

**Краткое изложение тренерской программы по
подготовке резерва сборной команды России
по парусному спорту**

Подготовила Крутских Диана Юрьевна – кандидат на должность
старшего тренера по резерву
сборной команды Российской Федерации по парусному спорту

СОДЕРЖАНИЕ

1. Краткий анализ.....	3
2. Цель, основные задачи и пути их решения.....	5
3. Заключение.....	7

1. КРАТКИЙ АНАЛИЗ СИТУАЦИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СБОРНОЙ

Анализируя успешные выступления молодых яхтсменов до 2018 года, на мой взгляд, можно сделать выводы, что молодежной сборной команде удавалось решить ключевые задачи, которые были необходимы в 2015-2018 годах, но сейчас лидеры прошедших годов выросли, и закономерно пришли во взрослый спорт, не поделившись имеющимся опытом с новым молодым поколением. В связи с чем пошло падение результата. Вновь прибывшим спортсменам не за кем было тянуться. Тоже самое происходит и между лидерами основного состава и выросшими спортсменами молодежного состава. Образовался большой провал в результатах. Нет преемственности.

Так же, по моему мнению, сборная команда России серьезно отстает от иностранных спортсменов, в связи с тем, что уровень подготовки яхтсменов стремительно растет, а сборная России и молодежная и основная традиционно придерживается старой методике тренировочной работы

Глобальная разница подготовки спортсменов и на берегу и на воде, однозначно, сказывается на результатах сборной команды

На данный момент в молодежной сборной команде:

- не достаточно структурированно происходит разделение подготовки классов. На организованных тренировочных мероприятиях спортсмены разных классов проходят совместную общефизическую подготовку.
- Критерии отбора в молодежную сборную команду России выстроены исходя из спортивного принципа и оценки всех элементов подготовки спортсменов. Приоритет в финансировании отдается тем спортсменам и классам, которые показывают наиболее высокие международные результаты и выполняют запланированные объемы подготовки.
- Подготовка молодежной сборной проводится полностью тренерами сборной, что позволяет выстраивать полноценную подготовку группы и укрепляет командный дух. Но вне официальных мероприятий вся нагрузка тренировок спортсменов ложиться на личных тренеров. Подготовка спортсменов постоянно разниться на протяжении года. К тренировочным сборам молодежной команды привлекаются спортсмены, не входящие в сборную команду, за счет средств регионов и частных средств, но в это реализуется только на домашних базах России, и абсолютно исключается в случае выезда сборной команды за

границу региональные средства в редко тратятся на тренировочные мероприятия за рубежом. что не всегда позволяет создать хорошую рабочую группу для подготовки к первенствам мира и Европы.

3

- Благодаря привлеченным Федерацией средствам для подготовки молодежной сборной команды России в 2014-2016 годах, в команде появились автомобили, прицепы, катера, оборудование, решаются вопросы по доставке материальной части. Но на данный момент они не используются.
- Недостаток у спортсменов опыта участия в международных соревнованиях молодежная сборная России смогла решить через совместный проект с сборными Италии и Франции – Международный Юношеский кубок. Начиная с 2014 года мы проводили по два этапа в год, и спортсмены имели возможность лучше подготовиться к первенствам мира и Европы. Подобные регаты, к сожалению, прекратились, что не позволяет нынешним молодым спортсменам выступать на подобных мероприятиях и получать колоссальный опыт

Анализируя проделанную коллективом молодежной сборной команды работу, можно увидеть, что результаты молодежной сборной команды России 2015-2018 годов качественно улучшились. Благодаря выстроенной системной работы, которая помогала регионам по аналогии со сборной развивать юношеский спорт. Увеличилась массовость на всероссийских соревнованиях, особенно в классах, входящих в Политику классов.

В целом считаю, что за последние годы в молодежном спорте ситуация значительно улучшилась. Следует возобновить успешные процессы подготовки, для нынешней молодежной команды.

Из главных недостатков по подготовке молодежной сборной команды, хочу отметить, что из-за постоянной смены руководства основного состава, нам не удалось выстроить системную работу по сборной в целом. Основная команда существовала обособленно: лидеры вели подготовку в основном за границей, а резерв основного состава не был на государственном финансировании. Из-за этого у нас не было возможности тренироваться совместно, чтобы молодежь подтягивалась к ним. Сейчас мы можем видеть следствия подобных проблем – огромный «пробел» в результатах, относительно прошлого поколения.

Еще раз стоит отметить, что все спортсмены, участвовавшие во всех организованных мероприятиях ранее, показывали достойный прирост результатов на международных соревнованиях

Но после результативных выступлений молодежной сборной команды России 2015-2018 годов, последовало падение результатов.

На мой взгляд нынешняя проблема результативности произошла из-за:

- Мероприятия тренировочного процесса молодежной сборной команды проходило достаточно «закрывто» для приближенных конкурентов действующих лидеров
- Результаты «здесь и сейчас» были в приоритете для сборной России
- Не было выстроенного плана подготовки стабильного прироста спортсменов (на будущее)
- Главный тренерский состав фокусировался только на действующих лидерах

2. ЦЕЛЬ, ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Основная цель - увеличить представительство молодых спортсменов в основном составе и резерве основного состава сборной команды России, при плотном взаимодействии с Главным тренером основной сборной и за счет рационального использования выделенных для этого средств.

Основные задачи при работе с молодежной сборной командой России и пути их решения:

1. Построение командной работы, объединение усилий специалистов по всем направлениям подготовки.
 - Привлечение большего количества тренеров по классам и узких специалистов;
 - Привлечение спортивного врача и усиление работы по медицинскому обеспечению спортсменов;
 - Повышение квалификации тренеров через участие в международных тренерских курсах, семинарах, клиниках;
 - Повышение уровня ответственности тренеров за результаты;
 - Повышение уровня ответственности спортсменов за результаты;
 - Повышение уровня дисциплины в команде.
2. Система отбора в сборную для участия в главных соревнованиях на основе понятности, прозрачности, спортивного принципа и для определения сильнейших спортсменов.
 - Выбор мест для отборов в соответствии с ожидаемыми погодными условиями на местах будущих первенств мира и Европы;
 - Улучшение взаимодействия с проводящими организациями и судьями для повышения качества гонок и помощь в организации;
 - Использование дополнительных критериев для мотивации спортсменов и отбора сильнейших: уровень физической подготовки, теоретической подготовки, знания правил парусных гонок, английского языка.
3. Работа с Международными и Российскими Ассоциациями классов для увеличения массовости, повышения спортивных результатов и обмена опытом.

- Налаживание связей с ассоциациями классов, помощь российским ассоциациям в обмене опытом, совместным клиникам;
- Участие в международных тренингах, проведение в России тренировочных курсов;

4. Обеспечение и повышение качества подготовки молодежной сборной команды России к главным соревнованиям.

- Организация централизованных тренировочных сборов не только на территории России с привлечением всех необходимых специалистов и приглашением сильнейших спортсменов регионов;
- Обеспечение доставки мат.части к местам сборов и соревнований, конкурентной материальной частью;
- Следование утвержденному плану подготовки и выполнение запланированного объема тренировок;
- Организация подготовки юниоров в олимпийских классах яхт совместно с основной командой;
- Привлечение высококвалифицированных иностранных специалистов (спортсменов-олимпийцев и тренеров) для специальных клиник, направленных на оттачивание узких элементов подготовки;
- Анализ подготовки, промежуточных результатов и корректировка хода подготовки.

6

5. Завоевание медалей в международных соревнованиях, Первенствах мира и Европы по классам, первенстве мира World Sailing, Юношеских олимпийских играх.

- Организация международных соревнований для повышения уверенности спортсменов и отработки элементов гонок;
- Подведение спортсменов к оптимальной спортивной форме к началу главных стартов с помощью грамотного выстроенной подготовки и на суше и на воде, и во время официальных мероприятий и на организованных ТМ;

6. Сохранение и использование накопленного опыта, наработок и материальной базы приобретенных в предыдущие годы и усиление методической базы, привлечение новых технологий и новых ресурсов.

7. Не маловажно, обеспечить спортсменам должную подготовку. В первую очередь следует структурировать тренировочный процесс по специальной подготовке на воде. Это влечет за собой изменение существующей программы упражнений выполняемых спортсменами. Можно позаимствовать примерную программу действующих стран лидеров. Благодаря большому количеству тренировочных и соревновательных выездов тренерский состав, присутствующий на выездных мероприятиях может отслеживать разнообразие нововведённых упражнений иностранцев и перенимать их. Таким образом спортсмены будут улучшать характеристики скорости и техники на воде.
8. Систематизация тренировочного процесса и на суше позволит спортсменам повысить качество тренировок и выступлений на воде. Важно обеспечить каждому спортсмену сборной команды России тренироваться и все официальных тренировочных мероприятий. Этой цели легко добиться, увеличив тренерский персонал по общефизической подготовки, чтобы иметь возможность спортсменам ежедневно быть в онлайн контакте с тренером, составляющим программу ОФП подготовки. В противном случае, спортсмены вернувшись с официальных мероприятий, бездействуют и теряют форму до прибытия на следующее ТМ, или что хуже – соревнование.
9. Эксплуатация нового приложения (трейнинг пикс) очень удачно подошло основной сборной команде, но очень важно научить еще молодых спортсменов пользоваться возможностями 21 века. Ведение спортсменов с юношества позволит им прийти в основную сборную команду подготовленными к нагрузке, и позволит снизить потерю спортсменов в возрасте 18-20 лет, которые переходя во взрослый спорт, уходят не выдержав резкого начала нагрузки.
10. Самое важное для парусного спорта, как не странно, возможность тренировок на воде. Для того чтобы спортсмены наращивали опыт и были более результативны нужно организовывать тренировочные мероприятия в местах, где каждый спортсмен сможет выходить на воду, уже каждому человеку, связанному с парусным спортом, известно, что зимняя подготовка на базе города Сочи несет за собой малочисленные тренировки на воде. Стоит внимательно относиться к выбору базы на которой будет проходить тренировочный процесс сборной команды России.

3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выстроенная в 2013-2016 годах работа специалистов молодежной сборной команды России с использованием бюджетов Минспорта РФ и ВФПС давала результат. Юниоры, выросшие из молодежной программы 2015-2018 уже уверенно занимают места в основном составе сборной команды России. Происходит обновление сборной команды. Необходимо обеспечить им полноценную подготовку в основной сборной команде для дальнейшего прогрессирования на международном уровне.

Молодежная сборная команда – это резерв для основы. Без сильной сборной у молодежи нет перспектив. Сейчас очень благоприятное время для того, чтобы сборная команда России по парусному спорту стала действительно Командой. Есть команда тренеров-единомышленников, команда взрослых спортсменов, которые уже имеют большой международный опыт, команда перспективной молодежи, которые тянутся к лидерам, а некоторые уже ими являются. Команде необходима структурированная подготовка, обеспечивающая круглогодичное прогрессирование, множественные выезды для получения опыта и новых навыков, без неоправданных постоянных отборов на последующие мероприятия, спортсменам необходима стабильность подготовки, без излишней «войны» между собой. Требуется командная атмосфера к подготовке к высшим достижениям в профессиональном спорте.