



FINA WORLD CHAMPIONSHIPS  
**KAZAN**  
RUSSIA 2015

Су спорт төрләре буюнча 16 нчы  
ФИНА дөнья чемпионаты

Water of Life

24 июль - 9 август 2015



## СЕРГЕЙ КОЛМОГОРОВ: “ҮЗЕГЭЗНЕҢ ТРЕНЕРЛЫК ИНТЕЛЛЕКТЫНА ЫШАНЫГЫЗ”

🕒 10.11.2015, 16:45

РӘСМИ ХРОНИКА

Йөзү буюнча Россия жыйелма командасы баш тренеры вазифаларын башкаручы, медицина фәннәре докторы Сергей Колмогоров 25 метрлы бассейнда йөзү буюнча Россия чемпионаты кысаларында семинар үздүрды.

Колмогоров тренерлар өчен укыган лекциясендә бик мөһим 2 нигезләмәгә кагылды:

Югары квалификацияле спортчының максималь йөзеш тизлегендә акт ив гидродинамик каршылыкны киметү технологиясе.

Югары квалификацияле йөзүчеләрнең махсус әзерлекләренең шәхси энергетик һәм биомеханик чикләре (модель характеристикалары).

Ике сәгатълек очрашудан кайбер фикерләрен сөзгән игътибарга тәкъдим итәбез.

*- Сөз, шәхси тренерлар, барлык бу мәсьәләләрне хәл итәсез. Фармакология программасына кура торлык итә торган кеше түгел, баш тренер түгел – болар сөзгән иллюзиялар генә. Тыйланган препаратларны куллануга каршы бик көчле оешма эшли. Олимпия елында һәрвакыт бик күп мануаль терапевтлар, “Менә бу даруны ашасаң, һичшиксә, олимпия чемпионы булачаксың” дия торган табиплар үрчи. Мондыйларның күпчелеге үз һөнәрләренең осталары түгел һәм алардан зыяннан башка файда алып булмавын аңыгыгызга киртләп куегыз. Үзегезнең тренерлык интеллектына ышаныгыз.*

*- Әгәр дә 30 ел элек профессор Сергей Маркович Гордон лекциясендә йөзү тизлеген арттыру белән каршылык сакланып кала яки кими ала дигән белдерсәм (бу хәзер CDP дигән халыкара аббревиатура алды), мине куып чыгарган булырлар иде. Аңлатып китим, ул чакта гидромеханиканың билгеле бер законнарын белмәгәнбез. 2000 елда костюмнарны кертеп жиһазлар 2009 елда булган хәлгә (дөнья чемпионатында барысы да костюмнар киеп йөздөләр) китереп беркем дә уйлы алмады бит. Кемдер аны хәтерлимә әле? Барлык йөзешләрдә дә диярлек яңа дөнья рекордлары куелды. 2000 елда минем дусларымнан беркем дә – тренерлар һәм укучылар да – моны фаразлы да алмый иде. Бу процессның үзен белү беренчел вакытта мөһимрәк, бары аннан соңгына барысын да аңларга һәм нәрсәдер эшләргә булуын аңлатат торган кечкенә генә нюанс.*

*- Сөзгә гади бер әйберне аңлатып бирергә телим. Без спортчыны сөзләр белән генә тугыдан-тугы дәрәҗәгә йөзәргә мәжбүр итә алмыйбыз. Әйе, әйтсәң, аңлатырга була, билгеле. Әмма тренерың осталыгы да шуңда, сөз бу кыенлыктан чыгара торган күнегүләр уйлап табарга тиешсез. Олимпия чемпионын әзерләгән тренер Владимир Николаевич Захаров бервакыт спортчының ишеме кыска, әйдәге, берәр нәрсә уйлык әле ди. Мин аңа ярдәм итә ала торган күнегүне күрсәттем. Ул аны әлеге спортчыга яраклаштырды. Шуны аңларга кирәк – әгәр күнегү дәрәҗә бирелә икән, нәтижә озакактөрми. Захаров үзе, дәрәҗәсез әйткәндә, башка философиягә йөзү өтә иде. “Мин Ильченко белән эшләдем – 3,5 ел буга тырыштым, тырыштым, ахыр чиктә тегемә ирештем”, - дия иде ул. Кайбер очракларда бу дәрәҗә. Акт ив гидродинамик каршылыкны киметү өчен сөз кинематиканы – хәрәкәт траекториясен, хәрәкәт юнәлеше почмагын, агым чалышлыгы почмагын үзгәртсәң тиешсез. Әллә ниңди акыллы тренер да боларны сөз белән аңлаталмый, боларны төшендерер өчен тиешле күнекмәне уйлап табарга кирәк.*

“Спорт проектлары башкарма дирекциясе” КБАО матбугат хезмәте

[ЯНАЛЫКЛАР ТАСМАСЫНА ЧАРГА](#)