике боец опускает правую руку. Тогда можно попробовать следующее: лоукик – защита щитом и ответный лоукик – «голландская» защита подвортом бедра и левый боковой. Либо контратака левым боковым. Вариант доведенный до совершенства замечательным тайбоксером Лайамом Харрисоном.

Действие с которым работает реализующий второе намерение может быть и защитой. Например, соперник ставит щит под лоукик высоко и делает это несколько затянуто. В таком случае, поняв специфику его защиты, после лоукика делается тиип, который приходится на момент когда соперник стоит на одной ноге. Такой тип будет очень результативен. Стоит заметить определенную схожесть работы вторым намерением с использованием финтов. Но в отличии от последних, действие бойца начинающего эпизод – реальное действие. Убедительность его гарантирована. При этом оно не является целевым и зачастую может осознанно наноситься не с полной силой с целью большего контроля и улучшения своевременности атаки второго намерения. Так, в вышеприведенном примере с типом на щит, не стоит вкладываться в провоцирующий соперника на защиту кик. Иначе вовремя ударить тип будет не просто. Ещё один интересный вариант второго намерения под защитное действие. Лоукик – защита проваливанием – продолжение вращения в заданную соперником сторону с выходом на бэкфист.

В классическом боксе распространена работа вторым намерением через джеб. В ряде ситуаций и в кикбоксинге и в тайском боксе эта схема тоже может быть очень эффективной.

Очень хорошо контратаковать ответные действия руками после джеба коленями и локтями. Также это может быть ключиком к сопернику хорошо защищающемуся от лоукиков. В том случае если он отвечает на джеб руками значит в момент этого действия так или иначе подгружает переднюю ногу и ему будет проблематично блокировать своевременный контратакующий лоукик. Попытка отвечать от ударов руками ударами рук в корпус в тайском боксе традиционно наказывается контратакой локтем. Эта схема прекрасно реализуется в формате второго намерения.

Приведенные примеры не более чем иллюстрация общего принципа. Второе намерение может быть использовано фактически через любое действие которым начинается эпизод. Удар рукой, ногой, действие в клинче, все, что подразумевает конкретную реакцию соперника, предполагает возможность провести атаку вторым намерением. Данная тема дает множество перспектив для творческих решений методистам и думающим спортсменам. Атакующая манера ведения боя в тайском боксе весьма эффективна, но ей традиционно противопоставляется не менее эффективная защитно-контратакующая. В этом случае у атакующего спортсмена начинаются проблемы. Хороший контрпанчер – скала об

которую разби́лось немало агрессоров и темповиков. И тут приходит на помощь работа вторым намерением. Защититься от атаки второго намерения значительно сложнее чем от простой атаки.

3. Публицистика

* * *

Что общего между Шекспиром и тайским боксом? Сейчас расскажу. Несведущие люди предполагают что Шекспир это коллекция восхитительных вечных смыслов. Однако это не так. Смыслы которые закладывал в свои пьесы Шекспир и то что мы понимаем при прочтении его произведений сегодня – абсолютно разные. «Ромео и Джульета» – гимн любви? Изначально – нет. Скорее история об опасности потери самоконтроля и психических девиациях с деструктивными социальными последствиями.

Шекспир в первую очередь это не смыслы, а набор коробочек для смыслов. И все они настолько удобные, что положи туда свой смысл и коробочка обязательно придется в пору, смысл уютненько разместится и замурлыкает от удовольствия. И хрен его потом из этой коробочки выгонишь. Именно поэтому с великим драматургом так часто любят извращаться, помещая его героев то в нацистскую Германию, то в Америку середины двадцатого века, а то и в японское анимэ. Рецепт прост до пошлости, а через раз все одно получается неплохо.

С тайским боксом то же самое. Попытаться определить его формально можно, но чем ближе к сути, тем сложнее. Уж очень разным он может быть, подчас диаметрально противоположным. И исторически меняется так что не успеваешь и глазом моргнуть, а он уже другой. При этом мы всегда понимаем что это – тайский бокс. Как всегда узнаем Гамлета, хоть в средневековом датском замке, хоть в офисе на Уолл-стрит. Думается манера тайского бокса как и Шекспир – тоже набор коробочек для смыслов. Смыслы меняются, коробочки остаются. Вот, вы скажете, опять он про красоту архитектуры пустоты и хаоса у горизонта познаний, знакомую лишь великим геймдизайнерам древности, завел... И будете абсолютно правы! Как говорилось в подобных случаях в хорошей книжке: держите Сердюка. Тяжело из постмодерна в метамодерн если пешком. Мне уж лучше доскоком из лонггарда или через выпад.

27.10.21

*** * ***

Начали с учеником готовиться к серьезным соревнованиям. Тренируемся дважды в день. Накопилось немало проблем, куча взаимосвязанных лимитов, нехватка как понимания процессов так и инструментария для работы с ними.

Приснился кошмар. Началось хорошо: солнечное место, покой и созерцание. Появляется мальчик пряча что-то за спиной. Смотря мне в глаза спрашивает: дяденька, хотите стероидов? Я не могу кивнуть, поэтому моргаю. Мальчик убирает руку из-за спины и протягивает мне протеиновый батончик. Просыпаюсь с очень неприятным чувством. Профдеформация неизбежна.

10.10.21

* * *

Доверие как и любовь это в первую очередь не качество и чувство, а умение, я бы даже сказал искусство. Искусство доверять. Оно не имеет отношения к словам о доверии и даже к личной уверенности человека в том, что он кому-то доверяет. Доверие между тренером и спортсменом одно из необходимых условий их совместной работы. Доверие это не просто выполнять то, что говорит тренер. Выполнять можно по разному. Доверяющий берет то что ему дают с почтением, уважением и радостью, как сокровище. Он не сомневается, что это ценно, не сомневается, что это важно. Он рад тому что все происходит именно так как происходит. Доверяющий не колеблется. Я долгое время задумывался над тем как можно сочетать абсолютное доверие и творческую свободу спортсмена, умение досконально следовать указаниям и в рамках

этого создавать что-то новое. А потом на практике понял, что фанатичного доверия не существует. Как не существует и фанатичной любви. Доверие это когда человек делает осознанный выбор и отвечает за последствие этого выбора. Когда он решает не защищаться и быть слабым для того чтобы стать сильнее. Понимающий это понимает великую силу и цену доверия.

05.10.21

*** * ***

Запомнились слова великолепного Александра Велкова о разнице в восприятии материала европейской/американской и русской аудиториями. Там просят чтобы объяснили механизм, как это работает. А тот кто обучает чаще не особо горит желанием это делать. Если дать обучающимся механизмы они и сами наплодят частных, нафига он будет в таком случае нужен? Продавать будет нечего. У нас наоборот: не нужен нам механизм процесса, глубокое объяснение внутренней сути, дайте нам конкретные инструменты.

Это грустно. Превозношение голой эмпирики, ситуация в которой теоретик – ругательное слово, говорит о каком-то пренебрежительно-пользовательском отношении к миру вообще. Как к временно снимаемой в коммуналке комнате. Отказ от понимания сродни отказу от жизни. Парасуицидаль-

ная тенденция. Хочу спать, не хочу видеть. Неужто даже не интересно?

Говорите нет философии в единоборствах? Да ее здесь даже больше чем мне бы того возможно хотелось. Только она не в кодексе самурая и не в полном лотосе, хотя знание первого как и умение второго безусловно полезны. Философия тут та же что и в прочих сферах жизни, меняется лишь форма. Суть в выборе между существованием и небытием, знанием и невежеством, светом и тьмой. Этот выбор идет постоянно, ежесекундно и у каждого. Единственный вариант попытаться сделать выбор правильным — увидеть его, понять.

29.09.21

* * *

Я верю в цифровую археологию будущего, ее Шлиманов и Карнарвонов и их удивительные и страшные открытия. Среди объектов ее изучения будет и цифровой отпечаток личности. О талантливом человеке прошлого до какого-то момента мы узнавали анализируя его, условно говоря, великий роман и его выгребную яму. Все пространство между этими объектами было большим если и не белым, то как правило монотонно серым пятном. Теперь ситуация радикальным образом поменялась. И стоит с уверенностью говорить, что цифровой отпечаток сам по себе может представлять худо-

жественную ценность или как минимум поженить произведение с его автором.

Представьте себе девушку. Ей 21 год, через пять лет она утонет купаясь в море. Или другое – доживет до 95 лет и тихо уйдет окруженная детьми и внуками. Всякое может быть. Сейчас ей 21, она выходит в сад и фотографирует на телефон розу. Проходит 300 лет и разгребая очередной культурный пласт древних социальных сетей ученый-любитель находит фотографию розы. И всем, абсолютно всем, начиная от вечной на все века гопоты до законодателей высокой моды становится кристально ясно, что это изображение розы – лучшее изображение розы которое доводилось видеть человечеству. В нем вся красота и печаль мира переданная глазами смотревшей на цветок три сотни лет назад. Ничего подобного, да и вообще особо примечательного в своей жизни автор фотографии больше не сделала. Если тянуть за любую ниточку кроме одной вытянется лишь пустота. Похожее когда-то произошло с французским гением, чья творческая история закончилась в двадцать лет. Да, мы хорошо знаем историю жизни мальчишки-поэта и события произошедшие с торговцем в которого он превратился. Но художественная связь его стихов с его биографией, а точнее сказать личностью, хоть и бодро и подчас достоверно домысливается, не может быть ни доскональной ни по настоящему очевидной.

Вернемся к нашей девушке. Выудивший из цифрового

моря ее розу ученый бережно собирает информационный отпечаток нашей героини. За той единственной ниточкой которую только и стоило тянуть появляется и остальное. И все частицы этой грандиозной мозаики (а она у каждого грандиозная) из ее прошлого до примечательной фотографии и будущего после нее ведут в одну точку, туда, к розе. Неправильно поставленные запятые, странный лайк, утреннее «привет» подружке в мессенджере, глупая аватарка, плейлист выходного дня, присланный одноклассником дикпик, запись о смерти любимой собаки, история браузера за последний год жизни, все о ней. Stat rosa pristina nomine, nomina nuda temenus, говорите? Может и не стоит грустить об этом. Вы бессмертие продаете? Нет, показываем.

14.09.21

* * *

В зале часто появляется специфическая категория молодых людей. Их характеризует полное отсутствие координации движений вкупе с абсолютным пофигизмом по отношению к происходящему и феноменальной устойчивостью к любым попыткам их обучения. Не считите за мизантропию, но у меня возникает ощущение, что передо мной недоовоплотившаяся душа, потрогавшая словно робкий купальщик воду гладь бытия и решившая, что нет, целиком не стоит.

Глобально это не неумение/нежелание боксировать/бороться/танцевать/фехтовать. Все значительно хуже. Отсутствие телесного языка – проблема внутренней и внешней коммуникации, которую можно сравнить со слепотой или потерей слуха. Каменная стена отделяющая Я от себя самого, людей и мира.

11.03.21

*** * ***

Мы умеем все. Ну, или почти все. То о чем он хоть раз слышали или хоть раз видели. Руль автомобиля надо крутить влево-вправо, а самолета судя по всему еще и тянуть вверх или вниз. Об этом знает каждый ребенок. Там где есть хоть какое-то представление есть и умение. В целом это полезно – надо же с чего-то начинать если возникнет необходимость делать. Не проблема в том что умение это низкого уровня, беда в том что оно очень живуче и не сдает свои позиции в ситуации когда на его место пытаются поставить истинный навык. Характерна связь такого стереотипа со словами его описывающими. От магии слов не убежать. Кто не умеет бить? Все умеют. При работе со сложнокорректируемыми спортсменами эффективно создание ситуаций в которых исчезает сам стереотип удара. Например, при отработке зад-

него прямого, протягиваем руку фиксируя в конечной точке, затем медленно возвращаем в стойку т. е. концентрируем внимание на негативной фазе движения. Простейшее упражнение подчас позволяющее улучшить технику буквально за одно занятие. Иллюстрируемый этим примером принцип – общий и может использоваться в широком диапазоне от новичков до спортсменов высших достижений.

Одним из не обязательных, но очень частых качеств низкоуровневого двигательного стереотипа о котором идет речь является полное отсутствие вариативности. Техника ошибки совершенна и мертва – она никогда не меняется. Техника хорошего движения живая и может быть очень разной без потери внутренней сути.

11.03.21

*** * ***

Судя по всему мания контроля ловко связана со страхом смерти. Попытка личности сохраниться в форме отпечатка своей воли вовне. Потеря контроля подразумевает эпическое, неизбежное и необратимое зло, как правило в форме деградации индивидуума или социума. Подробное описание этого зла запрещено, его состояние носит аморфный и непознаваемый характер. Оно всегда где-то рядом, недопущение его реализации требует титанических трудов. Сто-

ящие на страже хаоса никогда не спят.

Где-то рядом обретается и не менее неубедительное конечное благо. Его очертания выглядят наподобие механического кукольного театра, как в старинных часах только большего масштаба: когда все радуются, солнце трясет жестяными лучами, а когда кого-то казнят из шеи вываливается красная тряпочка. На самом деле не смотря на понятное желание придать ситуации общественный статус, в её сути лежат глубоко личные переживания. Охваченного манией контроля не интересуют другие, ему важен только он сам. Любой может быть принесён в жертву контролю, включая тех ради кого все по определению и затевалось. Собственно говоря заклание последних и есть наивысший триумф контроля. И этот шаг откладывается подчас исключительно ввиду понимания того что придумать что-то вслед за ним будет очень проблематично.

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.