



О НЕКОТОРЫХ РЕКОМЕНДАЦИЯХ ТРЕНЕРУ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО СТЕНДОВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Стендовый спорт сегодня один из самых необеспеченных тренерскими кадрами, т. е. специалистами, способными работать на уровне высокой квалификации и ответственности. Говоря о тренере, я имею в виду умелого руководителя — спортсмена, являющегося не только хорошим «режиссером» выступления, но и автором «сценария», в котором исполнители обеспечивают себе максимальный успех.

Кроме того, я вижу тренера и как уважаемого в команде наставника, который решает вопросы, охватывающие все стороны жизни подопечных и содействующие становлению личности спортсмена.

В настоящей статье рассматриваются два основных вопроса практической деятельности тренера, которые автор считает основными рычагами в достижении желаемого результата.

Это, во-первых, примерная схема работы тренера сборной команды и, во-вторых, некоторые практические рекомендации тренеру.

В деятельности тренера можно выделить ряд основных этапов, необходимых для полноценной подготовки команды. Наиболее ответственными следует считать подготовительный и соревновательный периоды. Рассмотрим деятельность тренера в эти периоды.

Подготовительный период. Осуществляется планирование работы по дням на все этапы в целом, при этом учитывается:

отбор кандидатов в сборную и обоснование этого отбора;

составление планов индивидуальной проверки каждого спортсмена в процессе его подготовки;

составление индивидуальных заданий для подготовки в условиях сборов (клубов);

выезды (при необходимости) на места для урегулирования с тренерами обществ вопросов подготовки кандидатов, проверки личных планов и т. д.;

проверка необходимых смет на проведение сборов;

привлечение необходимых специалистов;

подбор баз тренировок и отдыха; обеспечение тренировочных занятий боеприпасами и мишенями;

составление режима дня (тренировок и отдыха);

подготовка заданий специалистам научной группы и другим организациям, обеспечивающим проведение сборов и соревнований.

На сборах деятельность тренера включает:

анализ данных медицинского контроля, на основе которого, совместно с врачом, спортсмену назначается индивидуальное питание и режим индивидуальной физподготовки;

осмотр оружия, выявление его недостатков;

проверку знания правил (в международно-редакции), проведение необходимых зачетов;

проверку и подбор спортивной

город и т. п. Именно в этот период следует проводить контрольные стрельбы для определения (уточнения) состава сборной команды.

О поддержании боевого настроения стрелков на соревнованиях. Для выполнения этой задачи нужно главным образом обеспечить, в зависимости от индивидуальных психологических особенностей стрелка, занятость его между сериями стрельбы.

Если стрелок устал, тренер может предложить ему отдохнуть в палатке, шезлонге, а также вне площадки (в гостинице), пообщаться с товарищами, погулять в лесу и т. д.

Стрелкам находиться на стрелковых площадках в качестве болельщиков, подходить к доске результатов категорически запрещается.

Общение на стенде между стрелками и тренером должно носить исключительно дружелюбный характер, юмор и доброжелательность помогут поднять общее настроение и сохранить заряд бодрости и оптимизма.

Тренер должен предупредить стрелка о выходе на площадку за 8—10 мин. до начала стрельбы. Это также даст возможность стрелку устранить волнение, связанное с возможным опозданием.

О наблюдении за стрелками на стрелковой площадке. Наблюдая за стрелками на площадке (основной

этап оценки стрелка и его перспективности), следует помнить, что это не должно мешать стрелку. Не следует откровенно наблюдать за стрелком, находясь в непосредственной близости и при этом еще комментировать стрельбу и жестиковать.

Находясь на площадке, тренер должен всемерно способствовать устранению возникающих помех (крики болельщиков, выходы фотокорреспондентов в недозволённую зону площадки и т. п.).

После серии и до серии отдельным спортсменам (зная стрелка!) можно и нужно делать резкие замечания, но только в том случае, если тренер на 100% уверен, что это поможет.

В заключение следует сказать, что соревнования — это наилучшая форма проверки правильности выбора кандидатуры стрелка, программы подготовки к соревнованиям, знания спортсменов, умения обеспечить наивысший морально-психологический настрой стрелков.

По итогам соревнований тренер должен пересмотреть или дополнить планы подготовки очередного этапа соревнований, личную методику управления командой, состав сборной команды, обратив особое внимание на способность стрелков бороться в финале и перестрелках.

одежды (с необходимыми рекомендациями стрелкам);

осмотр места проживания спортсменов, обеспечение оптимальных удобств для отдыха;

расселение по комнатам с целью определения психологической совместимости участников;

воспитательную работу (политформация, беседы о нормах поведения с привлечением поучительных примеров, о выдающихся стрелках, о стране (республике), где будут проходить соревнования и другие мероприятия, способствующие поднятию духа коллективизма, патриотизма, идейного уровня спортсменов).

По результатам сбора тренер составляет докладную записку, в которой предлагает конкретные составы основной, дублирующей, а также молодежной команд в зависимости от программы соревнований. Против фамилии каждого участника проставляется результат, который гарантируется тренером с позиций чисто технической подготовки стрелка на этих сборах.

На основе достигнутых технических результатов составляется предварительный список сборных команд.

По материалам наблюдений тренер корректирует индивидуальные планы стрелков на последующий период:

уточняет комплект спортивной одежды — парадно-выходной и для пребывания на выезде;

составляет перечень материально-научного и другого обеспечения, в котором возникла необходимость.

В присутствии всех спортсменов тренер объявляет первоначальный состав команд, характеризуя спортсменов и давая персональные рекомендации на будущее.

Соревновательный период. В первый день соревновательного сбора проводится:

медицинский контроль участников; проверка состояния оружия и боеприпасов, одежды (стрелковой, парадной, выходной) и т. п.

Только личное общение с каждым участником сборной команды поможет получить объективную информацию о состоянии спортсмена (физическом, психологическом). На основании полученных сведений тренер докладывает тренерскому совету о готовности стрелков к соревнованиям

По прибытии на место проведения соревнований тренер разъясняет каждому члену команды его задачу, знакомит команду с программой соревнований, характеризует стэнд, участников-конкурентов и т. д.; дает конкретные указания о форме одежды, поведении и т. п.;

размещает участников в гостинице, не забывая о психологической совместимости членов команд;

разрабатывает распорядок дня и обеспечивает его соблюдение; совместно с врачом, учитывая пожелания участников и практические возможности, утверждает дневной рацион питания.

Главная задача тренера на стэнде состоит в том, чтобы обеспечить сохранение нервной энергии стрелка и его уверенности в своих силах на весь период соревнований.

Теперь рассмотрим некоторые практические рекомендации тренеру команды.

Ответственным этапом в деятельности тренера является отбор кандидатов в сборную команду.

Неправильная ориентация в подготовительный период при выборе кандидатов может привести к тому, что в момент финального этапа — участия в важнейшем итоговом соревновании — команда может оказаться небоеспособной.

Основная задача тренера — обеспечить на своем уровне (тренер го-

родского, республиканского, общесоюзного масштаба) победу в командном и личном зачетах.

Как правило, график результатов ведущих стрелков международного класса может быть построен на основе следующих показателей.

1-й год зачисления в сборную: результат на первом международном соревновании — 94—96 мишеней, возможные срывы в отдельных сериях (2—3 промаха);

2-й и 3-й годы: рост результата, занятие призового места;

3—8-й годы: стабильный результат, гарантирующий пребывание стрелка в сборной;

8—10-й годы: высокий результат на тренировках, неожиданные срывы на соревнованиях.

При этом результат на внутрисююзных соревнованиях у таких стрелков еще долго может оставаться стабильным и высоким.

Несомненно, тренеру необходимо хорошо знать своих подопечных. Это знание приобретает в процессе личного общения и многолетнего наблюдения за спортсменами.

В период подготовки целесообразно подключать к тренировочной группе новичков, хорошо зарекомендовавших себя во внутрисююзных соревнованиях. Их можно включать в сборную команду, ставя при этом посильные задачи.

Совершенно иначе следует подходить к опытным стрелкам. Они бывают излишне эмоциональны на ответственных встречах (хотя внешне это может быть мало заметно). В связи с этим их подготовленность необходимо проверять на крупных промежуточных соревнованиях.

Об исправлении технических ошибок. На основе наблюдений в течение первой недели тренировок тренеру следует записать предполагаемые технические ошибки каждого стрелка.

Зафиксировать их с помощью видеозаписи.

Показать эти записи руководителю команды. Не следует приступать к переучиванию стрелка без согласия главного тренера и без определения методики устранения технического брака.

Ошибка может быть исправлена только тогда, когда стрелок поверит тренеру и осознает свою ошибку.

При исправлении ошибки стрелку необходимо создать такие условия, чтобы он смог закрепить в памяти (можно и записать) комплекс действий, который привел в результате отработки к четкому стопроцентному поражению мишени.

При поиске причин ошибки стрелкам, уже побывавшим в сборной, нужно прежде всего неоднократно просматривать видеозаписи серий, приносящих максимальные (рекордные) результаты, и сравнивать разную технику выполнения приемов. В основном незаметный для стрелка отход от приобретенной им ранее результативной техники и снижает его показатели в последующих стрельбах.

В обращении со стрелками не рекомендуется применять тон приказания.

О планировании времени проведения тренировок. В начальный период подготовки на стрелковой площадке можно не планировать время проведения тренировок на полный рабочий день. Однако в заключительной части предсоревновательного сбора (сроком не менее недели) тренировочный цикл следует обязательно планировать на полный световой день (в рамках рабочего дня стэнда).

Этот период должен полностью соответствовать временному графику стрельбы соревновательного периода с интервалами между сериями в 1,5—2 часа, возможными выездами в

ББК 75.723
P17

Составитель
Ю. Т. Шитов

Редакционная
коллегия:
Г. А. Гордиенко,
Г. Г. Козлов,
Е. А. Петров,
Н. Е. Рачинский,
В. Н. Саблин,
Р. А. Микуленко,
М. Я. Жилина,
Ю. Д. Ратников.

На первой
странице обложки
фото Р. Максимова

[P17] **Разноцветные мишени:** Сб. статей и очерков по
пулевой, стендовой стрельбе и стрельбе из лука/
Сост. Ю. Т. Шитов; Редкол. Г. А. Гордиенко и др.—
М.: Физкультура и спорт, 1982. — 96 с., ил.

Авторы сборника — ведущие специалисты стрелкового спорта,
стендовой стрельбы и стрельбы из лука — знакомят читателя с передовым
опытом подготовки, методикой обучения и тренировки стрелков.
В сборнике включены очерки об известных советских стрелках и тренерах.

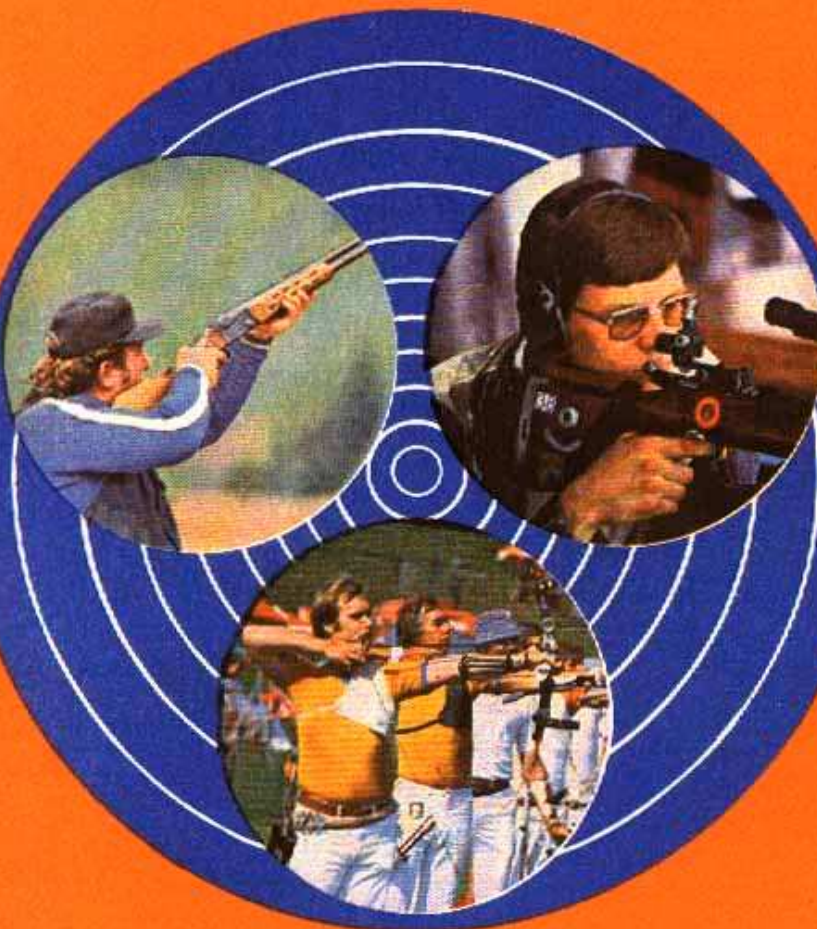
Издание предназначено спортсменам и тренерам.

Р 60002—006 109—82 420200000
009(01)—82

ББК 75.723
7А7.7

© Издательство «Физкультура и спорт», 1982 г.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ МИШЕНИ



1982