

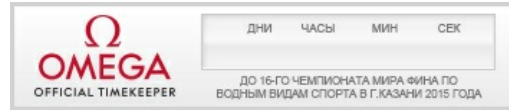


FINA WORLD CHAMPIONSHIPS  
**KAZAN**  
RUSSIA 2015

16-й Чемпионат мира ФИНА  
по водным видам спорта

Water of Life

24 июля – 9 августа 2015



## СЕРГЕЙ КОЛМОГОРОВ: «ПОВЕРЬТЕ В СВОЙ ТРЕНЕРСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ»

🕒 10.11.2015, 16:45  
ОФИЦИАЛЬНАЯ ХРОНИКА

И.о. главного тренера сборной команды России по плаванию, доктор медицинских наук Сергей Колмогоров провел семинар в рамках Чемпионата России по плаванию в 25-метровом бассейне.

Колмогоров прочитал лекцию для тренеров, затронув 2 важных аспекта:

1. Технология снижения активного гидродинамического сопротивления спортсменов высшей квалификации на максимальной скорости плавания.
2. Индивидуальные энергетические и биомеханические критерии (модельные характеристики) специальной подготовленности пловцов высшей квалификации

Приводим выдержки из двухчасовой встречи.

*-Вы, личные тренеры, решаете все эти задачи. Не человек, курирующий фармакологическую программу, не главный тренер – это ваши иллюзии. Против использования запрещенных препаратов работает очень мощная организация. В олимпийский год появляется всегда множество мануальщиков, врачей, которые приходят и говорят: «Съешь эту таблетку- и ты будешь олимпийским чемпионом!». Привейте себе иммунитет, большинство этих людей – не профессионалы, и ничего, кроме вреда, дать не могут. Поверьте в свой тренерский интеллект.*

*- Если бы 30 лет назад на лекции профессора Сергея Марковича Гордона я бы сказал, что с повышением скорости плавания сопротивление может сохраняться или снижаться (а это сейчас получило международную аббревиатуру CDP-феномен) – меня бы просто выгнали. Поясню, в те времена не знали определенных закономерностей гидромеханики. Кто из вас мог предположить, что введение костюма в 2000 году приведет к той ситуации, которая произошла в 2009 году, когда последний раз все плавали в костюмах на чемпионате мира. Кто-то помнит его? Практически во все заплывы были ustanовлены новые мировые рекорды. В 2000 году никто из моих друзей – тренеров и ученых – этого даже не предполагал и не экстраполировал. Это маленький нюанс, который объясняет, что иногда знание самого процесса гораздо важнее первоначально и только потом можно понимать, и действовать.*

*- Хочу объяснить простую вещь. Мы же не можем напрямую словами заставить спортсмена плавать правильно. Да, можно с ним поговорить, можно объяснить. Но искусство тренера заключается в том, что вы должны придумать упражнение, которое позволяет вам решить эту задачу. Тренер, подготовивший олимпийского чемпиона, Владимир Николаевич Захаров, однажды говорит, мол у спортсмена короткий гребок, давай что-то придумаем. Я ему подсказал упражнение. Он его переделал. Вы можете понять – когда правильно ставится упражнение – результат фактически наступит достаточно быстро, хотя сам Захаров придерживается другой философии. Он говорил так: «Я с Ильченко работал – 3,5 года долбил, долбил и в конечном итоге добился. В некоторых случаях это правильно. Для того, чтобы снизить активное гидродинамическое сопротивление, вы должны изменить кинематику – траекторию движения, углы движения, угол скоса потока. Никакой самый умный тренер не сможет это объяснить на словах – для этого нужно подобрать соответствующее упражнение.*

Пресс-служба АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов»



[ВЕРНУТЬСЯ К ЛЕНТЕ НОВОСТЕЙ](#)