

# RUKA - FINLAND



## Тренерский семинар 2007



### Программа занятий и дискуссий

#### 1. Тренерская философия

Определение основной задачи в тренерской работе:  
Создание условий для обучения и создание условий для успешных выступлений.

#### 2. Основные аспекты работы тренера

##### 2.1 Педагогика

- Типы обучаемых, ступенчатый подход к обучению.
- Спортивная психология и её применение в горных лыжах.
- Страх. Причины и методы борьбы.
- Менеджмент спортсмена.
- Активация (методы контроля).
- Развитие отношений со спортсменами и тренерами.
- Постановка целей (технических и соревновательных).
- Поведение в поездках и на сборах.
- Групповая динамика.
- Работа с родителями.

##### 2.2 Планирование тренировочного процесса

- Соотношение тренировок и соревнований;
- Соотношение между стартами разного уровня;
- Соотношение тренировок по дисциплинам;



- Тренировочные объёмы для различных макро- и микро-циклов;
- Эффективные принципы отбора спортсменов;
- Планирование развития спортсмена (краткосрочное и перспективное).

### 2.3 Техника

#### Постановка техники путём:

- упражнений в свободном катании;
- прогрессий упражнений (результат прогрессии - техника и навыки);
- поворотов в свободном катании;
- прогрессий упражнений трассе;
- поворотов в учебной трассе;
- поворотов в соревновательной трассе;
- постановка дыхания в свободном катании;
- демонстраций тренера;
- видео демонстраций;
- установления и корректировки ошибок (Т-метод);
- использования воображения (внутреннего и внешнего);
- видео анализа (плюсы и минусы, дартфиш);
- создание биомеханических рисунков, как избегать анти-рисунков;
- понимание траектории (связь траектории с техникой).

### 2.4 Описание техники (для работы на склоне, сопровождается просмотрами видео в классе)

#### Основы слалома-гиганта:

- перецентрировка;
- укол или касание палкой;
- продвижение ЦМ вперед к центру нового поворота;
- сгибание-разгибание;
- выпрямление в «струнку»;
- контрбалансирование (выравнивание плеч);
- пропускание лыж под телом;
- фазы поворота относительно линии падения склона;
- фазы поворота относительно ворот;
- распределение давления между лыжам в дуге поворота (использование внутренней лыжи).

### Основы слалома:

- укол палкой (одиночный двойной)
- координация укола и перецентровки;
- боковое выпрямление;
- разгрузка вниз;
- блокировка вешек;
- синхронизация движений относительно ворот.

### Основы скоростных дисциплин:

- стойка спуска и повороты в стойке;
- техника полётов (отрыв, полёт и приземление);
- техника скольжения в стойке;
- тестирование лыж;
- упражнения для скоростных дисциплин вне трассы.

## **3. Постановка трасс**

- основные принципы (ритм, горизонтальный развод, дистанция, комбинации, использование рельефа, зоны падения);
- специфика постановки трасс слалома и гиганта;
- специфика скоростных дисциплин;
- психологические аспекты постановки трасс;
- трассы для упражнений (примеры, постановка вспомогательных вешек);
- трассы для имитации соревнований;
- методы и принципы эффективной постановки трасс (коридоры и т.д.)

## **4. Соревнования**

- Микроцикл подводки к стартам (3 или 5 дней, цель подводки - форма спортсмена)
- Работа тренера в день соревнований
- Тренерская работа направленная на подводку к старту и обычная тренировка (отличия и сходства)
- Принципы просмотра трассы;
- Подготовка оборудования;
- Моральная и психологическая подготовка;
- Разминка и вкатывание (растяжка, разогрев).

## **5. Физподготовка**

- Аэробная и анаэробная тренировка;
- Плаеметрика и тренировки с весом;
- Метод Бургмюллера;
- Питание, витамины, допинг;
- Гидрация;
- Периодизация;
- Поддерживающие и развивающие тренировочные режимы.

## 6. Оборудование

- Лыжи и палки (выбор дины и жесткости);
- Ботинки (выбор, подгонка, стельки, выравнивание, жесткость);
- Крепления (установка переднего давления и DIN).

## 7. Заключение

Вопросы-ответы. Дискуссия о тенденциях развития Горнолыжного Спорта. Вручение Сертификатов.

