

Marcel Wouda (Марсель Воуда)
«Применение науки и инноваций в ежедневном
тренировочном процессе»

Марсель Воуда родился в 1972 г., стал первым голландским чемпионом мира среди мужчин по плаванию (1998 г., 200 метров комплексным плаванием) и рекордсменом мира по короткой воде (1997 г., 400 метров комплексным плаванием). Из личной беседы удалось узнать, что мечтой этого спортсмена сначала было участие в Олимпийских играх 1992 г. в Барселоне, чего ему и удалось достичь. Смешно, что он был единственным мужчиной в сборной Нидерландов по плаванию на той Олимпиаде. Говорит: «Это было забавно: 8 пловчих и я один». На Олимпийских играх 1996 г. Воуда пришел к финишу четвертым на 200 метров комплексным плаванием и пятым на 400 метров тем же способом. Также был пятым на 200 метров комплексом в Сиднее в 2000 г., однако, смог завоевать бронзовую олимпийскую награду вместе с товарищами по команде в эстафете 4x200 метров вольным стилем.

Был в его карьере и опыт, полученный в США. После своей первой Олимпиады Марсель Воуда поступил в Мичиганский Университет и начал тренироваться под руководством Джона Урбанчека. Как он сам сейчас уже понимает, надо было вернуться в Голландию хотя бы на год пораньше, чтобы выступление в Атланте в 1996 г. позволило ему стоять на пьедестале. Марсель говорит, что в Америке ему не хватало тонкой ювелирной работы, приходилось «выживать» в общей массе студентов-пловцов.

После окончания спортивной карьеры Воуда не планировал становиться тренером. Но так получилось, что сначала ему предложили попробовать поработать с детьми, далее перейти на юниорскую сборную команду Нидерландов, а потом уже он стал работать с пловцами – членами основного состава сборной страны. Марсель работал с такими пловцами, как Maarten vd Weijden (Олимпийские игры – 2008 г., золото – 10 км), Hinkelien Schreuder (Олимпийские игры – 2008 г., золото – 4x100 в/с), Linsy Heister (золото Чемпионата Европы – 10 км, золото Чемпионата мира 2010 г. – 25 км), Ranomi Kromowidjojo (Чемпионат мира 2013 г., золото – 50 в/с), Ferry Weertman (Чемпионат Европы 2014 г., золото – 10 км и командная гонка 5 км), Femke Heemskerk (Чемпионат мира по короткой воде 2014 г., золото – 100 в/с, эстафеты 4x50 в/с, 4x100 в/с, 4x200 в/с).

Презентация Марселя Воуда носила название «Применение науки и инноваций в ежедневном тренировочном процессе». Национальный центр плавания Голландии расположен в Эйндрховене. Большой вклад в развитие центра внес тренер Jacco Verhaegen, еще 20 лет назад начавший создавать систему, по которой сейчас развивается плавание в Голландии. В данный момент сборная команда этой страны не имеет как такового главного тренера. В национальном центре работают 4 тренера, к которым в основном и попадают сильнейшие пловцы Нидерландов. Также определены тренеры юниорского состава сборной страны, от которых спортсмены переходят к тем четырем наиболее квалифицированным тренерам, либо сам тренер юниоров перемещается со спортсменами в основной состав. Стоит отметить, что большое количество тренеров по плаванию в Голландии являются волонтерами, отсюда, как говорит Марсель Воуда, есть проблемы с

их квалификацией. В стране существует двухуровневая сертификация тренеров. Первый уровень – общие педагогические принципы, второй уровень – принципы спортивной тренировки. Принадлежность к национальному центру в Эйндховене позволяет пловцам тренироваться у опытных тренеров, находиться в благоприятной обстановке, где все окружающие спортсмены и специалисты настроены на высокие спортивные результаты, а также пользоваться научным обеспечением. Однако, в большинстве случаев это все, что может предложить Федерация Плавания Нидерландов. Расходы по проживанию и питанию спортсмены часто берут на себя.

В начале своей презентации Марсель показал отрывок из выступления Дэвида Эпштейна (David Epstein “Are athletes really getting faster, better, stronger”, TED, March 2014), сутью которого был вопрос, действительно ли мы следуем лозунгу олимпийского движения и становимся быстрее, выше, сильнее. Так например, американский спринтер Джесси Оуэнс бежал 100 м в 1936 г. за 10.2 с., а Усейн Болт с Ямайки в наши дни бежит 9.77 с. Оуэнс отстал бы на 4,3 метра. Но если представить ту обстановку, в которой бежит Болт с миллионами зрителей, усовершенствованным покрытием, используя стартовые колодки, и поместить туда Джесси, разрыв был бы минимальным. Это является примером технологического прогресса, которым могут пользоваться современные спортсмены. То же самое происходит в плавании с изменением разделительных дорожек, появлением сливных бортов бассейнов, постоянно совершенствующихся плавательных костюмов, тумбочек для старта и прочего. Огромную роль в прогрессе результатов играют и информационные технологии. Благодаря появлению интернета у нас есть возможность обозревать гораздо больший объем информации, а также делиться собственными знаниями и наблюдениями.

Итак, Воуда считает, что человеческая гонка не эволюционировала, а результаты в плавании растут исключительно благодаря научным, технологическим, инновационным разработкам и их ежедневному применению в тренировке. Он с сожалением признает, что если бы знал раньше то, что знает сейчас, то смог бы добиться больших результатов в спорте. А тренеров призывает учиться на прошлом опыте, становиться умнее, более современными и творческими.

В национальном центре Эйндховена главными фигурами всегда являются спортсмен и тренер. Вокруг них находятся физиотерапевты, тренеры по силовой и кондиционной подготовке, психологи, физиологи, биомеханики, диетологи, врачи, менеджеры. Каждый из специалистов располагается на своем условном островке, а задача тренера объединить всех в единое целое. Все специалисты национального центра работают напрямую со спортсменом и тренером и взаимодействуют между собой, чтобы не противоречить друг другу и постоянно чувствовать, что все вместе они двигаются вперед.

Как пример, Марсель Воуда привел работу со своей спортсменкой Femke Heemskerk. Их сотрудничество началось в 2013 г. Первое, с чего начал тренер, – анализ соревновательной деятельности предыдущих лет. Он взял 12 лучших результатов своей спортсменки на основной дистанции (200 метров вольным стилем), исключая 2008 и 2009 гг. (эра резиновых костюмов), и сравнил их с победителями и призерами Чемпионатов мира и Олимпийских игр 2000 – 2012 гг., также исключая 2008 и 2009 гг. Анализ проводился по следующим параметрам: раскладка по 50 метров, распределение времени на все 50-метровые отрезки в секундах и процентах, изменение времени от отрезка к отрезку, средний темп на каждом 50-метровом отрезке, изменение темпа от

отрезка к отрезку, распределение темпа по всей дистанции. Полученные данные указывают на высокую корреляцию между равномерным проплыванием дистанции и конечным результатом. Используя тактику проплывания победителей и призеров Чемпионатов мира и Олимпийских игр 2000 – 2012 гг., и такой первый полтинник, как у Фемке, ее конечный результат на дистанции 200 метров вольным стилем должен быть 1.52 – 1.53 (в реальности – 1.56,39 на 2014 г.). Тогда Марсель понял самое главное – необходимость изменения тактики. Такой же анализ тренер проводил для старта и поворотов, принимая во внимание конкретные цифры (время 15-метрового стартового отрезка, 5-метрового входа и выхода с поворота).

Далее был переход от анализа к реализации поставленных задач. Так при работе над силовыми, взрывными качествами, техникой, питанием и движениями в целом тренер и спортсменка пользовались помощью биомеханика, физиотерапевта, тренера по силовой и кондиционной подготовке, диетолога. Стоит отметить, что все эти специалисты взаимодействовали между собой. Тренер по силовой и кондиционной подготовке работал со спортсменами не только на суше, но и в воде. Также и физиотерапевт привлекался на тренировки в бассейне. В качестве примера были продемонстрированы видео, на которых пловцы выполняют медленные движения в воде, позволяющие прорабатывать мелкие мышцы плечевого пояса. Дважды в неделю проводился биомеханический анализ с экспертом в данной области. Обязательным был контроль за изменениями. В современном мире практически все измеряется в цифрах, поэтому степень прогресса более точно позволят определить цифры. В начале сезона делался анализ соревновательной деятельности основного старта предыдущего сезона. Намечались детали, над которыми надо работать, планировались тренировки с биомеханическим контролем, после каждой из которых необходимо было сравнивать полученные данные с предыдущими показателями и отслеживать их динамику. Биомеханики Нидерландов активно работают над созданием компьютерных программ, позволяющих делать качественный видеоанализ. Так, к примеру, в сборной команде России пользуются программой SwimWatch Race Analyzer для анализа соревновательной деятельности.

В заключении своей презентации Воуда сделал следующие выводы: прогресс идет за счет науки, технологий, инноваций и ежедневного применения их в тренировочном процессе. Необходимо иметь экспертов в разных областях на бортике бассейна, которые взаимодействуют со спортсменом, тренером и между собой. Должно быть стремление к качественному выполнению даже самых простых наших действий. Каждый день познавать новое. И главный вывод – человек остался человеком, вперед шагнули технологии.

Перевод и обобщение материала – Карпеева С.А.