БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

В.В. Команов

Резервы тренерского мастерства

СПОРТ/ЧЕЛОВЕК

Библиотечка тренера

Валентин Команов

Резервы тренерского мастерства

«Спорт»
2017

УДК 796/799
ББК 75.1

Команов В. В.

Резервы тренерского мастерства / В. В. Команов — «Спорт», 2017 — (Библиотечка тренера)

ISBN 978-5-9500178-5-8

Эта книга – необычный и увлекательный эксперимент. Впервые предпринята попытка применить древнюю практику – биолокацию – для создания оригинальной методики в тренерской деятельности.Предлагается с ее помощью более эффективно решать многие задачи тренировочного процесса: это и проблемы отбора, и задачи планирования, и осуществление комплексного контроля, и ряд других важных функций в работе тренера.Представленная методика весьма универсальна – она одинаково удобна для любого вида спорта и для любого уровня квалификации тренеров и спортсменов. Она легко осваивается и занимает немного времени.Автор ни в коем случае не призывает заменить традиционные теорию и методику спорта на нечто иное. Наоборот, он убежден, что спортивную науку надо максимально совершенствовать и развивать. Но если при этом возможна поддержка со стороны других методик и средств, то нет смысла от этого отказываться.

УДК 796/799
ББК 75.1

ISBN 978-5-9500178-5-8

© Команов В. В., 2017
© Спорт, 2017

Содержание

Предисловие 7
От автора 9
Глава 1. Факторы, определяющие результат в спорте 11
1.1. Качества, необходимые для совершенствования мастерства в конкретном виде спорта 14
1.1.1. Физическая (кондиционная) подготовка 14
1.1.2. Блок координационных способностей (КС) 15
1.1.3. Психологическая подготовка в спорте 17
1.1.4. Практический пример 18
Глава 2. Биолокация и ее возможности 20
2.1. Предисловие 20
2.2. О биолокации 22
2.3. Сферы применения биолокации 24
2.4. Форма, материалы и виды маятников 26
2.4.1. Материал 26
2.4.2. Форма маятника 26
2.4.3. Вес маятника 27
2.4.3. Подвес маятника 27
2.5. Уход за маятником 29
2.6. Движения маятника 30
2.7. Правила успешной работы с маятником 31
2.8. Психологическая установка 32
2.9. Правильная постановка вопроса 33
2.10. Условия проведения исследований 34
2.11. Использование «свидетелей» в работе с маятником 35
2.12. Причины возможных ошибок 36
2.13. Тренировочные практики 37
2.13.1. Диаграммы для работы 37
2.14. Важные особенности методики 45
Глава 3. Использование биолокации в тренерской практике 46
3.1. Отбор в конкретный вид спорта 48
3.2. Планирование тренировочного процесса 51
3.3. Комплексный контроль 54
3.4. Вспомогательные методики 57
3.5. Полезные измерения 58
3.6. Техника безопасности 60
Глава 4. Использование маятника в отдельных видах подготовки 61
4.1. Физическая подготовка 61
4.1.1. Тестирование физической подготовленности 61
4.2. Координационная подготовка 63
4.2.1. Рекомендации по развитию КС 63
4.3. Психологическая подготовка 65
4.4. Техническая подготовка 67
4.4.1. Тестирование технической подготовленности 67
4.5. Тактическая подготовка 68
4.4.1. Оценка тактической подготовленности 68

Глава 5. Применение маятника при обсуждении разных проблем 70
5.1. Попытка анализа состояния женского биатлона в России 71
5.2. Внесем свою лепту в оценку российского футбола 73
5.3. Некоторые проблемы развития настольного тенниса 77
5.4. Немного о других видах спорта 79
5.5. Решение других важных задач в спорте 80
5.6. Внесем вклад в борьбу с допингом 81
5.7. Информация о действующих в России спортсменах 83
Глава 6. Резервы тренерского мастерства 85
6.1. Типичные тренерские ошибки 86
6.2. Еще немного о тренерских резервах 90
Приложения 93
Приложение 1. Поиск наиболее перспективного для спортсмена (ФИО) вида спорта из числа культивируемых в России 93
Приложение 2 99
Приложение 3 107

В. В. Команов
Резервы тренерского мастерства

© Команов В. В., 2017
© Издательство «Спорт», 2017

* * *

Предисловие

Автор этой книги – В. В. Команов один из разносторонних людей с широким кругозором и интересным образом мыслей. Он не только хороший организатор и специалист в области спорта, но и заслуженный тренер России по настольному теннису, подготовивший плеяду талантливых мастеров спорта. За многолетнюю тренерскую деятельность Командовым В. В. накоплен огромный опыт подготовки спортсменов, которым он поделился в этой книге. Однако написанная им книга гораздо шире тех проблем, которые рассматриваются в книгах посвященных спорту или подготовке спортсменов. Здесь не предлагаются рецепты подготовки спортсменов, специальные средства развития физических качеств и методики отбора талантливых детей. Автор предлагает простой, доступный, а самое главное проверенный и точный метод поиска и получения правильных ответов на самые разные вопросы. Предлагаемый автором метод позволяет читателю посмотреть на некоторые привычные вещи с другой стороны, раскрыть в себе скрытые способности.

Да существует много людей, которые обладают несомненными талантами, например, у них хорошо развито чувство времени, они умеют точно определять временные интервалы и даже могут назвать точное время. Есть таланты обладающие чувством пространства, способные точно определить дистанцию, расстояние на котором находится тот или иной предмет.

В нашей стране есть много талантливых тренеров, которые занимаются подготовкой высококвалифицированных спортсменов в различных видах спорта и всех их объединяет одно очень важное для данной профессии качество – ИНТУИЦИЯ. Именно она позволяет находить среди массы новичков талантливых и одаренных детей, определять их игровое амплуа, правильно планировать нагрузку и отдых, правильно подбирать слова в трудные минуты поединка.

Предлагаемая читателю книга предлагает шагнуть за грани личных возможностей и с помочью простого предмета – маятника находить ответы на многие волнующие вопросы. Известна поговорка – «ищи ответ в себе». Вот и эта книга предлагает овладеть методикой, позволяющей находить ответы на сложные вопросы.

Область применения метода маятника широка от бытовых вопросов, здоровья, образования и других сфер жизнедеятельности до любой профессиональной деятельности, но автор предлагает применять этот метод в спорте и раскрывает возможности и приемы применения этого метода в различных видах спорта.

В своей книге автор пытается ответить на два вопроса – какие природные задатки должны быть у его начинающих подопечных, чтобы при эффективной работе рассчитывать на достижение высоких результатов? И второй вопрос – какой должна быть оптимальная программа многолетнего тренировочного процесса, которая позволила бы с наименьшими временными затратами и с оптимальными нагрузками наиболее полно раскрыть природный потенциал воспитанника.

Круг рассматриваемых вопросов в этой книге широк. Это оценка физических, координационных, психологических, ментальных способностей к конкретному виду спорта, способностей к обучению, оценка уровня подготовленности на данный момент, потенциала и перспектив и диагностика состояния здоровья, возможности организма к восприятию различных нагрузок и к восстановлению, оценка степени утомления; измерение текущих параметров организма (веса, пульса, артериального давления и т. п.) и тестирование ряда необходимых параметров и характеристик подопечных на разных этапах подготовки, уровень технико-тактической подготовленности (в целом и детально), оценка уровня готовности к соревнованиям; степени совместимости с тренером, с партнерами по группе (по команде).

Для современного тренера важно ежедневно находить правильные ответы в таких направлениях деятельности как поиск и отбор новичков в группы начальной подготовки, тести-

рование развития различных качеств и уровня готовности по всем разделам работы на разных этапах подготовки, планирование тренировочного процесса на разных этапах подготовки, составление планов подготовки на разные по длительности периоды, корректировка этих планов по мере их осуществления.

Автор поднимает острые проблемы современного спорта – это система поиска и отбора талантливых спортсменов для различных видов спорта и методика планирования и подбора эффективных тренировочных средств и средств восстановления.

Раскрытая в книге тема имеет не только научно-познавательную значимость, но и практическую, прикладную ценность, т. к. дает тренеру инструмент, позволяющий не только находить ответы на трудные вопросы, но и раскрыть способности самого тренера. Она помогает выявлять резервы в подготовке высококвалифицированных спортсменов и грамотно решать проблемы питания и восстановления, оценивать эффективность применения восстановительных процедур (выбор оптимальных средств и дозировок), медицинские рекомендации, оптимизация питания и вопросы сохранения здоровья. Своевременное применение мер профилактики и предупреждения возможных недомоганий и травм своих воспитанников, подбор оптимального спортивного инвентаря для конкретного спортсмена в видах спорта, где это актуально. А так же другие проблемы социального и бытового характера, требующие решения.

Книга предлагается широкому кругу читателей, не только для специалистов в области физической культуры, но и тренеров разных видов спорта, потому что проблемы, возникающие в процессе подготовки спортсменов одинаковы, и автором предложен универсальный метод поиска ответов с помощью метода биолокации – маятника, который позволяет найти ответ на любой правильно поставленный вопрос.

Автор книги ни в коей мере не призывает делать ставку только на биолокацию, а предлагает грамотно использовать и развивать традиционные методы в тренерской работе, учитывать разработки и достижения современной спортивной науки, опираться на богатый практический опыт предыдущих поколений отечественных и зарубежных тренеров. И если предложенная в книге биолокационная практика может внести лепту в решение ряда методических проблем тренерской деятельности, которые без ее применения решать сложно, то почему бы этой практикой не воспользоваться.

Предлагаемая книга, безусловно, представляет интерес для профессионалов-практиков и любителей спорта, а так же широкого круга читателей, которые готовы попробовать нетрадиционные методы поиска ответов на различные вопросы различных сфер деятельности и в первую очередь проблем спорта высших достижений.

Г. В. Барчукова,
д. п.н., профессор кафедры теории и методики ИИИВС
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

От автора

Эта книга родилась в процессе размышлений о проблемах российского спорта. Их трудно не заметить. Все больше усилий необходимо, чтобы удержаться в мировой элите. Ряд видов спорта постепенно сдает позиции. Притчей во языцех стала ситуация с футболом, академической греблей, прыжками в воду, женскими лыжами, биатлоном и коньками, лихорадит баскетбол, водное поло, мужской гандбол. Раздирают допинговые скандалы легкую и тяжелую атлетику.

В большинстве видов спорта остро стоит проблема подготовки резерва в сборные команды страны, все труднее укомплектовать сборные полноценным составом. А ведь государство уделяет гораздо больше внимания и финансовых вложений в развитие спорта, чем прежде. Да и талантами страна не оскудела. Но приток талантливой молодежи в сборные заметно ослаб.

Приходится искать объяснение падения результатов в недостаточно эффективной организационной работе, слабым уровнем научно-методической поддержки, а также в снижении качества работы детских тренеров.

Размышления автора начались с пары простых вопросов.

Вот первый: *«Каков смысл работы профессионального тренера?»*

Ответ на поверхности: «Он должен подготовить спортсмена высокого класса». Прописная истина, верно?

Второй вопрос – развитие первого: *«Что надо сделать, чтобы осуществить эту тренерскую миссию?»*

Этот вопрос не сложнее первого, хотя и требует для ответа больше времени. Если сократить ответ до минимума, не упустив ничего принципиально важного, то опять получится прописная истина: «Исходя из сегодняшних воззрений спортивной науки, надо осуществить две вещи. Во-первых, найти детей, обладающих определенными природными данными для конкретного вида спорта. И, во-вторых, составить для них грамотную программу многолетнего тренировочного процесса, в результате осуществления которой спортсмен попадет на пьедестал, в сборную страны, побьет рекорд…». Мы ничего не упустили, верно? Казалось бы, проще пареной репы…

Строить книжку на изложении прописных истин – попытка с негодными средствами. Бессмысленная трата времени и бумаги.

Однако копнув глубже и обратившись к статистике[1], мы обнаружим, что не все так однозначно и гладко.

Заметим, что успехи советского спорта были грандиозны и до сих пор вызывают чувство гордости за страну. Россия стремится поддерживать эти успешные традиции в ряде видов спорта. Но нельзя не замечать, что в ряде других специализаций имеет место пробуксовка, появился ряд серьезных проблем, с которыми нельзя не считаться.

Сегодня российский спорт представляет собой гигантскую индустрию, в которой используется великое множество спортивных сооружений, трудится большое количество специалистов, тратятся очень серьезные деньги. Если говорить о спортивной работе, то можно сказать, что в огромном количестве детских спортивных школ (более 25 тысяч отделений по разным видам спорта) неисчислимое количество тренеров (порядка 98 000 человек) работает с громадным количеством юных спортсменов (больше 3, 3 миллиона). На фоне этих впечатляющих цифр количество выдающихся, или хотя бы высокого уровня спортсменов выглядит более

[1] Сайт http://www.minsport.gov.ru, раздел спорт/подготовка резерва/ статистическая информация/ сводный отчет 5 FK pf 2015 г.

скромно. Понятно, что потери и весьма значительные на творческом пути неизбежны. Но количество потерь вызывает тревогу.

Что скажет читатель, узнав, что от 3 миллионов 300 тысяч новичков, начавших заниматься в 6–7 лет в детских спортивных школах к 16 годам остается меньше 14 %. То есть каждые шестеро из семи к этому времени заканчивают заниматься спортом. И далеко не всегда оставшиеся юниоры соответствуют по мастерству задачам отечественного спорта. А если проследить ситуацию дальше, то убедимся, что к 21 году продолжает соревноваться меньше одного процента! И оставшиеся опять же далеко не в полной мере решают задачи страны.

Как вам нравится гигантский монстр, не достигающий в своей деятельности КПД в 1 %?! Вдобавок, становится не по себе, если представить, сколько тратится впустую времени и средств.

Налицо немыслимый перекос в сторону детского спорта. Но при этом и качество работы с детьми не выдерживает никакой критики. Ясно, что в группы начальной подготовки тренеры набирают, кого попало, иначе просто не могло бы быть такого отсева, таких немыслимых потерь. А ведь за каждым ушедшим – личная драма, психологическая травма!

Как вообще допустимо, что из ста поступивших в ДЮСШ детей к взрослому возрасту остается один спортсмен? Ведь достигать полноценных результатов спортсмен только и способен, что именно во взрослом возрасте, когда полностью сформированы его психика, интеллект, мотивация, когда пришла пора зрелости. Но к этому моменту получается, что почти весь людской ресурс уже отработан!

Ситуация абсолютно ненормальная, нездоровая и противоестественная.

Получается, что наши спортивные успехи достигаются не благодаря, а вопреки нашей спортивной индустрии. Видимо ряду одаренных россиян удается пробиться через все препоны сложившейся системы!

Понятие «спортсмен» неразрывно связано с понятием «победа». А тренер – тот, кто помогает спортсмену ее добиться. Это банальное утверждение в наше время все чаще расходится с делом. Все больше мы видим спортсменов, никогда не нюхавших побед, и тренеров, не познавших творческих успехов.

Оказывается, что прописны́е истины не настолько пропи́саны, как хотелось бы.

И хочется разобраться, почему же все так не просто в российском спортивном королевстве, а разобравшись, попробовать ситуацию улучшить. Попытаться, к примеру, сделать российский спорт чуть более эффективным, успешным и рентабельным.

С этим посылом автор и приступает к работе.

Глава 1. Факторы, определяющие результат в спорте

Чтобы показать выдающийся результат, необходимы две составляющие: природный талант и умение работать.
Зигфрид Мазе

Для успешной работы тренеру необходимо иметь четкое представление о двух важнейших вещах. Во-первых, надо понимать, какие природные задатки должны быть у его начинающих подопечных, чтобы при эффективной работе рассчитывать на достижение высоких результатов. В реальной жизни у детей способности в двигательной и психической сфере проявляются совершенно по-разному. Поэтому и успешность может быть реализована у каждого ребенка в разных видах деятельности и в разной степени. То есть вопросы поиска и отбора детей именно в конкретный вид деятельности (в нашем случае – вид спорта) приобретает решающее значение, и ошибки могут обойтись очень дорого. Когда возможности начинающего спортсмена оценены ошибочно, он не только напрасно теряет время, занимаясь неудачно выбранным видом спорта, он еще и теряет возможность проявить себя в том виде деятельности, где ему мог бы сопутствовать успех.

Второй важный аспект – это умение создать оптимальную программу многолетнего тренировочного процесса, которая позволила бы с наименьшими временными затратами и с оптимальными нагрузками наиболее полно раскрыть природный потенциал воспитанника. Другими словами, привести спортсмена к победе оптимальным путем. Не злоупотребляя форсированием подготовки, но и не топчась на месте.

Успешная реализации этих двух задач открывает перед тренером заманчивые возможности – то, о чем редко кто из тренеров не мечтает, но мало кому удается осуществить – подготовить элитного спортсмена. В этой книге предлагается методика, с помощью которой круг успешных тренеров может существенно расшириться.

Для решения обеих проблем необходимо разобраться в том, от каких качеств и в какой степени зависят возможности ребенка в том или ином виде спорта.

Результаты, которых способны достигнуть спортсмены в различных видах спорта, определяются тремя основными факторами: генетической одаренностью спортсмена (то есть природной предрасположенностью к определенному виду спорта), эффективностью тренировочного процесса и влиянием среды обитания (образ жизни, условия быта и занятий спортом, материальная база и т. п.).

Есть еще важные факторы, от которых зависит успех в спорте, – это здоровье и хорошее функциональное состояние организма спортсмена. Для упрощения наших проблем мы будем считать, что этим требованиям наши спортсмены удовлетворяют (что в реальной жизни обычно устанавливает спортивная медицина).

Научные исследования с использованием молекулярной биологии убедительно доказывают, что наследственность – важнейший фактор в формировании каждого человека. Получается, что в значительной степени каждый индивид от рождения является «готовым продуктом». Его особенности, включая функциональные и двигательные возможности, ровно, как и характер и психологические характеристики, зависят от его генотипа. Большинство исследователей оценивают зависимость спортивных достижений от генетических предпосылок на 40–80 %. В зависимости от требований вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена, разумеется. Это не гарантирует достижение высоких результатов, но либо увеличивает их вероятность при дополнительных факторах (тренировочном и средовом), либо лимитирует предел возможностей индивида.

Следующим по влиянию на успешность спортивной деятельности является тренировочный процесс. Он влияет на реализацию генетических предпосылок спортсменов и на конечные соревновательные достижения примерно на 40–50 %.

И, наконец, влияние третьего фактора – фактора среды – оценивается примерно 10–15 %.

Из этого короткого исследования следует очень важный и однозначный вывод. Добиться заметных достижений в спорте могут только те, у кого имеются убедительные природные предпосылки к конкретному виду спорта. К сожалению, детские тренеры при комплектовании групп начальной подготовки частенько пренебрегают этой весьма важной истиной и относятся довольно формально (если не сказать небрежно) к приему детей в ту или иную секцию.

Проведем аналогию с отбором в творческие училища и школы. Невозможно представить, что в музыкальную школу принимают детей без слуха, в вокальную – без голоса, а в училище живописи – без способностей к рисованию и т. п. Но зачисление в спортивную школу ребенка без способностей к конкретному виду спорта – явление распространенное и повсеместное.

Последствием этого является слишком большой брак и отсев в деятельности детских спортивных школ на протяжении многих лет. А это и немалые бюджетные убытки, и временные затраты и, что самое прискорбное, серьезные моральные потери, связанные с несостоявшимися детскими судьбами. Как невероятно много детей теряют драгоценное время, занимаясь бесперспективным для себя занятием, хотя могли бы найти увлечение по душе и, самое главное, по способностям!

Отсюда важная мысль, адресованная конкретно детским тренерам: относитесь к набору в свои группы предельно ответственно. Ведь ошибки на этом этапе одинаково дорого обходятся и для самого тренера, и для детей, будущее которых тренеру разглядеть не удалось.

Чем же необходимо руководствоваться тренеру при отборе в начальные группы?

Попробуем осмыслить предлагаемые цифры. Итак, повторимся, влияние генетического потенциала на возможный спортивный результат – 40–80 % (изначально высокие требования), тренировочной работы – 40–50 % (тоже немало) и условия среды – 10–15 %. Последнюю долю в условиях российской действительности будем считать приблизительно равновеликой для большинства детей. Тем более, это скорее социальная проблема, и управлять ею трудно. Для простоты примем ее равной 10 %. И на первые два фактора оставим 90 %.

Очевидно, насколько важно найти детей с максимальной генетической составляющей! Ведь в таком случае мы получаем полуфабрикат с большой долей готовности, когда тренировочная работа все еще необходима, но не является определяющей, и, что очень важно, ложится на благодатную почву. Мы в действительности сталкиваемся с такими самородками, когда одаренность проявляется на высочайшем уровне, но они очень редки, для каждого вида спорта буквально единичны. Большинство таких случаев у всех знатоков спорта на слуху и составляет золотую историю спорта – Пеле, У. Гретцки, У. Болт, М. Джордан, М. Фелпс, Р. Федерер, М. Фуркад, С. Крамер. Добавим к этому списку и наших чемпионов: Юрий Власов, Александр Овечкин, Ирина Роднина, Александр Карелин, Елена Исинбаева, Лариса Латынина, Сергей Устюгов, Евгения Медведева и другие. Всех перечисленных отличают выдающиеся спортивные достижения, раннее начало карьеры и удивительное спортивное долголетие. Это неоспоримо доказывает, что они именно с такой миссией появились на свет.

Если мы имеем дело с детьми, у которых генетическая составляющая не превышает 50 %, то для достижения ими максимально возможного результата требуется максимальное приложение тренировочных усилий – до 50 %, а это очень сложно, не только из-за объема, но и из-за требований к качеству этой работы, когда необходимо действовать почти безошибочно. Не так много в стране тренеров, способных реализовать эту задачу. К сожалению, ни знаний, ни особого рвения для этого у большинства не хватает. Тем более, если уповать на грамотную тренировочную работу, то и у твоих конкурентов имеется такое же право и возможности. То есть в любом случает при отборе необходимо стремиться отыскать наиболее талантливых уче-

ников. С другой стороны, найти ребенка с потенциалом выше, например, 60 % – сам по себе случай нечастый, когда без божественного промысла не обходится. Именно из таких спортсменов впоследствии формируются кандидаты в сборные команды своих стран в разных видах спорта, победители различных состязаний и рекордсмены в разных спортивных дисциплинах.

Наши детские спортивные школы заполнены детьми, показатели которых по генетическому признаку в большинстве случае сильно не дотягивают до 40 %.

К основным свойствам, от которых зависит результат, специалисты причисляют: природный талант и задатки, состояние здоровья, общую двигательную подготовленность, психические свойства (включая интеллект), технические и тактические умения, опыт спортсмена, общее развитие и теоретическую подготовку.

Недостаточный уровень развития одних качеств может компенсироваться более высокой степенью развития других. Но при этом, ни один из необходимых факторов не может находиться ниже определенного минимума, иначе компенсация становится затруднительной и даже невозможной.

Рассмотрим перечень необходимых качеств подробнее. Имея при этом в виду, что набор таких качеств для каждого вида спорта, само собой разумеется, строго индивидуален, а потому регламентирован.

Есть виды спорта, в которых определить необходимые качества несложно: в спринте приоритетной является быстрота, на стайерских дистанциях доминирует выносливость, в тяжелой атлетике на первом месте силовые способности. Но даже в этих очевидных случаях не все так однозначно. В том же спринте необходима силовая подготовка, а в работе со штангой не обойтись без быстроты. А ведь есть виды спорта, в которых требуется сочетание довольно большого числа качеств – это в первую очередь спортивные игры, единоборства, сложнокоординированные виды спорта.

Предлагаем рассмотреть весь спектр качеств, которые участвуют в спортивной деятельности. Причем надо из этих качеств найти доминирующие для каждого из интересующих нас видов спорта. А видов спорта в России культивируется значительное количество. Прежде всего отметим 56 олимпийских видов спорта – 41 летний и 15 зимних. В программе летних Олимпийских игр разыгрываются медали по 304 дисциплинам, а в программе зимних – по 93 дисциплинам. Кроме того, в России культивируется еще 89 видов спорта, не входящих в программу Олимпийских игр.

Можно добавить, что многие виды спорта подразделяются на несколько дисциплин, отличающихся разными дистанциями (бег, плавание, гребля, лыжи, коньки, шорт-трек), видом оружия (фехтование, стрельба) снарядами (гимнастика, метания, художественная гимнастика), весовыми категориями (виды борьбы, тяжелая атлетика), видами судов в гребле и парусном спорте и т. п.

Надо понимать, что в каждой из разновидностей имеются свои особенности и требования к спортсмену, которые следует учитывать и при отборе, и в тренировочном процессе. Это многообразие обязывает найти принципиальное системное решение для каждого вида спортивной специализации.

Здесь уместно подчеркнуть одно из удивительных достоинств нашей методики, о которой речь пойдет ниже. Большое количество культивируемых спортивных дисциплин для нашей методики никаких сложностей не представляет. Она способна решать все вопросы, которые перед ней ставятся независимо от числа вариантов, то есть она решает одинаково надежно задачи не только для любого вида спорта, но и для любого уровня подготовленности спортсмена и квалификации тренера. Важно только грамотно владеть основами своего вида спорта, чтобы квалифицированно и недвусмысленно формулировать вопросы.

1.1. Качества, необходимые для совершенствования мастерства в конкретном виде спорта

Для начала определим те блоки качеств, от которых изначально зависят перспективы начинающего спортсмена на генетическом уровне и которые подлежат развитию на всем пути совершенствования мастерства во всех видах спорта.

Двигательная подготовленность определяется двумя крупными блоками – физической подготовкой (иногда ее называют кондиционной) и координационными способностями (КС). Каждый из этих блоков содержит несколько конкретных качеств, на роли которых мы остановимся ниже.

Кроме того, профессиональному спортсмену необходим ряд определенных психологических способностей, которые также подразделяются на несколько составляющих свойств.

Технико-тактическая подготовка – это квинтэссенция каждого вида спорта и именно параметрами этого вида подготовки виды спорта отличаются друг от друга. Они определяются и регламентируются правилами соревнований. Технико-тактическое мастерство в каждом виде спорта глубоко специализировано, но в значительной степени является производным и зависит от уровня развития качеств, имеющих отношение к предыдущим блокам – техника, например, от тех же физической и координационной составляющих, а тактика – от интеллектуальной и психологической.

Рассмотрим качества, составляющие каждый из перечисленных блоков.

1.1.1. Физическая (кондиционная) подготовка

Физическую подготовку составляют такие качества, как сила, быстрота, выносливость и гибкость. Каждое из качеств может иметь оттенки, например взрывная сила, игровая выносливость, пластичность. Иногда вспоминают о ловкости, но правильнее это качество рассматривать в координационном блоке. Эти качества весьма хорошо изучены. По их особенностям и развитию создана обширная литература. Мы к ним в дальнейшем еще вернемся. При внимательном рассмотрении выясняется, что они совершенно по разному востребованы в разных видах спорта: в художественной гимнастике гибкость едва ли не решающее (наряду с другими) качество, а в академической гребле или в стрельбе из пистолета этим качеством можно пренебречь. Поэтому мы должны точно определить, какие из перечисленных качеств для выбранного вида спорта важны и в какой степени.

Общеизвестно, что физическую подготовку при планировании тренировочного процесса подразделяют на общую (ОФП) и специальную (СФП). Общая физическая подготовка – это в основном базовая подготовка, то есть тот оптимальный уровень развития необходимых качеств организма для успешного осуществления тренировочной работы. Для эффективного роста мастерства спортсмен должен обладать определенным запасом необходимых качеств – быть достаточно быстрым (сильным, выносливым, гибким) в зависимости от требований вида спорта. Эти качества носят общий характер, то есть относятся к организму спортсмена в целом.

Но кроме этого, необходимо отдельные качества развивать в системе тех специальных двигательных задач, которые определяются особенностями техники того или иного вида спорта – они составляют специальную физическую подготовку, основой для которой выступает ОФП. Последняя является опережающей в тренировочном процессе, с нее начинается закладка фундамента для построения всего «здания» спортивного мастерства. На ее базе развиваются более узкие, более специальные качества, предназначенные для повышения технического мастерства, для совершенствования отдельных навыков и компонентов техники вида

спорта. Развивают специальные качества, как правило, с помощью упражнений, которые по двигательной структуре близки к технике вида спорта.

Как правило, по мере увеличения спортивного стажа объем ОФП постепенно снижается, а объем СФП возрастает. Если рассматривать годичный тренировочный цикл, то на подготовительном этапе преобладает ОФП, а по мере приближения соревновательного периода объемы перераспределяются в пользу СФП.

1.1.2. Блок координационных способностей (КС)

Долгое время качества, составляющие этот блок, объединяли с физическими качествами, но развитие спортивной науки выявило их самостоятельную значимость и важность. Специалисты с точки зрения достижения высоких результатов все большее значение во многих видах спорта придают развитию координационных способностей (КС) спортсменов. В последних разработках ученых КС все чаще признаются определяющими как в совершенствовании технических навыков, так и в реализации физических возможностей.

Процессы двигательной координации определяются нейрофизиологическими механизмами в системе управления движениями. Элементы этой системы – центральная нервная система (ЦНС), органы восприятия (рецепторы), мышцы (эффекторы) являются задатками для становления КС.

Здесь обнаруживается различие между координационными и кондиционными способностями. Последние определяются, в основном, физиологическими и биохимическими процессами в мышцах и других органах и тканях.

Координационные способности – это психомоторные свойства индивида, которые определяют готовность к оптимальному управлению и регуляции двигательных действий.

В литературе упоминается от нескольких основных (от 2 до 8) до 20 и более специфических КС, в зависимости от спортивной дисциплины и даже от использования различных частей тела. Например, точность попадания мячом в баскетбольное кольцо не обеспечивает такой же точности при ударах ногой по мячу в ворота. То есть здесь проявляются разные КС. Специфический характер проявления КС следует учитывать при подборе упражнений для их развития и совершенствования, а также при разработке тестов для оценки КС.

К ведущим, наиболее значимым координационным способностям специалисты причисляют следующие восемь:

1) *координация движений* – способность к упорядоченным согласованным движениям тела и его частей в виде целостных двигательных комбинаций (основа для развития технических навыков) и способность к перестроению и приспособлению двигательных действий. Например, в спортивных играх – в зависимости от игровых тактических задач. Чем большим двигательным опытом располагает спортсмен, тем эффективней он осуществляет свои действия;

2) *кинестетическое дифференцирование движений* – способность к дифференцированию (тонкому различию) силовых, пространственных и временных параметров, которая позволяет создать высокую точность и экономичность выполнения движений.

Эти КС основываются на информации о взаимосвязях работающих частей тела (пространственные параметры), степени напряжения «работающих» мышц и расслабления пассивных (силовые параметры) и скорости движения (временные параметры).

При правильной оценке и использовании этих параметров спортсмен может осуществить движение наиболее эффективно;

3) *быстрота двигательной реакции* – способность отвечать с оптимальной быстротой целесообразными движениями тела или его частей на внешние сигналы (зрительные, слуховые,

тактильные, кинестезические). Например, реакция на движущийся объект или на обманное действие соперника.

Об уровне способности к реагированию свидетельствует время от поступления сигнала до окончания ответного двигательного действия. Быстрота реакции определяется как сумма времени реагирования (сенсорный компонент) и времени выполнения ответных действий необходимых групп мышц (моторный компонент).

Координационные способности к быстрому реагированию отличаются несколькими особенностями. Так, реагирование на один заранее обусловленный сигнал относится к типу простой реакции. Если спортсмен должен выбрать один сигнал из многих – это пример сложной реакции выбора. Еще более сложный тип реагирования – дифференциальная реакция, когда в условиях большого числа поступивших сигналов спортсмену приходится при ответе учитывать каждый из них.

Между простыми и сложными реакциями взаимосвязи незначительны. В спортивных играх чаще приходится иметь дело со сложными реакциями;

4) *точность мелкой моторики* – способность воспроизводить тонкие движения кистями и пальцами рук в соответствии с поставленной задачей. Эти качества играют важную роль в видах спорта, где спортсмен вооружен ракеткой, фехтовальным оружием или клюшкой.

Здесь же следует отметить, что в ряде видов спорта эта координационная способность практически не востребована (футбол, фигурное катание и др.);

5) *чувство ритма движения* позволяет усваивать и поддерживать необходимый ритм движения, оно тесно связано со слухом и музыкой. Чувство ритма есть у каждого, только в разной степени развито. Взрослому человеку развивать его сложнее, чем ребенку. Это качество играет важную роль в фигурном катании, синхронном плавании в художественной и спортивной гимнастике;

6) *ориентация в пространстве* – способность к точному определению своего положения в пространстве (акробатика, батут, прыжки в воду);

7) *статическое и динамическое равновесие* – способность сохранения удобного положения тела во время разнообразных двигательных перемещений и после их окончания. Динамическое равновесие, как правило, играет более важную роль;

8) *искусство расслабления* – способность к произвольному и рациональному снижению напряжения мышц. Это не только повышает техническое мастерство, но и решает задачи снижения последствий стрессов.

В разных видах спорта перечисленные КС совершенно по-разному оказывают влияние на спортивные достижения от весьма значительного (доминантного) до пренебрежимо малого.

На этапе первичного отбора детей от 7 лет для занятий сложнокоординированными видами спорта в качестве критерия отбора может быть рекомендован уровень развития тех координационных способностей, которые являются для данного вида спорта основополагающими.

Координационная подготовка, так же как и физическая, подразделяется на общую и специальную.

Общая координационная подготовка – сложные в координационном отношении упражнения, ставящие перед спортсменом повышенные требования к его координационным способностям. Они, как правило, не содержат элементов специальной техники конкретного вида спорта. С помощью общей координационной подготовки спортсмен улучшает уровень своих координационных возможностей в общем, расширяет и укрепляет двигательную базу, обогащает свой двигательный опыт, накапливает и расширяет двигательные ощущения и умения.

Специальная координационная подготовка – это применение сложных в координационном отношении упражнений по своей структуре близких к специальной техники конкретного вида спорта.

Освоение усложненных элементов, нестандартных ситуаций помогают развить спортсмену тонкие двигательные ощущения, накапливать мастерство, увеличить реакцию и владение телом.

Специалисты подчеркивают, что процесс совершенствования техники на этапе высших достижений необходимо осуществлять в тесной связи с углубленным развитием важных и обязательных для вида спорта КС, а для этого необходима в значительном объеме специальная координационная подготовка.

1.1.3. Психологическая подготовка в спорте

Психологические процессы в спортивной деятельности и психические свойства личности – наименее изученная область в тренерской работе и представляет определенную сложность как для оценки, так и в применении для совершенствования мастерства. А их роль для достижения высоких результатов с каждым годом значит все больше. Ведь все большее число спортсменов оказывается примерно на одном уровне в технической и физической подготовке, и остается уповать на характер, волю, настрой, концентрацию внимания и подобные им свойства.

В современном спорте психологическая составляющая незримо присутствует в каждом шаге спортсмена по его спортивной судьбе, и ее доля в профессиональных достижениях по мере роста мастерства только возрастает.

В деятельности спортсмена участвует и требует постоянного внимания и развития целый спектр свойств его психики. Специалисты-психологи при изучении личности спортсмена условно делят ее на шесть основных структурных компонентов. Каждый компонент может иметь модельные характеристики, представляющие несколько конкретных психологических качеств.

1. Поведенческие свойства личности характеризуют внешние условия психической деятельности. Включают тип нервной деятельности, темперамент и характер.

2. Мотивационные свойства, побуждающие к спортивным достижениям, состоят из интереса к выбранному виду спорта, уровня притязаний и ценностных ориентаций.

3. Интеллектуальный компонент обеспечивает понимание своего вида спорта, способствует овладению его техникой и тактикой. Содержит следующие модельные характеристики: психомоторику, оперативную память, внимание, мышление и специализированные восприятия.

4. Эмоционально-волевой компонент обеспечивает саморегуляцию, самоконтроль спортивной деятельности. Включает модельные характеристики: эмоциональную устойчивость, психическую саморегуляцию, волевые качества.

5. Коммуникативные свойства личности, отвечающие за взаимоотношения с тренером, партнерами по команде, с соперниками, с окружением (зрители, болельщики, журналисты, судьи и т. п.)

6. Гендерный компонент показывает, как спортсмен выражает свою индивидуальность. Включает следующие качества: маскулинность, фемининность, андрогинию. Этим свойством человеческой психики в нашем случае можно пренебречь.

Модели личности спортсмена могут быть обобщенными – для спортсменов всех видов, групповые – для спортсменов одного вида спорта и индивидуальные – для одного спортсмена. Представленная нами модель обобщенная. С ее помощью можно изучать спортсменов разных видов спорта, анализировать и сравнивать их между собой, выявлять типичное и своеобразное в качествах личностей разных спортсменов.

Уже этот перечень подчеркивает сложность и многогранность темы.

1.1.4. Практический пример

В предыдущих разделах мы рассмотрели физические качества, координационные способности и психологические свойства, которые в той или иной степени задействованы в различных видах спорта.

Для наглядности в качестве конкретного примера предложим читателю один из многочисленных культивируемых в России видов спорта – близкий автору настольный теннис. После ознакомления со второй главой читатель сможет получить подобные рекомендации для любого вида спорта по подобию настольного тенниса.

*В настольном теннисе из всех **физических качеств** определяющей является быстрота. Если все физические качества принять за 100 %, то в настольном теннисе для достижения высокого результата потребность в быстроте оценивается в 49 %, а остальные качества распределяются приблизительно поровну: сила – 18 %, выносливость – 17 % и гибкость – 16 %.*

(При изучении второй главы станет ясно, откуда появились приведенные проценты. А пока автор просит поверить ему на слово).

Быстрота в настольном теннисе – качество доминирующее. Она востребована и при отборе, и ее развитие и поддержание требуется на протяжении всей карьеры. Так как быстрота, в отличии от других физических качеств, находится в жесткой зависимости от наследственности (порядка 70 %), то развивать ее в процессе тренировок трудно и в относительно незначительной степени. Поэтому детей со скоростными способностями следует искать с самого начала.

В переводе на язык спортивной востребованности это означает, что если качество быстроты не является у начинающего спортсмена от природы ярко выраженным, то есть намного ниже заявленных 49 %, то и перспективы его в настольном теннисе невысоки. И еще – чем выше результаты мы планируем получить, тем выше это качество должно быть проявлено изначально, и тем в большей степени необходимо развивать быстроту во всех ее проявлениях на протяжении всей спортивной карьеры (передвижения, реакция, осуществление техники различных ударов и т. д.).

Остальные физические качества не являются решающими для прогресса в настольном теннисе, и их достаточно развивать и поддерживать на среднем уровне, соответствующем уровню востребованности в этом виде спорта.

***Из восьми координационных способностей** в настольном теннисе три оказывают пренебрежимо малое влияние на результаты. Это чувство ритма, ориентация в пространстве и способность к сохранению равновесия. Если все координационные способности оценить в 100 %, то для достижения высоких результатов в настольном теннисе остальные пять КС весьма важны и от каждой из них существенно зависит окончательный результат спортсмена. Это в первую очередь, быстрота двигательной реакции (24 %) и точность мелкой моторики (22 %), а также общая координация движений (20 %), искусство расслабления мышц (18 %), способность к дифференцированию параметров движений (16 %).* (Как договорились ранее, эти показатели пока принимаем на веру).

Особенно следует обращать внимание на реакцию на движущийся объект (мяч) и точность мелких движений (так называемое «чувство мяча»), поскольку момент взаимодействия ракетки с мячом является одним из самых критичных, если не решающих (с учетом сложных вращений и высокой скорости полета мяча). Опыт показывает, что уровень указанных КС является одним из важнейших факторов, определяющих эффективность игрока в настольный теннис.

Приведенные данные подсказывают, какие именно КС, во-первых, следует искать у новичка, и, во-вторых, развивать в тренировочном процессе и в какой степени. Однако следует иметь в виду, что на начальных этапах подготовки полезно обращать внимание на развитие всех названных КС. Во-первых, это полезно для общего развития начинающих спортсменов, а кроме того, исследованиями установлена возможность компенсации недостаточного уровня развития одних КС за счет более высокого уровня других.

И, наконец, если все **психические свойства личности** *условно принять за 100 %, то среди них явным лидером, способствующим достижению высоких результатов в настольном теннисе, окажется эмоционально-волевой компонент – 40 %. Далее следуют интеллектуальные способности – 24 %. За ними поведенческие свойства – 16 % и мотивационный компонент – 16 %. Слабо участвуют в процессе спортивного образования коммуникативные свойства – 4 %.*

Если подытожить приведенный выше анализ, то вырисовывается довольно аргументированный перечень требований к качествам, которыми должен обладать ребенок, способный сделать успешную профессиональную карьеру в настольном теннисе.

У него должна быть высокая природная двигательная быстрота, незаурядные волевые качества и интеллект и группа координационных способностей, в первую очередь высокое «чувство мяча» (точность мелких движений) и высокая реакция на движущийся объект. И кроме того, двигательная координация, способности к дифференциации параметров движений и способности к мышечной релаксации. Если осуществлять поиск новичка по этим качествам, то успех будет ближе, чем в любом другом случае.

Обратим внимание, в частности, на то, что все перечисленные качества обусловлены генетически. Это еще раз подчеркивает повышенные требования к отбору в этот внешне несложный вид спорта.

Но сейчас это не главное. Речь о другом. Наверняка у читателя возник вопрос: «На основании чего автор приводит оценки тех или иных качеств, необходимых начинающему спортсмену, чтобы его перспективы в конкретном виде спорта были значительны?»

Для того чтобы на него ответить, в следующей главе изучим весьма интересную и полезную практику, название которой биолокация.

Глава 2. Биолокация и ее возможности

Есть многое на свете, друг Горацио, Что и не снилось нашим мудрецам.
В. Шекспир

2.1. Предисловие

Пять лет назад была издана моя книжка с длинным названием «Биолокация, биоэнергетика, биоритмология в спорте и в повседневной жизни»[2].

Речь в книге шла о возможности применения в тренерской работе сравнительно редко применяемых и мало известных методик.

Реакция друзей и знакомых меня несколько удивила и даже задела. Если главы о биоритмах и биоэнергетике были приняты благожелательно, то раздел о работе с маятником ожидаемого мной большого интереса не вызвал. В дальнейшем стало ясно, что тема биолокации для понимания требует предварительной подготовки. Вспоминаю, как выразился один из умнейших моих друзей: «А не попахивает ли это шарлатанством?!»

Я и сам шел к восприятию этой темы долго и постепенно. И именно эта постепенность помогла безболезненно убедиться в реальности методики и проникнуться ее удивительной пользой и простотой.

Для меня очень важно, чтобы читатель по достоинству оценил предлагаемую методику. Поэтому считаю необходимым коротко рассказать о пройденном мной пути по освоению на практике методов биолокации. Видимо, мне повезло, что в 80-е годы прошлого века муж моей сестры увлекся эзотерикой. Именно у него в руках я увидел впервые рамку (Г-образную проволоку), с помощью которой он проводил довольно много интересных манипуляций и измерений. Определялся уровень энергетики организма, проводилась оценка здоровья различных органов, оценивалась степень совместимости людей и многое другое. Это было интересно, привлекательно, но не очень понятно. От него же я узнал о лозоходцах, способных с помощью такой рамки обнаружить воду под землей и залежи полезных ископаемых.

Немного позднее в доме друзей я увидел, как хозяйка использовала маятник для определения полезности для нее той или иной еды. Она подвешивала маятник над тарелкой с едой и задавала вопрос: «Полезна ли для меня эта еда?» или «Полезно ли мне такое количество еды?» Если маятник раскачивался вперед-назад, то это означало «да», если «вправо-влево» – «нет». Это было наглядно и практично.

Потом мне попалась книжка А. Штрангла «Тайны маятника: от болезни к здоровью». Выяснилось, что с помощью этого незамысловатого прибора можно оперативно провести диагностику организма как своего собственного, так и окружающих, получить рекомендации по лечению и лекарствам и многое другое. Я, например, научился измерять давление у тещи (даже отношения с ней на этой почве стали лучше) и у других желающих. Измерять температуру у сына, если возникала необходимость. Без весов измерять свой вес. И многое другое. Это было просто, быстро и удобно.

Приведу только один, но впечатляющий пример. Моему брату, который весьма иронично относился к моему увлечению маятником, после операции на сердце, надо было ежемесячно посещать больницу для сдачи анализа крови на «протромбин» (это показатель свертываемости крови). Больница располагалась рядом с моим домом, и он, как правило, заезжал ко мне

[2] *Команов В. В.* Биолокация, биоэнергетика, биоритмология в спорте и в повседневной жизни. – М.: Амрита-Русь, 2012.

в эти дни. Как-то раз он заехал перед сдачей анализов. На вопрос, в каких единицах измеряется показатель протромбина, брат ответил, что в процентах. Я беру маятник и стопроцентную шкалу и задаю вопрос: какой «протромбин» у моего брата на данный момент? Маятник раскачивается на показателе 42 %. Я записываю эти цифры на бумажке, сворачиваю и отдаю брату. «Когда получишь результат анализа, – говорю, – сравни» (заметьте процедура заняла не больше минуты, а смысл термина «протромбин» мне до сих пор не очень ясен). Доехал брат до больницы, сдал анализ крови, подождал около часа результата, смотрит – и правда 42 %. С тех пор иронии у него значительно поубавилось.

Я понемногу расширял области применения маятника и со временем стал пользоваться им в спортивной сфере. Жаль, что активной тренерской работой в последнее время занимаюсь мало. Но предложить эту методику коллегам по тренерскому цеху считаю своим долгом.

В тренерской работе встречается немало вопросов, получение точного ответа на которые представляет значительную сложность. Например, определение вида спорта, который для начинающего спортсмена был бы наиболее успешным. Или оценка потенциала детей, начинающих заниматься спортом. А насколько важна тема достижения оптимальной спортивной формы к конкретному моменту? А сколько усилий требует такая важная задача, как планирование спортивной подготовки, как на длительный период, так и в краткосрочном диапазоне? Эти задачи решаются сегодня во многом на интуитивном уровне, методом проб и ошибок, и эффективность их решения часто зависит исключительно от опыта и «чутья» специалиста. Поскольку наука до сих пор не нашла надежных методик для этих целей.

Поэтому любая помощь в этом направлении могла бы существенно облегчить работу тренера. Здесь будет рассказано о больших возможностях, которые может предложить тренеру удивительная практика – биолокация, которая служит человечеству много тысяч лет и начало свое ведет от лозоходства, когда с помощью лозы находили источники воды.

2.2. О биолокации

В последнее время возродился интерес к древним знаниям и к забытым способностям человека. Все больше людей пытается освоить их в практических целях. Это телепатия, ясновидение, телекинез, психометрия, экстрасенсорика, нетрадиционное целительство и ряд других явлений, объединенных понятием «парапсихология».

Наши знания о природе ограничиваются уровнем чувствительности наших органов чувств, с помощью которых мы воспринимаем окружающий мир. А органы чувств весьма ограничены в своих возможностях. Поэтому на притяжении всей истории человечество пыталось найти способы исследования явлений, скрытых за порогом восприятия органов чувств.

Один из таких способов – биолокация. Это возможность с помощью нехитрого индикатора, в качестве которого чаще всего используется простейший маятник, получать необходимую информацию по интересующей тематике.

У тех, кто не сталкивался прежде с возможностями маятника, знакомство с этим явлением поначалу вызывает удивление и недоверие. Правда, лишь до тех пор, пока личный опыт не убедит в удивительной точности и глубине показаний этого прибора. Безусловная реальность этого феномена не вызывает сомнений, хотя и остается непостижимой для нашего разума.

Феномен маятника заключается в том, что если человек удерживает пальцами руки на подвесе небольшой груз, и при этом концентрирует свое внимание на получении какой-либо информации относительно конкретного объекта, процесса или явления живой и неживой природы, то маятник становится активным и возникают его самопроизвольные колебания. Замечательно, что они имеют строго определенные пространственные параметры, представляющие своеобразный информационно-энергетический код, передающий характеристики исследуемого объекта. При этом маятник одновременно является и приемной «антенной» и «самописцем», дающим возможность оператору визуализировать и регистрировать воспринимаемый сигнал. В итоге становится ясным ответ на поставленную изначально задачу.

Современная наука неспособна объяснить процессы, лежащие в основе лозоходства и применения маятника, несмотря на то, что практика их использования восходит еще к временам древних египтян. Поэтому речь здесь пойдет лишь о гипотезе этого явления. Существует несколько объяснений, из которых наиболее популярным является представление о существовании Единого энергоинформационного поля Вселенной, которое содержит информацию обо всем имевшем место в прошлом, настоящем и даже вероятные варианты будущего. У каждого человека разум состоит из двух частей – сознания, отвечающего за логические поступки, и подсознания, работающего на творческом, интуитивном уровне. Подсознание каждого индивида подключено к Единому энергоинформационному полю, а следовательно, способно получать из этого поля любую информацию. Поскольку у сознания отсутствует связь с упомянутым информационным полем, и оно не может получить информацию напрямую, то для получения информации из подсознания необходимы преобразовательные инструменты, одним из ярких примеров которых и является маятник, который переводит сложные и неуловимые вибрации, содержащие информацию и уловленные человеческим подсознанием, в простейшие колебания, доступные нашему восприятию. Итак, маятник играет роль проводника между миром сознания и логики, с одной стороны, и миром подсознания и интуиции, с другой стороны.

А теперь сформулируем рассматриваемое явление: *«Биолокация – это возможность получения информации из энергоинформационного поля Вселенной обо всех объектах и явлениях окружающей среды с помощью индикаторов (рамка, маятник, сенсор, лоза)».*

Можно как угодно относиться к изложенной здесь версии, возможно на самом деле задействованы иные процессы, но важнейшим во всем этом является то, что на практике схема

работает безупречно. Когда Эдисона спросили: «Что такое электричество?», он ответил: «Я не знаю, что это такое, но оно существует и давайте им пользоваться».

Ответы маятника действительно настолько оперативны и удивительно точны (разумеется, когда оператор освоил все необходимые требования), что невольно закрадывается мысль, а не исходят ли они от высших духовных сил, находящихся по другую сторону бытия.

Практика показывает, что биолокационный эффект является естественным природным свойством людей и не обязан какому-то редкому исключительному дару. Как и всякая другая способность, способность общения с маятником развивается и совершенствуется, а если не используется и не тренируется, то угасает и утрачивается. Практический опыт подтверждает, что при наличии интереса к работе с маятником оператор способен освоить эту деятельность с вероятностью до 90 и больше процентов.

Итак, практически каждый человек способен работать с маятником. Конечно, качество работы зависит от личных способностей и накопленного опыта. Основные требования к оператору – обладание эмоциональной устойчивостью и способностью сосредоточиться. Ограничения могут быть двоякого рода.

Во-первых, этому следует учиться. «Способность должна превратиться в навык» (Гете). Каждый из нас для успеха должен приложить больше или меньше усилий, ибо ничто не достается даром. Поэтому не стоит стремиться опережать события при обучении работе с маятником.

Во-вторых, ложные результаты и мнимый прогресс бывают обусловлены личностью человека, работающего с маятником. Простота маятника как инструмента дает широкие возможности в раскрытии духовной сферы. Но этот поистине безграничный мир познания доступен лишь для духовно чистого человека, который будет пользоваться маятником только из добрых побуждений, во благо хороших дел.

Каждый должен самостоятельно освоить взаимодействие с маятником, постепенно продвигаясь от решения простых задач к более сложным. Так приобретается навык в работе с прибором-индикатором, а мы дадим вам лишь необходимый толчок к правильным действиям и предотвращению типичных ошибок.

2.3. Сферы применения биолокации

Прежде чем перейти конкретно к изучению техники работы с маятником, перечислим те области человеческой деятельности, где в настоящее время в той или иной степени используется биолокационный эффект.

1. Геология. Обнаружение залежей полезных ископаемых (руд, нефти, газа, полезных минералов) и количественная оценка месторождений.

2. Инженерная геология.

3. Гидрогеология. Изыскательские работы по определению почвенных водяных потоков, подземных водоемов, источников воды, например поиск места для колодца на дачном участке.

4. Инженерно-строительные изыскания.

5. Экология. Выявление и картографирование геопатогенных зон при проектировании жилищного, промышленного, животноводческого строительства, а также обследование жилых и рабочих помещений на наличие вредных для здоровья зон биологического дискомфорта.

6. Здравоохранение. В первую очередь это диагностика состояния здоровья людей, выявление нарушений в организме. Кроме того, с помощью маятника можно подобрать рецептурные рекомендации для больных (определение необходимых лекарств, их дозировка и даже оптимальное время приема). Справедливости ради, скажем, что хотя это очень эффективная и перспективная методика, применяется она нечасто из-за необученности медиков биолокационным приемам. А кроме того, доктора, которые способны использовать возможности маятника, не спешат афишировать свои навыки, дабы не заслужить репутацию чудаков. Такова консервативность и ограниченность современной медицины.

7. Геофизика.

8. Архитектура и строительство.

9. Силовые структуры (вооруженные силы и правоохранительные органы). Это в первую очередь разведывательные задачи по определению вражеской диспозиции, а также поиск пропавших людей и скрывающихся преступников.

10. Сельское хозяйство.

11. Коммунальное хозяйство. Поиск подземных коммуникаций, определение участков с повышенной коррозией труб и места их повреждения.

12. Археология. Поиск древних строений, захоронений, подземных ходов, кладов и т. п. Сюда можно отнести поиск массовых и единичных захоронений, оставшихся после сражений последних войн, боевой техники и инженерных сооружений того же периода.

13. Диетология. Подбор индивидуальных лечебных и оздоровительных диет, определение совместимости конкретного человека с теми или иными продуктами питания, оценка их ценности.

14. Ремонтные службы. Диагностика состояния строительных конструкций, технических средств, механизмов и т. п.

15. Поисково-спасательные работы. Поиск людей, погребенных в лавинах, при землетрясениях и других стихийных бедствиях.

16. Прогнозирование техногенных аварий и катастроф.

17. Измерение параметров любых объектов, предметов и явлений. Например, простейшие базовые измерения: температура тела, пульс, артериальное давление, антропометрические данные, спирометрия, кислотность и десятки других параметров.

В быту и в деловой практике могут оказаться очень полезны показания маятника в отношении совместимости людей, причем имея в виду, как общую совместимость, так и физическую, эмоциональную, ментальную и духовную составляющие. Кроме того, могут решаться вопросы совместимости различных видов пищи, лекарств и т. п. Маятник может оказать

помощь в выборе профессии, в подборе персонала, определяя пригодность человека к тому или иному занятию. Вот еще несколько полезных процедур, связанных с маятником: выбор книг и оценка их полезности или увлекательности, выбор Учителя, личного врача, оценка партнера по бизнесу, проверка истинности рекламы, поиск затерявшихся в доме или в офисе предметов и многое другое.

Не правда ли, спектр использования необыкновенно широк? Если говорить обобщенно, то вряд ли найдется такая область человеческой деятельности, где биолокационные методы исследования не могли бы принести пользы.

Существует значительное количество литературы, освещающей биолокационную тематику. Но встретить что-нибудь о возможности использования этой практики в области спорта автору не удалось. Попробуем восполнить этот пробел и распространить опыт работы с маятником на спортивную деятельность.

2.4. Форма, материалы и виды маятников

Видов маятников существует великое множество. Есть операторы, которые относятся довольно безразлично к выбору формы груза и материала отвеса (правда, в любом случае шерсть и синтетику в качестве нити использовать не следует). Для них не особенно принципиальны форма и вес груза – как правило, от одного до двадцати граммов.

Другие специалисты не настолько «всеядны» и относятся к выбору более тщательно, выделяя из множества вариантов наиболее подходящие для себя и для тех задач, которые им предстоит решать. Они правомерно считают, что скрупулезный подбор увеличивает чувствительность и эффективность прибора.

Конечно, мы можем взять простое колечко, подвесив его на веревочке, или использовать швейную иглу на хлопчатобумажной нити, и они справятся со многими задачами, которые обычно ставятся перед маятником. Со многими, но не со всеми. Рассмотрим коротко различные возможные материалы и форму грузов.

2.4.1. Материал

Практика показывает, что удобнее всего пользоваться металлическими маятниками. Чаще всего при изготовлении используются латунь и сталь, которые с одинаковым успехом применяются как мужчинами, так и женщинами. Иногда встречаются бронза и золото – «мужские» металлы, то есть более восприимчивые к энергии мужчин, а также серебро и медь – «женские» металлы.

Для специальных целей в качестве материалов иногда применяют дерево, глину, стекло, различные камни и даже маятники из кости.

2.4.2. Форма маятника

Кольцо. Применяется достаточно часто, так как всегда находится под рукой. Могут использоваться разные металлы и камни, усиливающие свойства и эффективность маятника. Есть важное условие – маятник-кольцо должен быть строго симметричен оси подвеса, иначе его нельзя использовать в работе.

Шар. Такой маятник схож с предыдущим по характеристикам. Он более груб, а следовательно, менее чувствителен к эмоциям человека. Это помогает, когда у оператора эмоциональный характер, с которым не всегда удается совладать в процессе работы.

Конус. Его называют сфокусированным маятником, обладающим высокой чувствительностью. Он эффективен для операторов, способных надежно контролировать свои эмоции.

Шарообразный конус. Это золотая середина между двумя предыдущими формами. Он близок по чувствительности к конусу, но менее «впечатлителен» и зависим от эмоциональных проявлений оператора.

Расфокусированный маятник. Это спиралевидный маятник из проволоки, сооруженный в виде конуса. Его свойства уникальны, поскольку он обладает всеми характеристиками конуса и почти не чувствителен к эмоциональным помехам со стороны оператора. Он отбрасывает такие помехи за область работы, снимая возможную энергетическую напряженность.

Игла. Обычная швейная игла – хороший вариант для создания маятника. Достаточно продеть в ее ушко нитку, и маятник готов. Однако игла применяется не так уж и часто. Причина этому форма иглы, которая позволяет улавливать тончайшие энергии и энергетические вибрации, оставляя более грубые без необходимого внимания. Тем не менее, такой маятник

часто используют в поиске пропавших без вести, в диагностике по фотографии, то есть в тех случаях, когда необходимо уловить мельчайшую энергетическую активность.

Иные формы. Такие формы чаще изготовляются на заказ с учетом индивидуальных особенностей оператора, хорошо понимающего свою природу и стремящегося создать инструмент, который способен лучше всего способствовать раскрытию этой индивидуальности.

Ко всем без исключения формам маятника неизменным остается одно требование – они должны быть симметричными. Кроме того, в практике удобнее маятники с заостренным концом.

2.4.3. Вес маятника

Это немаловажный параметр, поскольку неверно подобранный вес может осложнить оператору взаимодействие с маятником в получении информации. Оптимальным считается вес в 10–20 граммов. На практике определенную роль играют индивидуальные особенности оператора и специфика задач.

Если оператор излишне эмоционален, впечатлителен, недостаточно опытен, то для него подойдет более тяжелый маятник, вес которого частично может компенсировать погрешности в работе.

Более опытный и уравновешенный оператор может воспользоваться более легким индикатором, обладающим большей чувствительностью по сравнению с тяжелым маятником.

Иногда в арсенале оператора имеется несколько маятников для использования в каждом конкретном случае.

Определить соответствие маятника очень просто. Достаточно протестировать его, задав вопрос: «Каким будет ответ «да»? Если следует без промедления четко выраженный ответ, такой маятник подходит для данного состояния оператора и этого временного отрезка. Если же маятник несколько раскачивается, «подергивается», как бы набирая обороты перед ответом, то он слишком тяжел. Легкий же маятник можно определить по нестабильной амплитуде колебаний, когда в его движении присутствуют интонации противоположного ответа.

2.4.3. Подвес маятника

Материал. Чаще всего в качестве подвеса используется тонкая цепочка или нить из натуральных волокон (хлопок, шелк). Нельзя применять для этих целей шерстяные и синтетические материалы. Задача отвеса, в дополнение к созданию самой конструкции и удержанию маятника на весу, – не допустить переноса энергии и влияния от руки оператора на маятник. Нить выступает в роли фильтра, блокируя прямое поступление энергии в маятник. Часто при выборе материала, когда каждый из предложенных вполне приемлем, определенную роль играет индивидуальное ощущение оператора. Для кого-то приятно держать в руках цепочку, создающую цельность конструкции. А кому-то более приятна нить, создающая ощущение невесомости и легкости.

Длина. Иногда определяется как расстояние от локтя до запястья оператора. Эту длину можно увеличить или уменьшить, если этого требует ситуация, но обычно 15–20 см бывает вполне достаточно. При меньшей длине нити маятник становится более инертным и точность ответов может снизиться, а при увеличении длины маятник становится более чувствительным и восприимчивым ко всем изменениям энергии, которые необходимо отслеживать.

На нити делается два-три узла, а к ее концу иногда прикрепляют спичку длиной до 10 мм для удобства удержания нити подушечками концевых фаланг большого и указательного пальцев. Кисть руки свободно сгибается в запястье. Локоть ставится на стол, а при работе стоя – на прочную подставку, расположенную на удобной высоте. Свободной рукой следует опираться на

стол (подставку). Благодаря этому верхняя часть туловища с прямой спиной сохраняет устойчивое положение, и рабочая рука находится в ненапряженном состоянии. Подошвы слегка расставленных ног плотно контактируют с полом, и ноги ни в коем случае не перекрещиваются, нельзя соответственно закидывать ногу за ногу, это мешает прохождению энергии.

Высота расположения. Правильно выбранная высота расположения маятника над предметом исследования в определенной степени может повлиять на точность показаний. Низкой считается высота в 5–10 мм. Она применяется при работе с таблицами, диаграммами, фотографиями и картами. Средняя высота в 10–20 мм применяется при диагностике человека и крупных предметов. Она позволяет «отсечь» ненужные колебания, но сохранить контакт с энергией человека. Речь о большей высоте заходит в особых случаях, когда исследуемый объект избыточно активен и обладает высоким энергопотенциалом. Такими свойствами обладают магические атрибуты – амулеты, талисманы, алтари, ритуальные предметы. Все они обладают большой энергетикой и сложны для диагностики. В таких случаях маятник приходится удерживать на границе поля предмета.

При выборе маятника (иногда нескольких – для выполнения разных задач) оператор может обращаться за советом к маятнику же для определения необходимых параметров всех компонентов создаваемого прибора.

2.5. Уход за маятником

Хранить маятник лучше всего в кожаном или матерчатом мешочке или в небольшой деревянной коробочке. Маятник – вещь сугубо личная, его собственные колебания должны быть настроены на вас. Поэтому его не следует давать другим людям не только для работы, но и просто «посмотреть».

Новый маятник рекомендуется на протяжении одной-двух недель носить с собой, чтобы он обрел более тесную связь с вашей энергетикой. Его можно проверить на совместимость с оператором с помощью тестов.

Первый тест. Расположив маятник перед собой, закройте глаза и мысленно раскачайте маятник из стороны в сторону (влево-вправо). Откройте глаза и убедитесь, что колебания маятника соответствуют вашему заданию. Во второй части теста необходимо придать маятнику круговое движение, придавая импульс маятнику с закрытыми глазами. Если вы добились выполнения ваших команд, маятник пригоден для работы. Если нет, маятник следует очистить и повторить тест.

Второй тест. Определите степень вашей связи с маятником. Для теста необходимо пять конвертов, в четыре из которых положите монетку, кусочек спички, денежную купюру, свой волос. Пятый конверт оставьте пустым. Расположите конверты перед собой и при помощи задаваемых маятнику вопросов определите, что в каком конверте лежит. Если результат теста будет 3 верных ответа и выше, можно приступать к работе. Если нет, маятник надо подвергнуть очистке.

Очистка маятника. Очистка необходима как новому маятнику, так и маятнику, который довольно долго находился в работе. Эта очистка от энергетических загрязнений, которые могут накопиться со временем.

Обычно для очистки достаточно подержать маятник под проточной водой в течение 2–3 мин. Иногда после этого его кладут в освященную соль минимум на час.

Приготовление освященной соли. Обряд освящения проводится с обычной поваренной солью в течение трех дней. В первый день следует прокалить соль на сковороде не менее 30 мин. Не давая соли остыть, пересыпьте ее в емкость, где она будет храниться, поместив в емкость золотую вещь, например любое золотое украшение. Оставьте на сутки.

Через сутки достаньте золотую вещь из соли, прокалите соль на огне 20 мин и засыпьте обратно в емкость, положив туда серебряную вещицу. На третий день достаньте серебряную вещь, а соль прокалите в третий раз в течение 10 мин. Пока соль остывает, подержите над ней руки около 10 мин, ощущая и впитывая ладонями тепло, которое от нее исходит. Соль готова.

2.6. Движения маятника

При работе с маятником принимают во внимание четыре вида его движения:

1. «От себя – к себе» или вертикальные колебания;

2. «Вправо-влево от себя» или горизонтальные колебания;

3. Круговые левосторонние вращения (против часовой стрелки);

4. Круговые правосторонние вращения (по часовой стрелке). Первоочередная задача для каждого оператора – установить, какие движения маятника что именно для него обозначают. Для этого необходимо взять маятник в руку, как было описано выше (в разделе «Подвес маятника»), и задать поочередно следующие вопросы.

1. «Если маятник хочет ответить на мой вопрос «Да!», какое движение он при этом совершает?»

2. «Если маятник хочет ответить на мой вопрос «Нет!», какое движение он при этом совершает?»

3. «Если маятник хочет сказать, что он не может ответить, какое движение он тогда совершает?» А не может он ответить, потому что вопрос поставлен нечетко или неверно.

Чаще всего при ответе «да» происходят вертикальные колебания («от себя – к себе»), при ответе «нет» горизонтальные колебания («вправо-влево»), при «не могу ответить» – круговые вращения против часовой стрелки, при ответе «не хочу ответить» (когда высшие силы считают, что оператору об этом лучше не знать) – круговые вращения по часовой стрелке. Однако возможны и другие варианты ответов, особенно для левшей.

Искажать колебания маятника могут электроприборы (телевизоры, радиоприемники, компьютеры), поэтому не стоит работать рядом с такой аппаратурой. Установив варианты ответов маятника, вы одновременно договариваетесь со своим подсознанием и тем, что за ним стоит на всю дальнейшую деятельность. С опытом вы убедитесь, что амплитуда колебаний маятника (а она может доходить до значительных величин) имеет свой смысл: чем интенсивней он колеблется, тем убедительней и тверже ответ «да» или «нет», и наоборот. При слабом «да» или «нет» маятник может отклоняться на мизерные величины (несколько миллиметров). В этих случаях надо убедиться, не вызваны ли эти слабые отклонения дрожанием руки или расплывчатой формулировкой вопроса.

Прежде чем приступить к ознакомлению с практикой работы с маятником, следует предостеречь от возможных искушений. Для целеустремленного человека всегда существует опасность, связанная с желанием поскорее достичь ощутимых «успехов». Не следует ставить перед собой задачи, решить которые ему еще не под силу. На первых порах эгоистическое желание поскорее выдать результат, а то и снискать восхищение своими успехами со стороны окружающих, может привести к обратным результатам. Стоит всегда придерживаться железного правила: работайте с маятником в тиши и уединении и помалкивайте об этом. Лишь развив в себе необходимую уверенность и ощутив внутреннее смирение перед великой силой, с которой соприкасаешься, можно заниматься биолокацией в присутствии других лиц. Но исключительно, как уже говорилось, из чистых побуждений!

И это еще не все. С помощью маятника мы извлекаем информацию из тех сфер, в которых не исключено пребывание неприкаянных душ низменных при жизни людей. Опытные операторы предупреждают об опасности вмешательства с их стороны в процесс получения и передачи информации. Об этом никогда не стоит забывать и при всех обстоятельствах оставаться уравновешенным, внутренне отстраненным и критичным оператором.

2.7. Правила успешной работы с маятником

1. Не используйте умение работать с маятником в корыстных целях и из эгоистических побуждений, а также из простого любопытства. Не демонстрируйте свои способности перед другими людьми с целью блеснуть или показать свое превосходство и непогрешимость.

2. Никогда не пытайтесь заглянуть с помощью маятника в будущее! Из высших соображений будущее закрыто от человека, и попытки проникнуть в него могут спровоцировать искажение информации и привести к негативным последствиям.

Отсюда следует порочность и бесперспективность использования маятника с целью сорвать куш в азартных играх типа лотереи, казино и т. п.

3. Никогда не относитесь к полученным результатам как к бесспорным. Даже у опытного специалиста возможны помехи при получении ожидаемых данных. Поэтому в важных случаях подвергайте полученную информацию перепроверке с помощью контрольных вопросов.

4. Работа с маятником требует от оператора внутренней собранности и самодисциплины. Не имеет смысла работать ради пустого времяпрепровождения, между делом, мимоходом. Не стоит начинать работу в случае неважного самочувствия или плохого настроения.

5. Занятие биолокацией предполагает у оператора высокие духовные принципы, уважение к тем непознанным и высоким силам природы, с которыми ему приходится сталкиваться. Оператору следует расширять кругозор, накапливать жизненный опыт, развиваться как личности.

6. Контролируйте свои эмоции, особенно такие, как заинтересованность, корысть и страх.

7. Не стоит обращаться к маятнику по любому поводу, избегайте искушения переложить на него решение всех жизненных проблем, иначе можно попасть в полную зависимость к этой методике, утратить способность принимать самостоятельные решения, то есть полноценно жить. Маятник должен помогать и служить нам, а не стать нашим владыкой.

Наиболее оправдано использование методов биолокации, когда затруднено получение информации другими способами – либо требует дорогостоящего оборудования, либо традиционные методики неприменимы, либо другие способы просто отсутствуют.

2.8. Психологическая установка

Психологический настрой при работе с маятником имеет первостепенное значение.

Далеко не сразу приходит к оператору необходимая внутренняя собранность и душевное спокойствие. Речь идет о вещах, которые необходимо обеспечить на практике.

1. Никакой предубежденности! У оператора не должно быть никаких собственных предвзятых мыслей или мнений, никаких ожиданий по поводу возможного ответа маятника, то есть ***полная нейтральность,*** своеобразная «внутренняя пустота». Это своеобразное состояние (его еще называют «умственная тишина») необходимо научиться в себе создавать и поддерживать во время сеанса. Полнейшее спокойствие. Как если бы результат вас совершенно не касался, был бы вам полностью безразличен.

Степень достижения состояния «внутренней пустоты» в значительной степени предопределяет достоверность ответа маятника. Иначе достоверности ответа может помешать заинтересованность оператора в определенном ответе, если он не сумел от своей заинтересованности в процессе работы полностью абстрагироваться. Ведь заинтересованность оператора, особенно когда он рассматривает ситуацию, важную для жизни его самого или его близких, так или иначе отражается в его подсознании и если ее не отключить, она может повлиять на окончательные показания маятника. По той же причине необходимо избавиться от вечно возникающих любых посторонних мыслей, которые могут служить помехой для достоверного ответа. Ваши мысли и эмоции нейтральны, как если бы вы снимали показания электросчетчика. Вы получаете объективный ответ, даже если он противоречит вашим ожиданиям. Отсутствие любых мыслей во время сеанса и означает *полную «внутреннюю пустоту».* Обретение состояния непривязанности к результату, полной отстраненности от него – наиболее трудная часть работы с маятником. Это умение необходимо в себе вырабатывать. Весьма полезны для этой цели тренировки в медитации, которым на востоке всегда придается большое значение.

На первых порах, пока оператор не овладел в совершенстве умением отстраняться от ожидаемого результата, в случаях, когда ответ маятника может быть воспринят оператором близко к сердцу, разумно, чтобы результат сеанса продублировал другой оператор, для которого данный ответ не представляет личного интереса.

2. Умейте ждать! Вы совершенно спокойно держите маятник над центральной точкой исследуемого объекта или диаграммы, ваш взгляд устремлен на острие маятника. Задайте необходимый вопрос и ждите ответа в форме движения маятника. Иногда проходит некоторое время, прежде чем его колебания начнутся. Особенно, когда вопрос сложен и ответ на него зависит от большого количества аспектов. Следует запастись терпением и ни в коем случае внутренне не подгонять маятник, не пытаться представить его возможные колебания. Вы остаетесь абсолютно бесстрастным. Не должно быть места сомнениям в получении результата, а только лишь спокойная вера в то, что ответ будет получен.

Еще раз стоит напомнить о работе в уединении, особенно на первых порах. Это исключает возможность непосредственного или косвенного влияния на результат со стороны посторонних лиц.

2.9. Правильная постановка вопроса

Возможности маятника практически безграничны. Тем не менее для извлечения максимальной пользы от сотрудничества с маятником важное значение имеет овладение искусством правильной постановки вопроса. В первую очередь необходимо в каждом вопросе добиваться предельно четкой и ясной формулировки, исключающей любую двусмысленность, неточность. Нечетко поставленный вопрос ведет к неясному ответу. Кроме того, следует стремиться к лаконичности формулировок. Поэтому прежде чем начать сеанс, необходимо добиться идеальной формулировки тех вопросов, которые вы намерены выяснить. Если необходимо задать маятнику серию вопросов по одной теме, то следует их расположить в логической последовательности от общего к частному.

В ряде случаев в вопрос необходимо включить уточнения, касающиеся названия объекта (имени обследуемого) и времени исследования.

Если вы задаете вопросы для других людей, необходимо учесть, одинаковым ли образом вы с ними оцениваете те или иные понятия. В одни и те же словесные выражения разные люди могут вкладывать разный смысл. Не поленитесь уточнить: «Что вы понимаете под…?», «Что вы имеете в виду?» К примеру, неправомерны такие вопросы: «Счастлива ли Анна с Николаем?» или «Добьюсь ли я успеха в жизни?» Дело в том, что большинство из нас не знают, что они имеют в виду под словами «успех» или «счастье» Эти термины слишком абстрактны.

Уверенный ответ выглядит в виде четких «несмазанных» движений маятника с хорошей амплитудой. Незначительная амплитуда указывает на неуверенные ответы, что в свою очередь наводит на мысль о нечетко поставленных вопросах.

Замирание маятника или хаотическое движение указывают на то, что заданный вами вопрос некорректен в принципе. Он составлен так, что на него невозможно ответить однозначно. Такой вопрос подлежит полной замене.

Для добросовестного оператора неотъемлемой частью его исследований является применение контрольных вопросов. «Верен ли полученный результат…?» Или: «Действительно ли это наилучшее решение…?» Или: «Существует ли другой, лучший способ достижения этого?» И т. д. Если после серии последовательно заданных вопросов получен итоговый результат, а на контрольный вопрос по его поводу маятник отвечает «нет», значит, была допущена ошибка в одном или больше ответов. Иногда в случае важных исследований для собственного успокоения разумно контрольный вопрос задать повторно на следующий день.

2.10. Условия проведения исследований

Выбор рабочего места. Оператор во время работы должен находиться в помещении или на местности, расположенной в нейтральной зоне или зоне положительного излучения. Следует избегать работы в геопатогенных зонах. Оценить это можно с помощью самого маятника.

Желательно, если оператор будет обращен лицом в сторону запада. На столе не должно быть лишних предметов, особенно металлических, способных исказить результаты. Источник света должен находиться с одной и той же стороны от оператора и иметь постоянные характеристики. Электроприборы с собственным излучением не должны находиться вблизи рабочего места. На начальном этапе лучше работать в одиночестве, используя для работы «свидетеля» (см. ниже). Лишь после приобретения оператором определенного опыта разрешается присутствие нуждающегося в помощи.

Время работы. *Не рекомендуется работать:*

– за час до восхода или захода солнца, час после захода и восхода солнца. Изменения в природе, вызванные появлением и исчезновением нашего светила, всегда ощутимы на энергетическом плане и способны внести искажения в работу маятника;

– в течение часа после еды. Лучше дать организму оператора переработать поступившую пищу, а затем перераспределить полученную энергию;

– в случаях, когда имеют место природные катаклизмы, связанные с большими энергетическими подвижками в природе, – гроза, ненастье, магнитные бури, повышенная солнечная активность;

– при прочих равных условиях работать надежнее, когда «эфир» меньше загружен.

Женщинам не стоит работать в первый-второй день менструального цикла. Негативно влияют зашлакованность организма, ослабленная энергетика, эмоциональные всплески (расстройство, возбуждение, гнев, эйфория).

В большинстве случаев сам маятник может дать ответ по поводу возможности или невозможности проведения сеанса.

2.11. Использование «свидетелей» в работе с маятником

Для получения информации об исследуемом объекте или каком-либо явлении мы должны его идентифицировать с целью обеспечить резонансную «настройку», которая позволила бы из всего многообразия излучений обнаружить и выделить только одно, соответствующее искомому объекту.

Эту важнейшую роль выполняет так называемый ***свидетель.*** В качестве «свидетелей» могут выступать образцы пород, растений, лекарств и т. п. Например, для нас важны будут «свидетели», которые позволят настроиться на конкретного человека. В качестве такого «свидетеля» может выступать сам человек. Так, при диагностировании какого-либо спортсмена, достаточно того, чтобы он положил свой указательный палец на уголок используемой диаграммы. **Считается, что лицам мужского пола надо пользоваться пальцем правой руки, а женского – левой.**

В отсутствии человека можно использовать в качестве «свидетеля» предметы, которые несут на себе уникальное поле этой персоны – волосы, ногти, слюна, кровь и др. Кроме материальных, могут существовать мысленные «свидетели». Ими являются мыслеобразы, создаваемые сознанием оператора. Промежуточное положение между «свидетелями-образцами» и «свидетелями-мыслеобразами» занимают графические (визуальные) свидетели. К ним относятся фотографии, рисунки, карты, чертежи, письма, записки, имя человека, описание объекта или явления.

Роль свидетеля является решающей для успешной работы оператора, ибо он позволяет избежать ошибок при отождествлении изучаемого объекта. Поэтому чистоте свидетеля (имеется в виду чистота вибраций) необходимо придавать серьезное значение, ведь примеси чужих вибраций могут повлиять на точность результатов поисков.

При работе с маятником разместить «свидетель» можно в рабочей или нерабочей руке, а при использовании диаграмм «свидетель» удобно расположить непосредственно на диаграмме, в одном из ее углов.

2.12. Причины возможных ошибок

Во избежание возможных разочарований и получения недостоверных результатов при работе с маятником имеет смысл изучить наиболее типичные ошибки, встречающиеся на практике.

Ошибки по причине маятника связаны чаще всего с неправильным подбором маятника по весу. Слишком тяжелые плохо реагируют на слабые вибрации, а слишком легкие – реагируют слишком быстро и «суетливо».

Ошибки, обусловленные человеческим организмом.

1. Неправильное удержание маятника из-за слишком напряженной руки или зажатой кисти.

2. Стопы ног не располагаются плотно на полу (земле).

3. Оператор недостаточно чувствителен или недостаточно способен к этому занятию. Ему надо совершенствоваться в этом направлении.

4. Оператор слишком чувствителен, при этом следы вещества заставляют его реагировать так, словно это целое месторождение. В этом случае надо использовать более тяжелый маятник.

5. На показания маятника может повлиять усталость или плохое самочувствие оператора.

6. Существуют определенные дни или время суток, когда работа с маятником неэффективна.

Ошибки, обусловленные ментальным состоянием.

Самовнушение из-за недостоверной предварительной информации или собственного разыгравшегося воображения, в результате чего маятник может указать на ожидаемый ответ вместо действительного. Отсюда правило – следует исследовать реальность, не пытаясь ее исказить и находить то, что реально существует.

В первую очередь с этой проблемой сталкиваются люди, обладающие богатым творческим воображением или повышенной эмоциональной восприимчивостью.

Ошибки, обусловленные исследуемыми объектами или их полями.

1. Идентичные тела (материалы) объектов. Так, при поиске потерянного ножа можно обнаружить утюг или топор, излучающие такие же колебания.

2. Одинаковые серии. Несколько объектов могут давать одну и ту же серию движений (например, вода и медь). В этом случае следует учитывать дополнительные условия.

3. Показания маятника могут оказаться ненадежными при определенных атмосферных явлениях, таких как гроза, ненастье, магнитные бури.

Ошибки, обусловленные неправильной интерпретацией.

1. Проведение сложных исследований без достаточного опыта.

2. Поспешное обобщение и формулирование преждевременных выводов, основанных на недостаточном количестве данных.

3. Отсутствие контрольных исследований.

4. Поспешность, небрежность, невнимательность, рассеянность, нервозность могут повлиять на окончательные результаты исследований.

5. Приписывание маятнику больше, чем он может показать.

2.13. Тренировочные практики

С целью подготовки к проведению исследований, своеобразной разминки, приобретения практического опыта полезно осуществить несколько упражнений перед тем, как начинать основную работу с маятником.

1. Заняв рабочее положение и вооружившись маятником, следует погрузиться в состояние «мысленной пустоты».

2. Полезно задать маятнику еще один вопрос: «Могу ли я в данный момент провести сеанс исследований с помощью маятника?»

3. Задайте следующий вопрос: «Подходит ли мне этот маятник для проведения исследований с помощью диаграмм?»

Если на последние два вопроса получены положительные ответы, можно приступать к проведению биолокационных исследований.

2.13.1. Диаграммы для работы

Далеко не всегда оператору приходится выяснять информацию с помощью выбора из двух возможных вариантов, когда достаточно ответа «да» или «нет». Гораздо чаще ответ подразумевает выбор из большого количества вариантов.

Например, «Какой пульс у меня (у такого-то) в данный момент?» или «Как в процентах оценить мою способность работы с маятником в настоящее время?» В этих случаях громоздкую работу по перебору вариантов облегчают грамотно составленные диаграммы, шкалы, схемы, упрощающие поиск ответа на тот или иной вопрос. Для простоты мы их будем именовать диаграммами.

Диаграмм, которые могут понадобиться при работе с маятником, может быть великое множество. Мы рассмотрим лишь несколько универсальных диаграмм, применяемых при рассмотрении широкого круга вопросов, и ряд диаграмм специального назначения, разрабатываемых для изучения отдельно взятых проблем, в нашем случае – в спортивной практике.

По своей сути диаграммы – это схемы и таблицы, нарисованные на листе бумаги. Они должны быть аккуратно изготовлены и бережно храниться для многократного использования, лучше для этого завести отдельную папку.

Универсальные диаграммы 1. Диаграмма процентных соотношений (100 %-ая шкала).

Она представляет из себя процентную шкалу от 0 до 100 % – это самая распространенная таблица, используемая, когда невозможно получить однозначный ответ – «да» или «нет». Ее удобно использовать, когда то или иное явление подразумевает несколько возможных ответов.

Изготовливается такая диаграмма очень просто: берем обычный транспортир, обводим его по окружности и отмечаем центр круга. Затем полуокружность делим на необходимое количество частей и соединяем эти точки с центром окружности. Каждый сектор означает один из возможных вариантов (рис. 1).

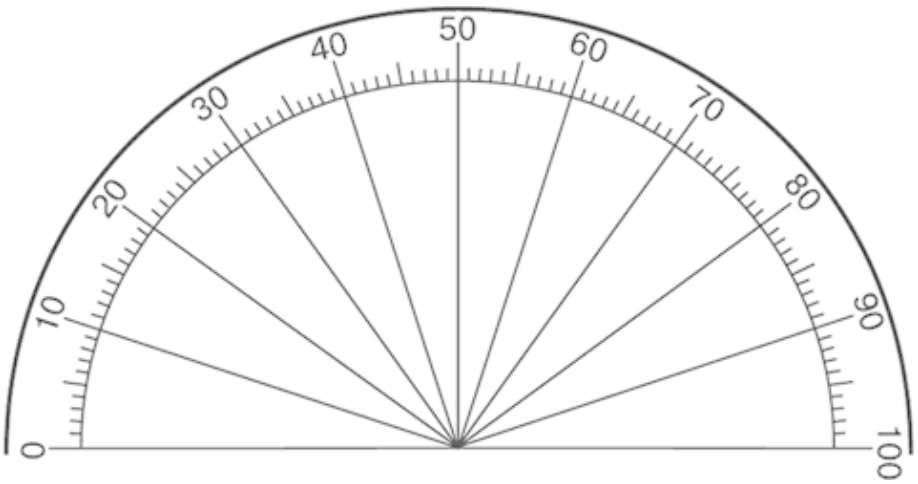

Рис. 1. «100 %-ая шкала»

В качестве примера проведем диагностику организма. Составим список основных органов, которые мы намереваемся подвергнуть исследованию:

1. Головной мозг.
2. Органы зрения.
3. Органы слуха.
4. Полость рта.
5. Сердечно-сосудистая система.
6. Позвоночник.
7. Органы пищеварения.
8. Органы внутренней секреции.
9. Кровеносная система.
10. Дыхательная система.
11. Мочеполовая система и т. д.

Это примерный, далеко не полный список, необходимый для общей диагностики организма. Его можно изменить, включив или исключив те органы и части тела, в исследовании которых есть или, наоборот, отсутствует необходимость.

Исследование проводится следующим образом. Расположив острие маятника над центром полукруга, задается вопрос «Если принять полностью здоровый орган (или часть тела, систему) за 100 %, насколько в процентном отношении функционирует такой-то орган (или часть тела, система) в данный момент?». Маятник находит соответствующее значение на процентной шкале, осуществляя колебания в этом направлении.

После общей диагностики можно провести более подробную и тщательную диагностику того или иного объекта, разбив его на более мелкие детали и подвергнув оценке каждую из них.

С помощью 100 %-ой шкалы можно определить большой круг очень важных для жизнедеятельности человека вопросов.

Среди них – определение уровня способностей индивидуума к различным видам деятельности (например, к занятиям тем или иным видом спорта). Оценка в 100 % определяет теоретически максимальные способности (гениальность), которые на практике встречаются крайне редко и для подавляющего большинства людей остаются недостижимыми. На другом конце шкалы расположена нулевая точка, означающая полное отсутствие данной способности, что тоже встречается исключительно редко. Вопрос формулируется следующим образом: *«Прошу ответить, как высоки мои личные способности (или имя обследуемого) в настоящее время к такой-то деятельности?».* С помощью специальных тренировочных методик способ-

ности можно развивать. Можно узнать о скрытых, еще не реализованных способностях обследуемого.

В качестве примера и практики ради оценим собственные способности к биолокации. Эти способности, имеющиеся в той или иной степени у каждого человека, зависят от наследственности и индивидуального психического и духовного развития человека. Полную способность (100 %) имеют лишь немногие, которых можно назвать совершенными людьми. Значения 80–95 % наблюдаются у духовно развитых людей, способных получать точную информацию из высшего и низших миров. Показатели 30 % и ниже говорят уже об определенных дефектах личности, не дающих возможности получать достоверную информацию. Приводим шкалу для оценки способностей к биолокации, разработанную на основе опыта подготовки операторов известным радиэстезистом М. Матеином (рис. 2). Вопрос при ее использовании формулируется так: «Как высоки мои способности (или обследуемого) к биолокации в настоящее время?» Он считает, что с помощью специальных упражнений и длительной практики способности к биолокации можно значительно повысить.

Рис. 2. Способности к работе с маятником

Другим примером использования 100 % шкалы является определение жизненной силы (энергии) человека. Прежде чем проводить это исследование, необходимо с помощью маятника получить ответ на следующий вопрос: *«Разрешено ли мне (имя) проверять жизненную энергию у (имя обследуемого)?»*

Исследование проходит в два этапа. Вначале получают ответ на вопрос: «Я прошу ответить: как велика первоначальная, ничем не замутненная жизненная сила, данная при рождении (имя обследуемого?» Значение в пределах 60 % свидетельствует о слабой энергии, 80 % – о средней и 95 % – об очень большой.

Затем получают ответ на второй вопрос: «Я прошу ответить, какова жизненная сила (имя обследуемого) в настоящий момент?». Чем больше разница между полученными значениями, тем больше человек закрепощен, внутренне несвободен под гнетом окружающей действительности. Чем она меньше, тем больше он отвечает своему предназначению. Но даже в таком случае эта величина составит не менее 5 %.

Перечислим еще несколько возможностей для применения 100 % шкалы.

Глубина чувств, степень увлеченности, уровень мотивации. Значение в пределах 60 % оценивается как «слабо», 70 % – средняя величина, 95 % – чрезвычайно глубокие чувства.

При оценке индекса интеллекта (ИИ), отражающего способности к логическому, критическому, объективному мышлению, средний уровень соответствует значению 65 %. Духовное значение (духовная ценность, духовная значимость) книги или другого интеллектуального продукта, взаимоотношений, намерений, переживаний и т. д. Интерес представляет духовное значение выше 50 %.

Определение типичных половых признаков мужественности и женственности. В норме у представителя каждого пола имеется около 25 % типичных признаков другого. Супружеские и партнерские отношения во многом определяют такие понятия, как счастье, успех, процветание и т. д. Своевременное выяснение соответствия в ряде случаев позволяет определить глубинные, неосознаваемые человеком причины внутренних конфликтов, возникновения заболеваний, включая несоответствия различных уровней – физического, психического, полового. Вопрос: «Как велика совместимость у обоих партнеров (имена) в браке (в бизнесе, в спорте и т. п.)?» Показатель 100 % встречается крайне редко, а 50 % является абсолютным минимумом, ниже которого нормальные отношения невозможны, за ними следует конфликт. Показатель 70 % свидетельствует о хороших отношениях, а после значений 76 % наступают по-настоящему счастливые браки, дружба или деловое сотрудничество.

Исследование какого-либо процесса в динамике, например течения болезни, повышения спортивной подготовленности или набора спортивной формы.

И это лишь несколько примеров применения 100 %-ной шкалы и маятника.

2. Шкала А – В (рис. 3). Эта шкала может сэкономить оператору время, избавив от многих промежуточных вопросов, за счет применения двойной формулировки вопроса типа «или-или», например: *«Я прошу ответить, является ли, учитывая все обстоятельства, лучше для меня (или обследуемого) решиться на возможность А или на другую возможность – В? Прошу показать мне это».*

Если вопрос касается очень важного, имеющего принципиальное значение для судьбы данного человека, то специалисты рекомендуют просьбу дополнить фразой: *«Я прошу от всего сердца, с почтением об ответе».* А после получения ответа необходимо поблагодарить Высшие силы за предоставление этой информации.

После получения ответа необходимо задать контрольный вопрос: *«Является ли А (или В, в зависимости от ответа), учитывая все возможные обстоятельства, действительно лучшим решением?».*

Рис. 3. Шкала «А – В»

3. Поисковые диаграммы. Эта большая группа таблиц, которые применяются в тех многочисленных случаях, когда для поиска ответа перечисляется большое количество возможных вариантов, в частности числовых значений. В процессе работы такие таблицы могут дополнительно изготовливаться для уточнения деталей задаваемого вопроса. Рассмотрим примеры поисковых диаграмм.

Определение ошибок в работе с маятником. Делим круг на пятнадцать сегментов, которые обозначаем цифрами с 1 по 15. Вот перечень причин возможных ошибок. Обратите внимании, что в подобных случаях всегда имеет смысл учесть другие причины (№ 15), не вошедшие в перечень. Маятник располагается над центром диаграммы, и задается вопрос: «Какова основная ошибка при работе с маятником?», «Какова вторая по значению ошибка?» и т. д.

1. Предвзятость, предубежденность.
2. Отсутствие ментальной пустоты.
3. Перенапряжение.
4. Недостаточная собранность, рассеянность.
5. Переутомление.
6. Отсутствие настроя к работе.
7. Предвзятость.
8. Внешние помехи, действие «черной магии».
9. Нахождение оператора в геопатогенной зоне.
10. Вопрос превышает уровень развития оператора.
11. Неправильная постановка вопроса.
12. Отсутствие серьезных намерений, праздное любопытство.
13. Эгоистическая подоплека, тщеславие.
14. Нечистые мотивы, негативные цели.
15. Другие причины.

К работе с этой диаграммой следует прибегать в случае неуверенности или сомнений в правильности проведения исследования. Такая проверка дает прекрасную возможность оператору в обучении и совершенствовании своего мастерства.

Диаграмма «Часы» (рис. 4). Эта таблица позволяет ответить на большое количество вопросов, связанных с временными промежутками, длительностью сеансов, тренировок, интервалами отдыха между сеансами, длительностью лечения (нагрузки). С ее помощью можно выяснить, в какое время суток лечение (прием лекарств) наиболее эффективно.

Рис. 4. Диаграмма «Часы»

Диаграмма «Календарь (рис. 5)». Решает те же задачи, что и «Часы», но в более продолжительном временном диапазоне.

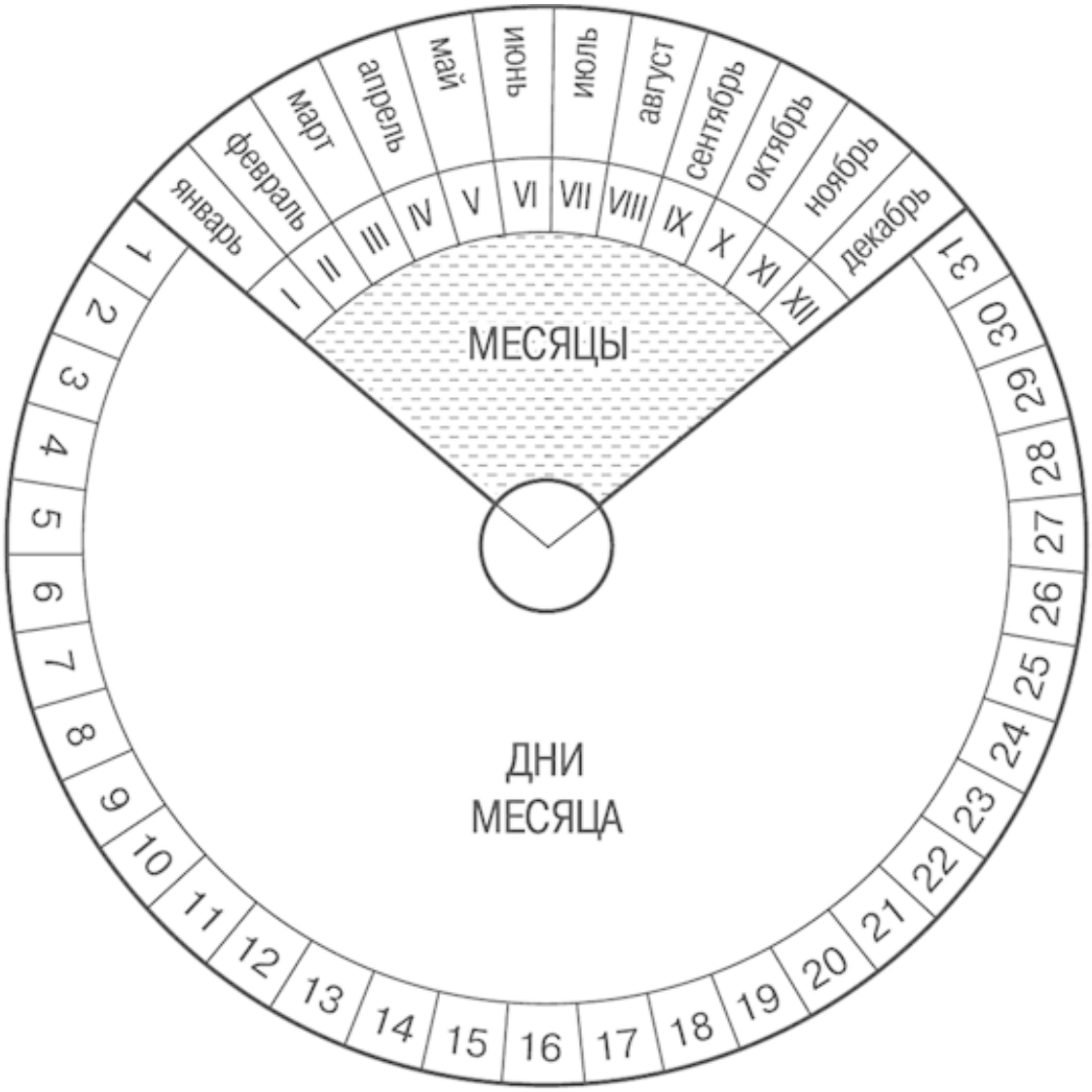

Рис. 5. Диаграмма «Календарь»

Диаграмма «Алфавит» (рис. 6). Эта диаграмма представляет уменьшенный вариант спиритического круга. Его использование с маятником – собирать из букв и чисел целые послания с серьезной информацией. Не стоит разочаровываться, если при первых опытах вы получите бессвязный набор букв. После нескольких проб успех обязательно придет.

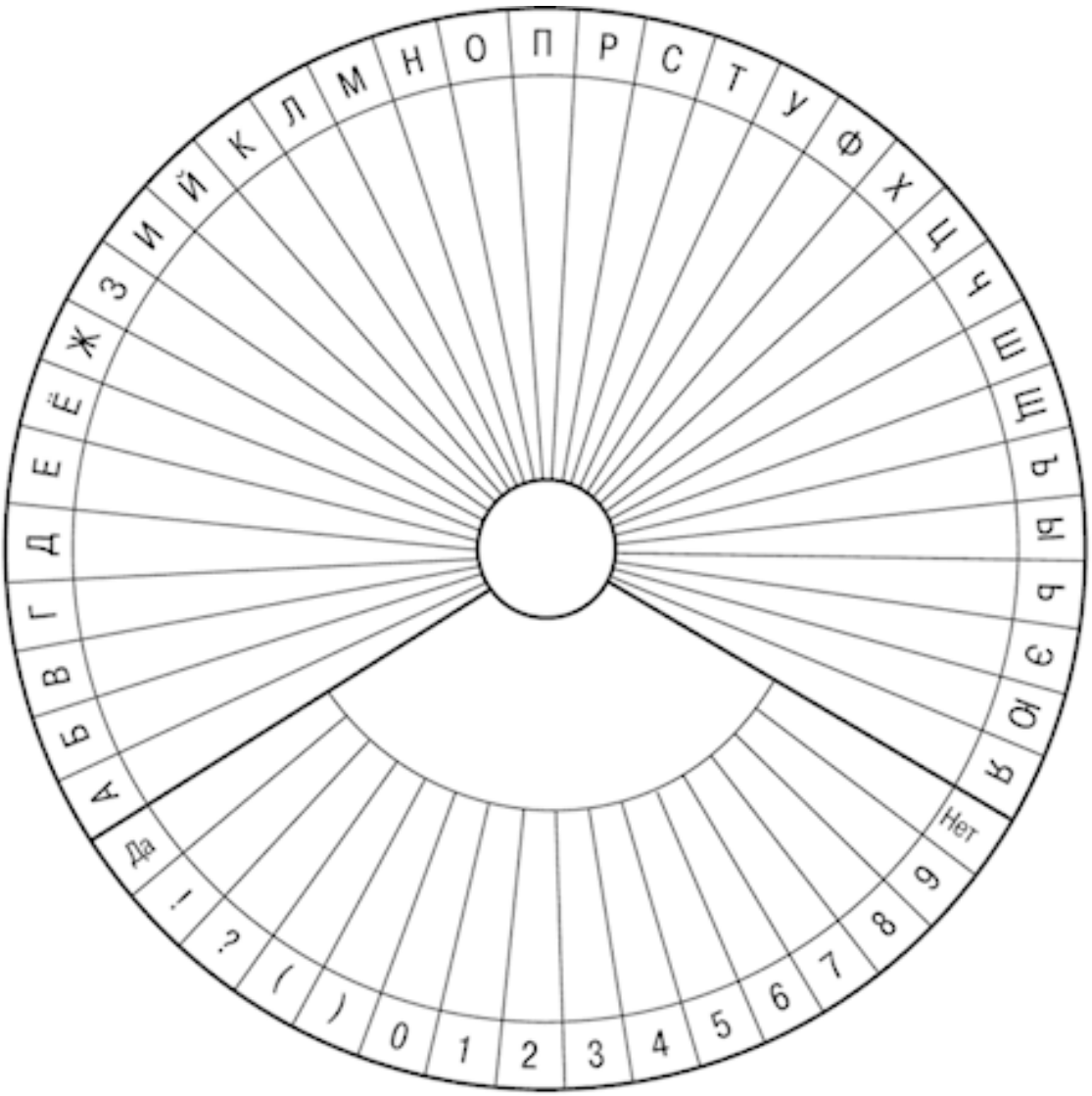

Рис. 6. Диаграмма «Алфавит»

2.14. Важные особенности методики

Следует понимать, что большинство людей, для которых вы будете получать информацию, не обладают вашей подготовкой в понимании рассматриваемого явления. Поэтому первое, с чем вы столкнетесь во взаимоотношениях с этими людьми, будет непонимание и недоверие. Важно, чтобы это недоверие не возникало из-за неверно выбранной вами формы подачи информации, которая еще больше может усугубить недоверие. Мало того, что само явление недоступно на первых порах пониманию вашего воспитанника, усугубить это может сложная и запутанная форма изложения результата. Поэтому ясности и доступности изложения явления необходимо уделить особое внимание.

Есть в этой ситуации еще один важный психологический аспект. Помощь, которую вы собираетесь оказать человеку, не может ограничиться лишь передачей информации. Ведь если он не готов ее принять, то помощь окажется довольно сомнительной и противоречивой. А вы не должны воспринимать себя пророком, вы всего лишь проводник информации. Но, огласив ее, вы становитесь, в определенной степени, ответственным за ее реализацию. И, сказав «А», должны быть готовы сказать «Б», то есть осуществить помощь в освоении переданной информации. А это не менее серьезная задача, чем передача информации, и вы должны быть готовы к решению этой проблемы.

Большое значение имеет тщательный анализ полученной с помощью маятника информации. При этом важно разобраться в истинных причинах происходящего. Оценить возможные ошибки в оценке информации. Избегать влияния на оценку личных субъективных ощущений. Не пытайтесь выдавать желаемое за действительное. Оставляйте в своем понимании место здоровому сомнению.

Еще один важный момент. Ответы маятника относятся к тому времени, которое заложено в вопросе и, как правило, имеют отношение к ситуации «здесь и сейчас». Особенно это важно в отношении параметров здоровья. Ничто не постоянно, ситуация меняется ежесекундно. Поэтому надо точно фиксировать дату и время, когда получен результат. В сомнительных случаях следует сделать несколько запросов в разное время.

Избегайте злоупотребления в исследовательской работе. Не берите на себя решение задач, которые вам пока не под силу. Нашему «Я» всегда не терпится, а сила и опыт оператора растут медленно. Продвигайтесь в освоении биолокационной методики постепенно. Тогда вам удастся избежать всяческих соблазнов и негативных влияний.

Для облегчения практической работы с маятником на первых порах автор разместил в приложении несколько диаграмм общего характера, которые помогут творчески отнестись к процессу различных исследований.

Глава 3. Использование биолокации в тренерской практике

$$$Добиться кардинальных перемен, $$!думая как все, невозможно.

Познакомившись с основными принципами биолокации и получив некоторый практический опыт работы с маятником, можно перейти к применению этой методики для решения задач, которые постоянно встречаются в работе тренера.

Определим основные направления в тренерской деятельности, когда маятник может оказать значительную помощь, причем сделать это быстрее и точнее, чем при использовании других способов:

1) оценка физических, координационных, психологических, ментальных способностей к конкретному виду спорта, способностей к обучению, оценка уровня подготовленности на данный момент, потенциала и перспектив;

2) диагностика состояния здоровья, возможности организма к восприятию различных нагрузок и к восстановлению, оценка степени утомления; измерение текущих параметров организма (веса, пульса, артериального давления и т. п.);

3) тестирование ряда необходимых параметров и характеристик подопечных на разных этапах подготовки, уровень технико-тактической подготовленности (в целом и детально), оценка уровня готовности к соревнованиям; степени совместимости с тренером, с партнерами по группе (по команде);

4) анализ полученных в предыдущих пунктах данных и выводы на основании этого анализа.

Перечислим разделы подготовки спортсменов, где биолокационные методики могут быть полезны и эффективны.

1. Поиск и отбор новичков в группы начальной подготовки.

2. Тестирование развития различных качеств и уровня готовности по всем разделам работы на разных этапах подготовки.

3. Планирование тренировочного процесса на разных этапах подготовки, составление планов подготовки на разные по длительности периоды. Корректировка этих планов по мере их осуществления.

4. Анализ соревновательной деятельности.

5. Огромные резервы таят грамотно решенные обширные проблемы питания и восстановления. Применение восстановительных процедур (выбор оптимальных средств и дозировок).

6. Медицинские рекомендации, оптимизация питания и вопросы сохранения здоровья. Своевременное применение мер профилактики и предупреждения возможных недомоганий и травм своих воспитанников.

7. Подбор оптимального спортивного инвентаря для конкретного спортсмена в видах спорта, где это актуально.

8. Другие проблемы социального и бытового характера, требующие решения.

Автор ни в коей мере не призывает делать ставку только на биолокацию, вовсе нет. Необходимо использовать и развивать традиционные методы в тренерской работе, учитывать разработки и достижения современной спортивной науки, опираться на богатый практический опыт предыдущих поколений отечественных и зарубежных тренеров.

Но если биолокационная практика может внести свою лепту в решение ряда методических проблем, которые без ее применения решать сложно, то почему бы этой практикой не воспользоваться.

3.1. Отбор в конкретный вид спорта

Трудно переоценить важность этого раздела работы в спорте. Ведь от его качества напрямую зависит судьба спортсмена.

Анализ деятельности российского спорта в постсоветский период показывает заметное ухудшение уровня подготовки резерва. Автор убежден, что одной из главных причин этого является серьезное ослабление внимания к качеству отбора в спорт талантливых детей. Очень часто используется порочная практика формирования групп из новичков, не отвечающих требованиям вида спорта. Тренеры часто забывают, что если ребенок к конкретному виду спорта от природы не предрасположен, то и результатов он не достигнет, как бы здорово с ним не работали.

Поэтому тренер при отборе обязан убедиться в наличии у претендентов необходимых качеств и способностей для достижения в перспективе результатов высокого уровня.

У советской спортивной школы было замечательное кредо: «Сначала мы ищем одаренных к виду спорта, из них отбираем наиболее мотивированных, а уж из последних – наиболее трудолюбивых». К сожалению, сегодня этот подход многими тренерами утрачен.

Надо признать, что обнаружить одаренность к виду спорта в слишком юном возрасте очень непросто, ибо часто те качества, которые для вида спорта необходимы (например, координация или быстрота реакции), в возрасте 7 лет находятся у ребенка в зачаточном состоянии и разглядеть их очень сложно. Не всегда общепринятые тесты способны помочь. Довольно часто тренеру в таких случаях помогают интуиция и опыт, но никто не застрахован от ошибок.

В таких случаях может помочь биолокация.

В первой главе мы уже определили важные качества, необходимые для занятий настольным теннисом. Убедимся в правильности оценок. Для этого мы воспользуемся диаграммой «100 %-шкала» и маятником. Подвесим маятник над центром диаграммы и сформулируем вопрос: «Если все физические качества принять за 100 %, то какова величина в процентах быстроты, необходимой для достижения высоких результатов в настольном теннисе?» (Так же определяются остальные физические качества – сила, выносливость, гибкость).

По такой же схеме определяются необходимые для настольного тенниса координационные способности. А затем выясняем, какие психологические свойства наиболее важны для настольного тенниса.

Очевидно, что каждый вид спорта предъявляет строго определенные требования к качествам, которыми должен обладать соискатель. Поэтому поиск должен подтвердить наличие у ребенка необходимых качеств. Помочь сделать это оперативно и достоверно, как вы только что убедились, способен маятник с диаграммой «100 %-шкала». Причем не только в принципе, но и количественно. В нашем вопросе заменяем настольный теннис на интересующий нас вид спорта.

Предлагаем простую методику, которой можно воспользоваться при знакомстве с детьми, желающими заниматься конкретным видом спорта. Вот последовательность операций.

1. Для конкретного вида спорта определяется перечень тех качеств, которыми должен обладать тестируемый ребенок. Это происходит по той же схеме, какой мы пользовались для настольного тенниса. Итогом является определение доминантной группы качеств (из блоков физических качеств, координационных способностей и психологических свойств), наличие которых и определяет предрасположенность тестируемого к данному виду спорта. Более того, это важный показатель, указывающий на необходимость развития и совершенствования этой группы качеств по мере развития спортивной карьеры.

2. Теперь оценим уровень предрасположенности ребенка к определенному виду спорта. Назовем эту предрасположенность природной одаренностью.

Для грубой, предварительной оценки достаточно, пользуясь маятником, по отношению к конкретному ребенку получить ответ на вопрос: «Имеются ли у *(называются фамилия, имя, отчество – ФИО)* большие способности к такому-то виду спорта?» или на вопрос: «Будет ли успешен (ФИО) в таком-то виде спорта на высоком уровне?». Маятник дает ответ по системе «Да – нет».

3. Для более точной оценки нам понадобиться диаграмма «100 %-шкала». Установив маятник над центром диаграммы, зададимся вопросом: «Какова природная одаренность (ФИО) к данному виду спорта, если идеальную природную одаренность принять за 100 %?» Для отождествления ответа с испытуемым удобнее всего использовать в качестве «свидетеля» его указательный палец, который прикладывается к листку с диаграммой. Лучше, если листок находится в файле. У мальчиков надо использовать палец правой руки, у девочек – левой.

Показания между 85 % и 95 % указывает на высокую одаренность к данному виду спорта. Величина порядка 75–85 % говорит об определенных способностях. Уровень предрасположенности ниже 70 % для профессионального спорта интереса не представляет.

В первой главе перечислялись легендарные представители разных видов спорта. Так вот, предрасположенностью к своему виду спорта на уровне 95 % отметились такие уникальные спортсмены, как Пеле, У. Гретцки, У. Болт, М. Фуркад, Р. Федерер, М. Фелпс, П. Нортуг, наши И. Роднина, А. Овечкин, А. Карелин, Е. Исинбаева, С. Устюгов, Е. Медведева. На уровне 94 % – З. Ибрагимович, Н. Джокович, Л. Дальмайер, М. Сундбю, Л. Яшин, В. Харламов, М. Шарапова, И. Ухов, М. Кучина, С. Шубенков, Я. Егорян, на уровне 93 % – Д. Марадона, А. Агасси, Г. Каукалова, И. Бе, А. Радулов, А. Шипулин, Е. Радионова, А. Погорилая, Е. Веснина и др.

Продолжив измерения, можно определить у испытуемого уровень тех качеств, которые являются доминантными для рассматриваемого вида спорта. Например, задав вопрос: «Если для данного вида спорта максимально возможный показатель такого-то качества принять за 100 %, то каков показатель этого качества у испытуемого?». И так далее.

Вполне возможен случай, когда тестируемый ребенок по своим показателям разочаровывает тренера определенной спортивной специализации. Было бы правильно в этой ситуации провести дополнительные исследования его способностей и оценить, в каком виде спорта его потенциал был бы наиболее востребован, выдав соответствующие рекомендации родителям.

Для этого надо воспользоваться приведенными в приложении поисковыми диаграммами, содержащими большинство культивируемых в России видов спорта. Задав вопрос: «Какой вид спорта для этого начинающего спортсмена (ФИО) наиболее перспективен?», с помощью маятника можно предложить ребенку решение его проблем. В ряде случаев может потребоваться найти второй по перспективности вид спорта. Задайте вопрос «Какой второй по перспективности для (ФИО) вид спорта?»

Если продолжить рассуждения в этом направлении, то можно представить себе, что со временем такие исследования мог бы проводить каждый классный руководитель первого-второго класса в любой российской школе. А возможно, и воспитательница детского сада. Не говоря уже о родителях. И получив своевременно соответствующие рекомендации, дети могли бы избежать громадного числа ошибок и разочарований при выборе спортивной специализации. И, пожалуй, не только спортивной…

Представьте, ведь это совсем не сложно, но как было бы замечательно!

Автор не призывает отказываться от традиционных способов спортивного отбора, наоборот, их надо применять по полной программе и всячески развивать. Но почему бы не воспользоваться возможностью проверки одних методов другими. Тем более, вы сами видите, читатель, насколько просты и нетребовательны биолокационные измерения, не говоря о том, что они практически и времени не занимают.

Добавим пару наблюдений на эту тему.

Выше мы измерили уровень одаренности нескольких выдающихся спортсменов – каждого в своем виде спорта. Измерение этого показателя у большого числа величайших спортсменов из разных видов спорта и в разные времена дает очень высокие показатели в диапазоне от 90 до 95 %. Это доказывает очень важную мысль – в выдающихся результатах первичен природный талант.

Кстати, почему-то не нашлось ни одного супермена с показателем выше 95 %. Может быть, одаренности в чистом виде не существует, нужно еще и приложение труда?

А вот еще история. Несколько лет назад в Санкт-Петербурге под руководством доктора психологических наук Л. К. Серовой (кстати, в прошлом мастера спорта по настольному теннису) были проведены интересные исследования о влиянии темперамента на результаты в этом виде спорта. Были обследованы три группы спортсменов по 8 человек в каждой. В группе спортсменов первого и второго разряда были представители всех четырех типов темперамента. В группе кандидатов в мастера и мастеров спорта флегматиков не оказалось, а в группе мастеров спорта международного класса были представлены только холерики и меланхолики и их сочетание (известно, что темперамент не всегда встречается в чистом виде). Обнаружилась интересная тенденция, но ограниченность участников эксперимента не позволила сделать далеко идущие выводы.

Автор решил расширить эксперимент с привлечением маятника и диаграммы «100 %-шкала». Был задан вопрос: «Сколько процентов холериков (меланхоликов, сангвиников, флегматиков) находится в первой мужской и женской сотнях мирового рейтинга настольного тенниса?» И получен удивительный ответ. Холериков – 70 %, меланхоликов – 20 %, сангвиников – 9 % и флегматиков – 1 %. То есть, определив на этапе отбора принадлежность исследуемого ребенка к тому или иному темпераменту, можно с определенной вероятностью оценить его перспективы, еще ничего о нем не зная!

Не исключено, что и в других видах спорта могут быть найдены подобные зависимости. Кстати, для определения темперамента психологи проделывают определенную работу, используя вопросник темперамента Г. Айзека. А можно определить тот или иной тип темперамента с помощью все того же маятника и «100 %-ной шкалы» почти мгновенно.

Хотелось бы подчеркнуть важную роль предложенного здесь понятия – природная одаренность к виду спорта. Оно позволяет количественно – в процентах – определить уровень предрасположенности к виду спорта спортсмена, оценить его потенциал на самой ранней стадии занятий, использовать это понятие в различных аналитических исследованиях (с этим мы столкнемся в главе 5).

Завершая тему, еще раз подчеркну ***приоритетное значение таланта по отношению к остальным компонентам в достижении спортивного результата.*** А это обязывает тренера все усилия бросить на поиск этого таланта.

3.2. Планирование тренировочного процесса

Спортивная наука подразделяет многолетнюю спортивную подготовку на несколько этапов, у каждого из которых имеются свои задачи и особенности. После этапа начальной подготовки следует тренировочный этап, за ним – этап спортивного совершенствования, и завершает спортивную карьеру этап высшего спортивного мастерства.

Важно понимать, что успешность работы на каждом следующем этапе в значительной степени зависит от того, насколько качественно осуществлены задачи предыдущего этапа. С этой точки зрения следует осознавать колоссальную роль начального этапа подготовки. Пробелы и ошибки в работе на этом этапе будут тормозить успешность выступлений спортсмена на протяжении всей спортивной карьеры, а иногда и укорачивать ее.

На примере начального этапа рассмотрим методику планирования тренировочного процесса. Изначально для каждого вида спорта мы опираемся на параметры, которые задаются Федеральным стандартом, утвержденным Министерством спорта России. В нем определены продолжительность каждого этапа подготовки, тренировочные объемы каждого года, каждой недели в году и количество тренировок в неделю.

Прежде чем приступить к планированию, мы должны сформулировать задачи начального этапа. Он начинается с отбора в группы, и этот вопрос мы уже подробно рассмотрели.

Часто и справедливо этап начальной подготовки называют базовым. Его основная задача – заложить базовый фундамент, на котором впоследствии будет строиться мастерство спортсмена. От качества и прочности этого фундамента напрямую будут зависеть уровень и результаты спортсмена на следующих этапах. Автор часто сравнивает базовую подготовку со строительством здания – чем прочнее и массивнее фундамент, тем более высокое здание (в нашем случае мастерство) можно построить. Справедливо и обратное – при слабом и ненадежном фундаменте рассчитывать на высокие результаты не приходится.

Для наглядности и понимания принципа базовой подготовки приведем аналогию с начальной школой в системе общего образования, когда каждому из учащихся необходимо освоить в определенном объеме некоторое количество дисциплин. Если возникают пробелы, они проявляются в дальнейшем образовании. Если сравнить с творческими профессиями, то база музыканта – бесконечные гаммы, вокалиста – сольфеджио, в балете – работа у станка, у художников – бесчисленные эскизы.

Как правило, в большинстве видов спорта базовый фундамент состоит из следующих компонентов.

1. *Двигательная подготовка,* которая должна обеспечить необходимый уровень развития физических качеств (скорость, сила, выносливость и гибкость) и координационных способностей. Он необходим для формирования функциональных возможностей и эффективного освоения базовой техники. Упражнения должны носить максимально разносторонний характер. Тренер должен помнить о приоритетных (доминантных) качествах своего вида спорта.

Учитывая, что ребенок начинает тренироваться в возрасте, когда его физические и координационные возможности недостаточно развиты, необходимо, чтобы развитие физических качеств и координационных способностей носило опережающий характер по отношению к освоению техники вида спорта.

Многие тренеры «жадничают» в том смысле, что больше времени уделяют виду спорта. Это ограничивает создание физической базы и замедляет в целом развитие спортсмена.

2. *Базовая технико-тактическая подготовка* подразумевает овладение начинающим спортсменом навыками основных технических приемов и обучению тактическим особенностям вида спорта.

3. *Психологическая подготовка* позволяет стойко переносить трудности тренировочного процесса, позитивно реагировать на возможные ошибки, учиться концентрации внимания, управлять своими мышцами. На начальном этапе важно привить детям любовь к виду спорта, приучить к дисциплине, трудолюбию, развивать свойства личности, которые в дальнейшем станут основой спортивного характера.

На этом этапе начинающие спортсмены учатся творчески выполнять задания тренера. Это время, когда тренеру приходится многое объяснять подопечным, разжевывать, учить думать.

Надо иметь в виду, что детям часто не хватает устойчивости внимания, иногда надо переключиться и поиграть.

4. *Теоретическая подготовка* подразумевает знакомство в общих чертах с видом спорта, его историей, правилами, а также представлением о режиме дня, гигиене, задачах тренировочного процесса.

Обратим внимание, что на начальном этапе в большинстве видов спорта не стоит задача соревновательной подготовки и этому есть свое объяснение. Во-первых, начинающий спортсмен недостаточно подготовлен технически. Кроме того, стресс. сопровождающий соревнования, оказывается сильным сбивающим фактором и разрушающе действует на хрупкую технику и неокрепшую нервную систему.

Однако отсутствие соревновательной практики на этом этапе может частично компенсироваться тренировками соревновательной направленности в необходимых объемах.

А теперь займемся планированием тренировочной работы так, чтобы объем и направленность нагрузок позволяли оптимально развивать начинающих спортсменов. Примем во внимание особенности этапа и уровень подготовки новичков.

Исходя из параметров, утвержденных Федеральным стандартом, распределим для групп начальной подготовки на каждый год нагрузки на следующие компоненты подготовки (в процентах):

1. Физическая подготовка.
2. Координационная подготовка.
3. Обучение технике и тактике выбранного вида спорта.
4. Психологическая подготовка.
5. Теоретическая подготовка.

Методика распределения простейшая – с помощью диаграммы «100 %-шкала» и маятника. Задается типовой вопрос: «Если весь объем первого (второго и т. д.) года обучения на этапе начальной подготовки принять за 100 %, то какую долю должна занимать в этот период физическая (координационная, психологическая, технико-тактическая, теоретическая) подготовка?

После получения ответов продолжаем «расщеплять» нагрузку в процентах на более мелкие элементы.

Физическая подготовка разбивается на ОФП и СФП с помощью вопроса: «Если физическую подготовку принять за 100 %, то какая доля в процентах придется на ОФП?»

Координационная подготовка разбивается на общую и специальную таким же образом.

Обучение виду спорта (в зависимости от его особенностей) делим на технику и тактику.

Психологическая и теоретическая подготовки – на конкретные разделы и темы, которые запланировано изучить на этом этапе в конкретном виде спорта.

Наконец, небольшие блоки ОФП и СФП, как и общую и специальную координационную подготовки мы разбиваем на отдельные качества, в зависимости от их важности тем же способом – маятник и диаграмма «100 %-ная шкала».

Могут быть использованы традиционные способы планирования, но подкрепить их биолокационной методикой не помешает. Из нее можно извлечь что-то полезное. Особенно если речь идет о корректировке плана с учетом индивидуальной составляющей.

При необходимости мы можем детализировать плановые параметры: количество циклов, количество соревновательных стартов. Отдельно определяются восстановительные циклы.

Следующим этапом планирования является подбор наиболее эффективных упражнений для осуществления запланированных задач. Это уже абсолютно самостоятельная творческая задача тренера по конкретному виду спорта. Выбрать из большого числа упражнений наиболее эффективные для решения поставленных задач. Мы на этом останавливаться не будем. Хотя и здесь маятник может оценить эффективность того или иного упражнения для конкретного спортсмена в конкретный период подготовки.

Планирование следующих этапов подготовки методически принципиально ничем не отличается. Необходимо четко сформулировать задачи каждого этапа по видам подготовки и учесть уровень подготовки каждого из своих воспитанников. Каждый последующий этап носит все более индивидуализированный характер.

Это требуют все более глубокого изучения особенностей каждого из своих подопечных. Знания его потенциала, индивидуальных и стилевых особенностей, склонности к определенным спортивным проявлениям (агрессия, хитрость, осторожность, терпение, склонность к риску и т. п.).

При изучение этих нюансов и многих других полезно применять биолокационную методику. При этом важно научиться четко и квалифицированно формулировать вопросы, иногда вам потребуются более сложные диаграммы, которые легко составлять самостоятельно. Постепенно накопленный опыт позволит расширить ваши возможности для решения многих задач в тренировочном процессе. Единственное, что требуется, всегда учитывать рекомендации для работы с маятником, описанные во второй главе.

3.3. Комплексный контроль

Современный профессиональный спорт отличается весьма серьезными нагрузками, а это, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к организму спортсмена. Выручить может лишь оптимизация тренировочного процесса, которая подразумевает грамотное планирование подготовки, обеспечение необходимого восстановления и четкий контроль, объединяющий эти процессы.

Все это требует от тренера внимательного сопровождения спортсмена на протяжении всей его карьеры. А это обязывает его не только иметь представление о комплексном контроле, но уметь применять его на практике, то есть создавать программы, помогающие не делать ошибок.

Напомним, что управление процессом подготовки спортсменов включает пять стадий:

1) сбор информации о тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена и о состоянии спортсмена;

2) анализ полученной информации;

3) создание плана подготовки;

4) реализация плана подготовки;

5) контроль за ходом реализации, внесение необходимых изменений в план или составление нового плана.

Правильное управление приводит к росту результатов или решению локальных задач – улучшение отдельных компонентов подготовки. Улучшение показателей спортсмена должно происходить с помощью комплекса воздействий – тренировочных упражнений, восстановительных процедур, правильного питания и т. п. Их эффективность зависит от того, насколько реальные изменения соответствуют запланированным тренером. Именно здесь учитываются ошибки, допущенные при планировании из-за завышения или занижения возможностей спортсмена.

Известно, что комплексный контроль охватывает три периода: этапный (макроцикл), текущий (микроцикл) и оперативный (тренировка, упражнение). Он осуществляется по трем направлениям – оценивается соревновательная и тренировочная подготовка и состояние спортсмена. Непосредственный контроль происходит в оперативном режиме и его информацией пользуются в других периодах. То есть с точки зрения измерений важен оперативный контроль, а с точки зрения анализа – текущий и этапный.

На практике используют два способа получения информации о компонентах комплексного контроля:

1. Субъективные педагогические наблюдения тренера и личные ощущения спортсмена. Этот метод дает эффект лишь при большом опыте спортсмена и хорошей интуиции и опыте тренера.

2. Широко практикуется педагогическое тестирование и врачебно-биологические методы исследования, позволяющие оценить разные стороны подготовки.

Обычно для большей точности этими способами пользуются совместно.

Мы описали суть комплексного контроля в тренировочном процессе.

Поделимся соображениями по этому поводу. Бесспорно, что комплексный контроль очень важен и полезен для эффективного управления процессом подготовки профессиональных спортсменов.

Правда надо отметить, что процедуры, связанные со сбором информации в процессе соревновательной и тренировочной деятельности, а также при тестировании состояния спортсмена часто отнимают много времени и требуют наличия приборов. В целом это довольно трудоемкие операции.

К сожалению, в ряде видов спорта до сих пор оценки ряда параметров во многом носят субъективный характер, и не удается избежать интуитивных оценок, чреватых возможными неточностями. Например, при оценке соревновательной деятельности очень проблематично вычленить в результатах долю таких компонентов, как тактическое мастерство или психологическая составляющая.

Контроль выполняемой работы и определение чрезмерности или недостаточности нагрузки несколько громоздки при оценке. А авторитетные тренеры всегда настаивают на постоянной коррекции предстоящей тренировки в зависимости от состояния свежести или утомления своих подопечных. Знаменитый американский тренер пловцов Д. Каунсилмен говорил: «Работу понедельника я спланирую лишь после того, как увижу состояние своих ребят к вечеру в воскресенье. Работа во вторник зависит от их состояния после понедельника. Индивидуальная способность перенести стресс у каждого спортсмена происходит по-разному в разные дни недели». Получается, что контроль должен осуществляться ежедневно. Реально это требует больших усилий и дополнительных рабочих рук.

Какие возникают сложности при анализе? Много разных показателей, которые не имеют четко выраженных связей. А кое-что, наоборот, не проявляется из-за отсутствия реальных и достоверных способов оценок (те же психические или тактические нюансы).

То есть комплексный контроль сегодня не лишен недостатков.

С другой стороны, очевидно, что комплексный контроль – это сбор группы показателей, анализируя которые, можно оценить качество тренировочного процесса.

У автора возник вопрос, о котором, наверное, уже догадался читатель. Может быть, качество тренировочного процесса, соревновательные показатели и состояние спортсмена можно оценить с помощью биолокационной практики и таким образом решить задачи комплексного контроля, но быстрее и проще?

Удивительно, но эта практика лишена всех недостатков, перечисленных выше. И даже позволяет собрать больше показателей по интересующей нас тематике и более простым способом и с меньшими временными затратами. Мы можем оценить дополнительные показатели состояния спортсмена, такие, например, как переносимость нагрузки, психомоторная активность, эмоциональная устойчивость, уровень внимания и многие другие качества в условных единицах (диаграммы для этих целей можно отградуировать с помощью самого маятника). А можно просто оценить то, что необходимо для осуществления комплексного контроля. Например, оценить качество тренировочной деятельности, оценить изменение различных качеств в результате тренировок, функциональное состояние спортсмена, уровень соревновательной деятельности и ряда соревновательных аспектов. И, наконец, ответ на вопрос о росте или снижении мастерства данного спортсмена. Измерение лучше провести в процентах.

Возможность использования оценок в условных единицах существенно расширяет границы исследований и позволяет многие параметры оценить качественно и быстро. Немаловажно, что нам не нужны приборы для исследований, и времени на них необходимо совсем немного.

Эти возможности касаются, в частности, такой сложной для оценки и важной сферы, как технико-тактическая подготовка. Ведь чаще всего в жизни она оценивается на интуитивном уровне, «на глазок», и оценки разных специалистов могут сильно отличаться. Наш способ позволяет избежать большого разброса.

Завершая тему, перечислим основные параметры тренировочного и соревновательного процесса, которые полезно подвергать регулярному контролю:

– эффективность соревновательной деятельности, а перед соревнованиями динамику развития спортивной формы;

– уровень развития двигательных качеств, технического мастерства, психологической готовности;

– реакция организма на предлагаемые нагрузки и особенности протекания процессов утомления и восстановления;

– показатели полезности различных структур: конкретных упражнений, отдельных занятий, микроциклов.

Мы уверены, что важной задачей при контроле является подбор и разработка тренером собственных тестов с учетом специфики своего вида спорта, благо методика, основанная на работе с маятником, это позволяет легко осуществить. Главное, чтобы такие тесты, во-первых, объективно оценивали качества и способности; во-вторых, были понятны и информативны; в-третьих, в сумме обеспечивали бы всестороннюю оценку реакции на тренировочные воздействия и подготовленность спортсмена.

3.4. Вспомогательные методики

Примеры вопросов, возникающих у тренера в процессе работы.

1. Социальные предпосылки к занятию данным видом спорта (поддержка семьи, уровень обеспеченности, совместимость с учебой).

2. Способности к освоению техники. Уровень настойчивости и целеустремленности.

3. Оценка уровня утомления.

4. Степень восстанавливаемости от нагрузок. Оптимальные средства и режимы восстановления.

5. Выбор из большого числа упражнений наиболее эффективного для развития конкретного качества.

6. Выбор оптимального объема или интенсивности нагрузок (количества повторов или промежуток времени) для получения конкретного эффекта.

7. Целесообразность участия в тех или иных соревнованиях. Уровень готовности к конкретному турниру.

8. Оценка совместимости тренера и воспитанника, воспитанников в группе, спортсменов в команде.

9. Оценка качества инвентаря от разных производителей и оценка совместимости конкретного инвентаря с конкретным спортсменом.

Кроме «100 %-ной шкалы», которой приходится пользоваться чаще всего, иногда нагляднее пользоваться поисковыми диаграммами, когда из большого числа вариантов требуется выбрать один (иногда два). Создается диаграмма, которая делится на несколько секторов. В каждом из секторов расположен один из вариантов. Задается вопрос: «Какое из перечисленных качеств является лучшим у данного спортсмена?». Можно узнать, какое качество является вторым и т. д. Если вариантов много, мы можем вместо полукруга пользоваться полным кругом. В нашем случае поисковые диаграммы полезны в примерах 5 и 6.

Не стоит забывать и о простейшем способе применения маятника, когда на заданный вопрос возможен только один из двух вариантов ответа: «да» или «нет». Вот простейший пример, когда надо убедиться, можно ли соблазниться кусочком торта, порцией мороженого, куском пирога или это приведет к необратимому увеличению веса. Предложим еще несколько вариантов, когда применение маятника способно существенно помочь тренеру в работе, сократив время и усилия и оптимизировав тренировочный процесс.

Маятник может подсказать новые технологии, особенно для спортсменов высокого уровня. Может оказаться, например, что полуторачасовая тренировка, проведенная в предсказанное маятником время, даст больший эффект, чем более длительная тренировка, проведенная в другое время. Маятник может выявить наиболее эффективные сочетания объема и интенсивности, нагрузок и отдыха, сочетание некоторых упражнений, когда более быстрый рост результатов возможен при меньших затратах усилий.

Также соответствующие исследования могут подсказать наиболее оптимальные сочетания тренировок по специальности с другими видами подготовки.

Биолокация может оказать неоценимую помощь при анализе развития видов спорта, выявлении и оценке современных тенденций, совершенствовании новых методик.

Большую пользу она способна принести при изучении достоинств и недостатков основных соперников, и учете этих сведений в разработке победной тактики для своих учеников.

3.5. Полезные измерения

Медицинское обследование и сопровождение проводится со спортсменами врачом в обязательном порядке и на регулярной основе. Ни в коем случае не подменяя роль спортивного врача, тренер может с помощью маятника оперативно провести полезные и своевременные измерения.

Первая группа оценок связана с измерением основных параметров спортсменов: антропометрические показатели (рост, объем груди, длина конечностей, размер обуви), вес, спирометрия, динамометрия.

Можно добавить и другие измерения при необходимости: группа крови, зрение, уровень холестерина в крови и ряд других.

Каждый показатель измеряется с помощью отдельных оригинальных диаграмм, выполненных в единицах соответствующих показателей.

Вторая группа оценок касается текущего состояния сердечнососудистой системы в состоянии покоя, после нагрузки и после отдыха. Речь идет об артериальном давлении (верхнем и нижнем значении) и об измерении пульса. Такие измерения часто используют для оценки тренированности спортсмена (рис. 7, 8).

Приведем здесь диаграмму для измерения давления (задается вопрос: «Какое верхнее (нижнее) артериальное давление в настоящий момент у данного спортсмена»). Здесь же диаграмма для измерения пульса (задается вопрос: «Какой пульс в настоящий момент у данного спортсмена?»). При этом палец правой руки юноши и левой руки девушки располагается на краю диаграммы.

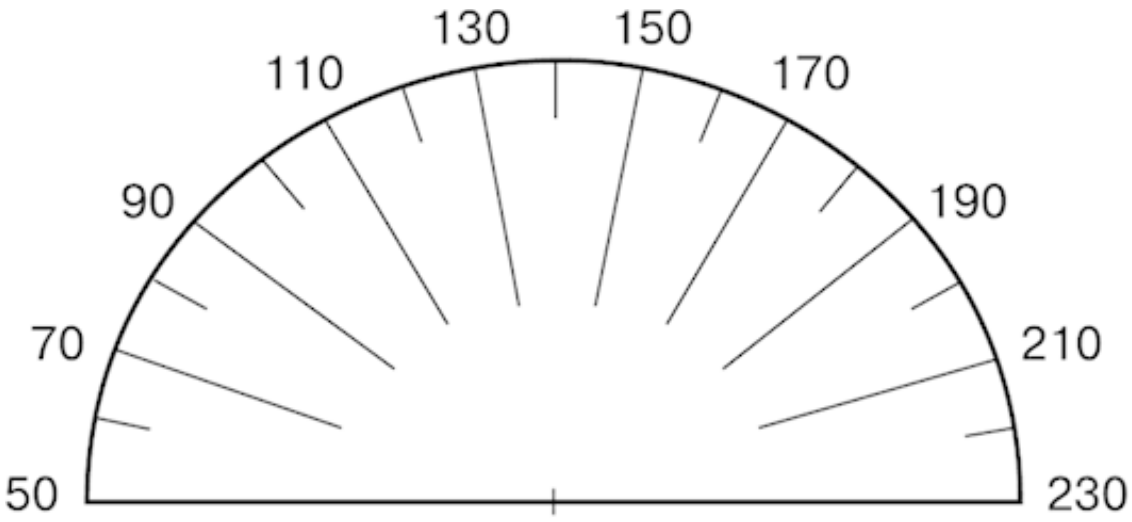

Рис. 7. Диаграмма для измерения артериального давления

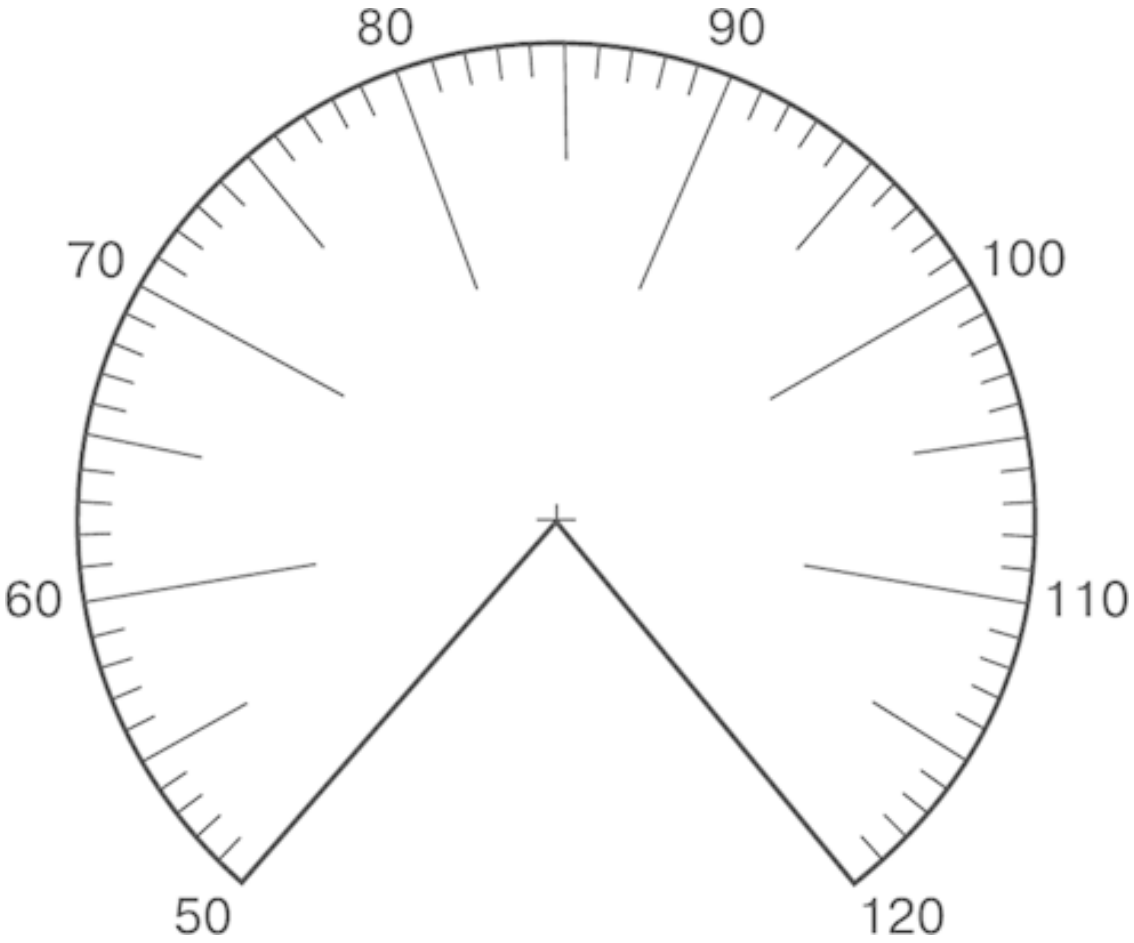

Рис. 8. Диаграмма для измерения пульса (уд./мин)

Третья группа измерений позволяет сделать при необходимости экспресс-анализ состояния здоровья и определить предварительные причины и очаг заболевания или травму. Например, легко сделать диаграмму для измерения температуры, на которой проградуировать в градусах значения с 36 по 39 градусов. Задается вопрос: «Какая температура по Цельсию в данный момент у спортсмена?». Можно сделать диаграмму с условными делениями: на одном конце показатель свежести – состояние полностью восстановившегося организма, а на другом – отметить максимально допустимое утомление на данный момент (его покажет маятник при соответствующем вопросе). С помощью такой диаграммы можно измерять уровень утомления во время тренировок и соревнований. Приближение маятника к критическому показателю – важный сигнал о снижении или прекращении нагрузки. Надо разделять утомление физическое и психическое. Дело в том, что даже сильное физическое утомление за 50–60 часов полностью восстанавливается, а вот восстановление после сильного психического утомления (например, после сложного турнира) продолжается до двух и более недель. Именно по этой причине частое выступление в соревнованиях в юном возрасте приносит вред.

Иногда возникает необходимость оперативно оценить самые разные стороны тренировочного процесса или состояние подопечных. Насколько полезно то или иное упражнение, какова у конкретного спортсмена мотивация к тренировке, концентрация внимания, трудолюбие и т. п.

3.6. Техника безопасности

Об этом уже говорилось в предыдущей главе. Вреда не будет, если добавим еще пару слов.

Считается, что мы не должны знать о некоторых вещах, связанных с будущим, потому что их нам предназначено пережить. Так нами приобретается жизненный опыт – наше безусловное достояние! Поэтому-то узловые вопросы о будущем задавать не рекомендуется. Например, пресловутый вопрос о выигрыше (лотерейные номера), поскольку помощь в этой ситуации может увести нас с жизненного пути. В крайнем случае, можно выяснять о вероятности того или иного события в будущем, но нельзя быть уверенным в обязательной достоверности ответа. Не стоит удивляться, что иногда на вопросы о будущем маятник дает ответы, лишенные смысла.

Эзотерики объясняют это тем, что маятник черпает информацию из энерго-информационного поля, где сосредоточена вся информация о прошлом и настоящем, а будущее там только формируется, и имеются лишь его вероятные варианты, наброски.

Следует аккуратно относиться к тестированию других людей без их согласия, ведь это может быть использовано для манипулирования ими. А вредить другим безнаказанно несправедливо и наказуемо.

В любом случае имеет смысл в целях безопасности начинать работу с маятником с двух следующих вопросов:

1. «Можно ли мне задать этот вопрос?»
2. «Я получу значимый ответ?»

При получении ответа «да» на оба вопроса, можно начинать исследование.

Несколько слов стоит сказать об освоении предлагаемой методики. Она подвластна большинству заинтересовавшихся ею людей. Чем чаще вы будете практиковаться, тем быстрее вы освоитесь, и тем выше будут результаты. Начинайте с самых простых вопросов. Это похоже на обучение игре на гитаре, на освоении искусства пения, только требует намного меньше времени и терпения.

У читателя может возникнуть резонный вопрос, насколько стабильны показания маятника с течением времени по поводу одних и тех же вопросов. Надо иметь в виду, что любые измерения относятся к ситуации «здесь и сейчас». Что же касается оценки постоянных неизменных величин (например таких, как «природная одаренность»), то опыт показывает, что возможны незначительные колебания таких показателей в пределах 1–2 %. Возможно, они связаны с нестабильностью атмосферных явлений и тому подобных флуктуаций окружающей среды, на которые может реагировать маятник. По этим же причинам показания маятника в руках разных операторов так же могут незначительно отличаться. При возникновении сомнений имеет смысл произвести измерения повторно.

Глава 4. Использование маятника в отдельных видах подготовки

4.1. Физическая подготовка

Мы не будем подробно останавливаться на методике развития отдельных физических качеств, так как этому разделу подготовки посвящено громадное количество литературы.

Отметим лишь громадную важность этих качеств – быстроты, силы, выносливости и гибкости – в подавляющем большинстве видов спорта. Эти качества в разных видах спорта участвуют в разном объеме. В значительной степени они создают основу базовой подготовки, на которой выстраивается спортивное мастерство.

Для подтверждения этого сошлемся на авторитетное мнение многократного олимпийского чемпиона Майкла Джонсона (бег на 200 и 400 м): «Многие тренеры считают, что в юном возрасте основное внимание следует уделять технике движений, полагая, что физическое развитие не столь важно. Это полное заблуждение. Я бы даже сказал, что это позор, потому что если упор в подготовке молодого спортсмена ставится только на развитие техники в ущерб физическому развитию, то это лишает будущих спортсменов возможности полностью реализовать свой потенциал».

Отметим моменты, в которых большую пользу может принести применение маятника. Как и все виды подготовки, физическая подготовка осуществляется на основе долгосрочного планирования, где учитываются краткосрочные и промежуточные цели, обеспечивающие решение долгосрочных задач. Кроме того, при планировании необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсменов. Тренеру приходится варьировать в тренировках большим числом параметров: объемом (количество тренировок в неделю, количество повторений определенного упражнения за тренировку); интенсивностью (в процентах от максимальной); продолжительностью нагрузки и отдыха; содержанием тренировки (быстрота, сила, выносливость, гибкость и т. п.).

Определить оптимальные варианты планирования и найти лучшие соотношения параметров для каждой тренировки можно при помощи маятника. Маятник поможет определить полезную оптимальную нагрузку, подскажет лучшие варианты для восстановления, предложит наилучшие соотношения между общей и специальной физической подготовками на разных этапах тренировочного процесса. Отдельные примеры планирования приводятся в главе 3.

4.1.1. Тестирование физической подготовленности

Отслеживание физической подготовленности по ходу тренировочного процесса – важная составляющая в системе управления подготовкой спортсмена. Регулярное тестирование (в начале сезона, а затем, согласно плана подготовки) позволяет не только следить за прогрессом спортсмена, но и дает дополнительную мотивацию для тренировок, а также используется тренером для корректировки индивидуальных программ.

В качестве контрольных тестов обычно применяются наиболее информативные и одновременно простые и удобные в повседневной работе упражнения. Для быстроты еще ничего лучше спринта не придумано. Толчковая сила ног оценивается прыжками в длину и высоту. Отжимания в упоре лежа и подтягивания на перекладине, как и манипуляции со штангой, могут рассказать о силовых возможностях спортсменов. Можно добавить и другие упражне-

ния, например для оценки гибкости и развития пресса. Кросс подскажет, как обстоят дела с выносливостью.

При тестировании многое зависит от специфики вида спорта и от требований к физической подготовленности спортсмена.

При оценке различных параметров можно воспользоваться биолокационной методикой.

1. Прежде всего, мы можем оценить потенциальные возможности спортсмена. С помощью «100 %-шкалы» находим ответ на вопрос: «Если в таком-то виде спорта идеальный уровень быстроты (силы, выносливости, гибкости) оценить в 100 %, то каков потенциальный уровень этого качества у (ФИО)?»

2. Зная потенциальные возможности спортсмена, мы можем оценить сегодняшний уровень развития у него этого качества, задав вопрос: «Если в таком-то виде спорта потенциал (ФИО) в быстроте (силе, выносливости, гибкости) принять за 100 %, то каков уровень развития этого качества в данный момент?»

3. «За сколько времени, тренируясь в оптимальном режиме, можно развить в таком-то виде спорта быстроту (силу, выносливость, гибкость) от сегодняшнего уровня (ответ второго вопроса) до уровня близкого к максимальному у данного спортсмена (ответ первого вопроса)?». Здесь мы используем диаграмму, в которой полуокружность разбивается на несколько лет (4–6 лет), а каждый год на более мелкие единицы.

4. По «100 %-шкале» можно узнать: «Если нам необходимо у (ФИО) развить в таком-то виде спорта такое-то качество до его максимального уровня (ответ первого вопроса), за два (три, четыре) года, то на какую долю в % мы можем развить его за один год (полгода, полтора года и т. д.)?»

5. «Какое наиболее эффективное упражнение следует применять для развития такого-то качества?» Применяется поисковая диаграмма (полукруг или круг, разделенный на сектора, в каждом из которых обозначено одно из возможных подходящих упражнений). Так же можно определить, какое второе по эффективности упражнение для развития этого качества и т. д.

6. Продолжая исследование, мы можем определить, как часто выбранные упражнения следует применять, в какой дозировке (по времени или по количеству повторений), в какой момент тренировки и т. д. Для этого необходимо четко сформулировать вопросы и подготовить соответствующие вопросам диаграммы.

Говоря о воспитании физических качеств, отметим, что в последнее время в спорте явно выражена тенденция значительного увеличения объема тренировочных нагрузок и повышения интенсивности тренировочного процесса. Безусловно, современный спорт требует глубочайшей специализации и индивидуализации, особенно начиная с этапа совершенствования мастерства. Но при этом необходимо помнить главное – чем интенсивнее, объемней и «специализированнее» тренировка, тем надежней и мощней должен быть для нее фундамент: физическая подготовленность и здоровье спортсмена. Только такой подход способен обеспечить достижение высокого уровня мастерства.

4.2. Координационная подготовка

В системе двигательной подготовки наряду с физическими качествами совершенствуются и координационные способности (КС). Развитие двигательных задач в спорте, их постоянное усложнение требует к себе все большего внимания. Такие качества, как способность к овладению новыми сложными движениями (в частности, техники вида спорта), способность к импровизации и комбинированию двигательных действий, умение дифференцировать различные характеристики движения и ряд других подобных особенностей двигательной деятельности заставляют специалистов в последнее время все чаще выделять координационные способности в самостоятельный раздел двигательной подготовки. Основные виды координационных способностей перечислены в первой главе: общие координационные способности, быстрота реакции на внешние сигналы, кинестетическое дифференцирование движений, искусство расслабления мышц, чувство ритма движения, ориентация в пространстве, статическое и динамическое равновесие, точность мелкой моторики.

По сути речь идет об умении наиболее совершенно, быстро, точно, экономно, надежно, целесообразно и находчиво решать любые сложные и неожиданно возникающие двигательные задачи.

Важность развития КС связана в большинстве видов спорта с необходимостью освоения технических приемов, особенно в сложнокоординированных, а также в спортивных играх и единоборствах, где двигательная деятельность особенно разнообразна и сложна. Тренеры должны учитывать, что развитие КС в ряде видов спорта должно предшествовать освоению техники, в противном случае овладение техническими приемами занимает гораздо больше времени и сопряжено с дополнительными трудностями в достижении качества и стабильности.

Сами КС зависят от двигательной подготовленности спортсмена, количества и сложности освоенных навыков. Чем больше, сложнее и разнообразнее запас освоенных навыков, тем проще для спортсмена решение новых двигательных задач.

Ряд исследований показывает, что быстрота обучения человека двигательным навыкам в большей степени зависит от наследственных факторов, чем от тренировочного воздействия.

4.2.1. Рекомендации по развитию КС

Наиболее динамично большинство КС развивается с 6 до 13 лет. После 16 лет совершенствование КС происходит гораздо труднее и требует больше времени и методического качества.

Многое в развитии КС зависит от подготовленности спортсменов и качества методик воздействия.

Тестирование выявило необходимость индивидуального подхода к развитию и тренировке КС, так как большинство КС сильно зависит от индивидуальных особенностей организма. Показатели во многом зависят от качества селекции, стажа, объема тренировок.

Развитие отдельных КС происходит в разном темпе и неоднозначно.

Очевидно, упражнения для развития и совершенствования КС должны отличаться новизной, сложностью, возможностью нестандартных решений. В воспитании КС бесполезно следовать принципу «от простого к сложному», важно освоить новое сложное движение в целом. Для воспитания КС используют любые достаточно сложные упражнения, но лишь до тех пор, пока они сохраняют элемент новизны!

Комплексы упражнений, способствующих совершенствованию КС должны выполняться с первых дней занятий и на протяжении всей карьеры практически ежедневно. Не исключая

даже использование состояния некоторого утомления. Паузы снижают возможности спортсмена. Лучшие средства – различные спортивные игры, акробатика.

Перечислим некоторые приемы развития КС:

1) применение необычных исходных положений (например, прыжок в длину, стоя спиной к направлению прыжка);

2) зеркальное выполнение упражнения (исполнение игровых движений неигровой рукой или ногой, метание неигровой рукой и т. п.);

3) изменение скорости или темпа, или направления движения по зрительному или слуховому сигналу;

4) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;

5) применение разных способов выполнения упражнения;

6) усложнение упражнения дополнительными движениями или условиями;

7) изменение противодействия занимающихся в групповых или парных упражнениях;

8) перенос всех предложенных приемов на собственный вид спорта.

Исследования показывают, что активное развитие двигательных способностей неигровых конечностей заметно повышает общие координационные способности спортсмена. То есть руки, противоположной той, в которой находится рапира, ракетка, копье и т. п. или нерабочей ноги, противоположной той, которая производит удар в футболе или толчковой. Мозговые процессы в полушариях головного мозга организованы таким образом, что развитие двигательного навыка одной конечности повышает координационные возможности другой. Поэтому метод симметричной подготовки полезно применять с первых шагов спортивной подготовки и продолжать на более поздних этапах. Этот метод полезно применять и в случае работы над исправлением технических ошибок. Наиболее эффективно сочетание 80–85 % времени тренировки рабочей рукой или ногой и 15–20 % – использование нерабочих конечностей.

Опыт подсказывает, что из всех видов КС больше всего в большинстве видов спорта востребованы общие КС и искусство расслабления мышц, то есть способность к рациональному снижению напряженности мышц. Последнее качество позволяет существенно прибавлять в спортивном мастерстве.

Специалисты рекомендуют в каждом тренировочном занятии отводить от 15 до 45 мин на общие и специальные координационные упражнения с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовки спортсменов, а также востребованности в конкретном виде спорта.

Совершенствование спортивного мастерства неизбежно требует значительных усилий во всех видах спортивной подготовки, но прежде всего в области координационных способностей. Здесь имеются большие резервы.

Использовать биолокационную методику в этом разделе подготовки можно по той же схеме, что и при работе над развитием физических качеств. Изменение претерпевают лишь формулировки вопросов и в ряде случаев можно использовать новые диаграммы.

4.3. Психологическая подготовка

Психологическая готовность к достижению высокого результата всегда была одним из главных факторов успеха в спорте. В настоящее же время, когда уровень подготовки довольно большого числа спортсменов высокого класса в области технико-тактических и функциональных показателей приблизительно одинаков, роль психологической готовности и вовсе становится решающей.

Одновременно надо признать, что это наиболее сложная для тренера и спортсмена область деятельности, содержащая много трудноуловимых нюансов и подвохов.

При всей очевидности важной роли психологической составляющей в системе спортивной подготовки многие тренеры и спортсмены уделяют ей гораздо меньше внимания, чем она того заслуживает. А ведь во время соревнований на долю технико-тактических действий приходится хорошо если половина усилий, тогда как другая половина – противостояние характеров, максимальная сосредоточенность и концентрация, мобилизация всех ментальных ресурсов – требует, как минимум, не меньше усилий и энергетических затрат, чем первая. Однако это редко отражается в тренировочном процессе. Удивительное несоответствие!

Нет сомнений, что психологическая подготовка должна начинаться одновременно с обучением технике. Она не менее, если не более важна, чем любой технический прием, потому что в дальнейшем намного легче преодолеть проблему техники, чем слабости психики спортсмена.

На начальном этапе приоритетным является развитие у детей устойчивого интереса к занятиям спортом, то есть формирования мотивации на процесс деятельности.

Следующая задача – создание дружеской и творческой атмосферы в группе. Важно построить работу на доверительных отношениях тренера с каждым из воспитанников. От взаимоотношений в коллективе во многом зависит эффективность тренировочного процесса. На характер отношений тренер должен активно влиять: направлять лидеров, поддерживать аутсайдеров, активнее вовлекать в жизнь пассивных ребят. Искренность, заботливость и порядочность тренера вызывают со стороны ребят доверие и преданность, а это цементирует отношения в коллективе. Дорогого стоит, если юного спортсмена постоянно тянет в спортивную школу, где он чувствует себя комфортно. Формирование веры в себя, духа победителя – основа правильного развития спортивного характера. Важно своевременно пресекать любые негативные проявления: лень, недисциплинированность, безответственность.

У начинающих спортсменов в этот период возможны психологические трудности и проблемы, связанные с адаптацией к требованиям нового для них вида спорта, режима тренировок, привыкания к тренеру и новому коллективу. И здесь важна психологическая поддержка тренера, учет им особенностей своих подопечных.

Каким бы физически одаренным от природы не был ребенок, необходимо время для трансформации его общих способностей в специальные, от которых зависит успешность повышения мастерства в будущем. Кроме того, у ребенка в этом возрасте только начинают формироваться качества характера, необходимые каждому человеку – работоспособность, трудолюбие, терпение, честолюбие, способность к обучению.

Наряду со сказанным на рассматриваемом этапе следует уделить время и усилия на развитие очень важных качеств, которые будут необходимы на протяжении всей спортивной карьеры:

а) правильное отношение к ошибкам (тренер должен на самой ранней стадии научить уравновешенной реакции на ошибку);

б) развитие внимания, умения его концентрировать во время тренировочного процесса и соревнований.

По мере осуществления тренировочного процесса у тренера возникает задача достаточно глубокого изучения психологических качеств и особенностей своих подопечных. Речь идет о психологических свойствах личности, которые упоминаются в первой главе: о характере, темпераменте, мотивационных качествах, интеллектуальных возможностях, эмоционально-волевом потенциале. Для объективной оценки перечисленных качеств удобно воспользоваться возможностями биолокационной методики.

Не менее важной задачей является воспитание качеств, которые вносят решающую лепту в спортивный результат – это прежде всего способность к максимальной мобилизации своих волевых ресурсов и повышению интеллектуальной составляющей.

Формирование эмоциональной устойчивости возможно двумя способами. Первый – адаптация к условиям стресса, второй – активное внутреннее противодействие его неблагоприятному воздействию с помощью психической саморегуляции.

При адаптации в тренировку вводят различные стресс-факторы, отрицательно влияющие на спортсмена, приближая ситуацию к условиям соревнований.

Психологической саморегуляцией называется воздействие на психические и физические функции организма с помощью слов и соответствующих им мысленных образов.

Задача тренера – вовремя распознать признаки стресса у воспитанника и помочь ему преодолеть свой мандраж. Прежде всего следует научиться оценивать, какой уровень стресса имеется в данный момент, а также какой уровень необходим для проявления своего максимального потенциала (например, по 10-балльной шкале). При оценке, кроме интуитивных возможностей, можно оценить стресс с помощью маятника.

Основные способы борьбы со стрессом, предлагаемые психологами, это релаксация, визуализация, самовнушение, мысленный контроль (НЛП), аутогенная тренировка. С помощью маятника можно оценить эффективность каждого из способов в каждом индивидуальном случае. И сделать наиболее оптимальные способы воздействия частью тренировочного процесса.

4.4. Техническая подготовка

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом техники вида спорта, соответствующей его особенностям и обеспечивающей достижение высоких результатов.

Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно. Владение техникой тесно связано с двигательными, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды.

В общем виде уровень технической оснащенности определяется: объемом приемов и действий, которыми владеет спортсмен; степенью освоения этих приемов, их разносторонностью и результативностью.

Технические приемы в современном спорте весьма многообразны и продолжают совершенствоваться, причем наибольшая техническая оснащенность характерна для спортивных игр, сложнокоординированных видов спорта и единоборств. Разумеется, чем большим числом приемов владеет спортсмен, тем лучше он подготовлен к решению сложнейших тактических задач и бескомпромиссной соревновательной борьбе.

4.4.1. Тестирование технической подготовленности

В процессе обучения новичков тренер продолжает дальнейший отбор. Для этого ему необходимо получать информацию о потенциальных возможностях начинающих. Во-первых, оценить природный уровень необходимых для вида спорта качеств. Далее важно оценить способность к совершенствованию физических качеств в процессе работы над их развитием. И, наконец, очень важно убедиться в способности вновь пришедших ребят к обучаемости и оценить степень их увлеченности занятиями.

Часть информации тренер получает путем изучения ребят и наблюдения за ними, что дает определенные субъективные впечатления. Для объективной оценки следует периодически (раз в три месяца, например) проводить тестирование различных качеств (особенно это касается оценки физических свойств теннисистов) и сравнивать динамику изменения результатов. А также проводить испытания соревновательного характера по освоению базовой техники. Можно использовать любое упражнение в качестве теста, главное – это четкие критерии оценки. При этом можно оценивать такие показатели, как точность, стабильность и освоенность технического элемента.

При тестировании технической оснащенности может быть полезен биолокационный способ оценки с помощью маятника и 100 % шкалы. Эта методика позволяет оценить уровень овладения каждым из технических навыков вида спорта, понять, в каком направлении необходимо совершенствовать техническое мастерство.

С помощью такого тестирования можно получать более достоверную информацию о перспективах каждого из воспитанников и четко осознавать, в каком направлении с каждым из них надо вести работу.

4.5. Тактическая подготовка

Тактикой мы называем умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных качеств, возможностей соперника и сложившихся внешних условий.

Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от овладения им средствами, формами и видами тактики своего вида спорта. Здесь средства тактики – все технические приемы и способы их выполнения. Формы тактики – индивидуальные и командные действия. Виды тактики – наступательная, оборонительная или контратакующая.

Тактическое мастерство спортсмена теснейшим образом связано с уровнем его технической, психологической и двигательной подготовленности. Оно строится на учете тактических возможностей соперников с учетом хода и особенностей спортивной борьбы. Важным показателем мастерства является активность тактических действий, умение навязать сопернику свою волю, обезоружить непредсказуемым решением. Исключительно сложные перипетии сопровождают обычно тактические противостояния в спортивных играх и единоборствах. Это связано с большим разнообразием и неопределенностью ситуаций, дефицитом времени, маскировкой истинных намерений соперников, высокой психической напряженностью.

Важным разделом тактической подготовки является изучение характеристик возможных соперников, особенностей предстоящих соревнований. Это особенно важно в спорте высших достижений, отличающемся высокой конкуренцией и плотностью результатов. Сбор информации следует вести систематически и скрупулезно с разбором и анализом технико-тактических, психологических и физических возможностях соперника, изучением его сильных и слабых сторон, его стилевых особенностей. Эта информация должна обновляться и пополняться.

Получению тактического образования предшествует работа над *организацией внимания, развитием наблюдательности и освоением искусства предвидения.* Из двух спортсменов примерно одного уровня подготовки победит тот, кто лучше и быстрее «раскусит» соперника, правильнее оценит ситуацию и примет верное решение.

А для этого важно разглядеть уже в зародыше замыслы соперника по едва уловимым приметам. Поэтому с первых шагов следует развивать умение наблюдать и предвидеть любые приемы противника. А эти качества строятся на умении постоянно концентрировать внимание на самых незначительных и замаскированных его действиях.

4.4.1. Оценка тактической подготовленности

Оценку тактической подготовленности своих воспитанников тренер должен сделать по итогам каждого соревнования (возможно, и каждого поединка, матча). Кроме того, оценке должна быть подвергнута работа в этом направлении по итогам сезона, года, может быть отдельных периодов (например, когда осуществляется комплексный контроль). Для оценки можно применять общепринятые традиционные способы, например, педагогическое наблюдение и анализ технико-тактических действий.

Можно привлечь для оценки биолокационную методику. Используя «100 %-ную шкалу» и маятник, достаточно задать вопрос: «Если максимально возможный уровень тактической подготовки за прошедший год (или другой промежуток) принять за 100 %, то какой уровень в процентах показал (ФИО)?» Можно вопрос сформулировать иначе: «Если тактические возможности (ФИО) на данный момент принять за 100 %, то какой уровень тактики он продемонстрировал в конкретном поединке (турнире)?»

Другие варианты вопроса:

«Насколько в процентах (ФИО) реализовал свои тактические возможности в данном матче (турнире)?»;

«Какова эффективность использования того или иного приема в данном поединке (в турнире)?»;

Учитывая специфику вида спорта и индивидуальность спортсмена, тренер может подобрать серию вопросов, которые способны дать исчерпывающие ответы по рассматриваемой теме.

Глава 5. Применение маятника при обсуждении разных проблем

В этой главе автор попытался продемонстрировать удивительные, а порой неожиданные возможности маятника, и пригласить читателя присоединиться к решению самых невероятных задач с помощью нашего нового замечательного помощника.

Хотелось лишь подчеркнуть, что предлагаемая здесь методика очень молода и приведенные примеры – лишь первые попытки на новом поприще.

Основой предлагаемых исследований является введенное в третьей главе понятие о природной одаренности спортсмена к конкретному виду спорта.

5.1. Попытка анализа состояния женского биатлона в России

Несколько лет оставляют желать лучшего результаты женской сборной России по биатлону. Ее выступления постоянно подвергаются обсуждению специалистов и болельщиков, меняются тренеры сборных команд, в том числе и иностранные, но серьезных позитивных подвижек пока не происходит. Реальны ли они в ближайшем будущем?

Для ответа на этот вопрос оценим уровень женского мирового биатлона. Для этого оценим одаренность к биатлону первых пяти биатлонисток общего зачета по итогам Кубка мира сезона 2016–2017 гг. Эти оценки мы получаем с помощью «100 % шкалы» и маятника при ответе на вопрос: «Если идеальную одаренность к биатлону оценить в 100 %, то какова одаренность к биатлону у каждой из перечисленных спортсменок?»:

1. Лаура Дальмайер – 94 %;
2. Габриэла Коукалова – 93 %;
3. Кайса Мякарайнен – 93 %;
4. Мари Дорен-Абер – 93 %;
5. Доротея Вирер – 92 %.

Теперь тем же способом оценим природную одаренность к биатлону ведущих биатлонисток сборной России и сравним эти показатели с одаренностью лидеров мирового женского биатлона. Вот эти оценки (в скобках их места в общем мировом зачете по итогам сезона 2016–2017 гг.):

Татьяна Акимова – 84 %, (№ 16)
Ирина Старых – 84 %, (№ 38)
Ольга Подчуфарова – 83 %, (№ 45)
Екатерина Глазырина – 83 % (№ 46)
Дарья Виролайнен – 82 %, (№ 54)
Ульяна Кайшева – 82 %, (№ 74)

Очевидна разница в одаренности российских и ведущих иностранных спортсменок. Кроме того, из накопленного опыта следует, что:

1. Результаты, как правило, пропорциональны показателю одаренности. Вообще-то считается, что результат складывается из двух показателей: одаренности – на 70–75 % и уровня подготовки – на 25–30 %. Но одаренность оказывает более сильное влияние, так как уровень подготовки чаще всего близок между собой у большинства спортсменов высокого уровня.

2. Уровень одаренности в 80–85 % обычно соответствует местам с 20 по 40 в общем рейтинге. Поэтому результат Акимовой соответствует ее одаренности, остальные наши женщины выступили слабей своих природных возможностей, то есть имели место ошибки в программе подготовки.

3. Если бы эта методика была известна ранее, то делать ставку на упомянутых наших спортсменок было нецелесообразно уже в момент их прихода в биатлон. Надо было искать более одаренных, чтобы в дальнейшем успешно конкурировать в мировом биатлоне.

Дарья Домрачева, родившаяся в России, начавшая выступать у нас и потом переехавшая в Белоруссию, имеет одаренность 93 %. На Олимпиаде в Сочи она завоевала три золотые медали. Другая россиянка, ставшая дважды олимпийской чемпионкой, родная сестра Шипулина Анастасия Кузьмина выступает за Словакию и тоже имеет одаренность 93 %, как и олимпийская чемпионка Ольга Зайцева.

4. Оценим, к чему привела ставка на спортсменок, которые имели заведомо слабые перспективы. Им уже по 25–30 лет, они по 15–20 лет занимаются биатлоном. Сколько на них израсходовано средств, внимания, времени. А уже в юношеском возрасте могло быть ясно, что

они занимают в сборных не свое место. Но они были лучшими на тот момент в России, и пришлось ставку делать на них. Объективных способов сравнить их перспективы с конкурентками просто не было.

5. Так реально ли улучшение ситуации в дальнейшем? Что касается нынешнего состава, то вероятность мала. Она связана лишь с возможным случайным всплеском, что в спорте изредка случается. А вот если говорить о резерве, то специалистам стоит обратить внимание на девушек, которые успешно выступили недавно на молодежном первенстве мира, – Екатерину Мошкову (92 %) и Валерию Васнецову (90 %), к ним можно добавить Кристину Резцову (89 %). Их уровень природной одаренности предоставляет для достижения успехов в будущем больше возможностей, чем у прежнего поколения. Хотя, по большому счету, при отборе необходимо искать детей с показателем одаренности, близким к 94–95 %.

6. Необходимо отметить, что при средней природной одаренности наших спортсменок имеют место и методические ошибки в подготовке со стороны тренеров. Так, из интервью с Акимовой выяснилось, что она в этом сезоне впервые за свою карьеру столкнулась с силовой подготовкой. Анализ выступлений в сезоне показывает, что на низком уровне находится подводка к пику формы и восстановительные процедуры. Вместо строгого научно-медицинского контроля тренеры в оценке готовности к старту ограничиваются личными оценками самочувствия самих спортсменов и т. п.

5.2. Внесем свою лепту в оценку российского футбола

Обсуждение неудач российского футбола на международной арене не обходят стороной даже самые ленивые эксперты. Заслуженные специалисты предлагают свои проекты всевозможных реформ: перевод внутреннего календаря с весны на осень и наоборот, изменение лимита на легионеров, изменение числа команд в различных лигах. Однако ситуация продолжает оставаться тупиковой и просвета не заметно.

Автор хочет внести свою лепту в эту дискуссию, но подойти к ней несколько с другой стороны. Зададимся вопросом: «Каковы объективные причины наших слабых результатов? Где находится слабое звено?» Воспользуемся методикой, примененной для оценки женского биатлона. Оценим одаренность игроков сильнейших сборных мира и Европы и выведем средние показатели для каждой команды.

Предлагается из каждой команды выбрать лучшего вратаря, 4-х лучших защитников, 4-х лучших полузащитников и 2-х лучших нападающих. Сумма 11 лучших игроков, разделенная на 11, дает средний коэффициент одаренности команды. Условно, конечно, но, тем не менее, достаточно информативно.

Итак, задаемся вопросом: «Если одаренность идеального футболиста оценить в 100 %, то какова одаренность конкретного футболиста (имя, фамилия, страна)?» Посмотрим результаты измерений для ведущих сборных мира (по рейтингу на апрель 2017 г.):

1. **Бразилия:** вратарь Алисон – 92 %; защитники – Дани Алвес, Маркиньос, Миранда, Марсело, Филипе Луис – все по 94 %; полузащита – Паулиньо, Каутиньо, Ренато Аугусто, Виллиан, Фернандиньо – все по 94 %; нападающие – Габриэль Барбоза, Неймар, Халк, Габриэль Жезус – все по 94 % (в каждой линии есть еще несколько игроков с такой же одаренностью). Сумма: 92 + 94×10 = 1032. Средний показатель – **93,82 %.**

2. **Аргентина:** вратарь Рамеро – 94 %; защитники – Каруссо, Мусаккио, Пинола, Рохо – все по 94 %; полузащитники – Банега, Ди Мария, Агуэра – по 94 %, Энцо Перес – 93 %; нападающие – Месси – 95 %, Лавесси, Дибала, Корреа – все по 94 %. Сумма: 94×9 + 93 % + 95 % = 1034. Средний показатель – **94 %.**

3. **Германия:** вратарь Нойер – 94 %; защитники – Хуммельс, Боатенг, Киммих, Хектор – все по 94 %; полузащитники – Озил, Шюррле, Хедира, Дракслер – все по 94 %; нападающие – Мюллер, Гомес – оба по 94 %. Сумма – 1034, средний показатель – **94,0 %.**

4. **Чили:** вратарь Браво – 94 %; защитники – Исла, Хара, Медель, Босежур – все по 94 %; полузащита – Видаль, Арангис, М. Диас, Эрнандес – 94 %; нападающие – Варгас, Санчес – 94 %. Сумма – 1034. Средний показатель – **94,0 %.**

Понятно, что кроме звездного состава, в командных видах спорта есть еще ряд важных факторов, существенно влияющих на результаты матчей: в первую очередь тактика и организация игры. Еще свежа в памяти победа Германии над Бразилией с разгромным счетом 7:1 на последнем чемпионате мира. Тем не менее, наличие в команде игроков высочайшего класса – мечта любого тренера. И одновременно показатель уровня развития футбола в стране и уровня персонального мастерства команды.

Предложим средние показатели одаренности еще для нескольких ведущих стран:

Франция (6) – 93,27, Бельгия (7) – 92,54. Португалия (8) – 93,27, Испания (10) – 93,18.

А теперь вернемся из мира больших футбольных держав в нашу российскую действительность. В наш вариант сборной команды России включены футболисты, которых старший тренер Станислав Черчесов привлекает последний год в сборную.

Россия: вратарь Акинфеев – 87 %; защитники – Фернандес, Жирков – 88 %, Джикия – 87 %, Кутепов – 86 %, Васин, Комбаров, Шишкин, Кудряшов, Газинский, Тарасов – все по 85 %; полузащита – Миранчук – 88 %, Самедов, Зобнин, Головин, Кокорин, Глушаков, Смоль-

ников, Полоз – все по 87 %; нападающие – Смолов – 89 %, Дзюба, Бухаров – оба по 87 %; Канунников – 86 %. Сумма лучших одиннадцати – 961. Средний показатель – **87,36 %.**

Приведенные цифры со всей очевидностью показывают, что во всех линиях, на всех позициях наши футболисты по природным задаткам безнадежно уступают довольно значительному числу игроков из стран-конкурентов. В этой ситуации очень сложно чего-то добиться даже с самым успешным наставником. Есть ли выход из создавшегося положения?

Хочется думать, что есть, и, кажется, он лежит на поверхности.

Необходимо заняться серьезным поиском по всей стране по-настоящему одаренных ребят – на уровне 93–95 %. И заниматься с ними талантливым наставникам по современным методикам. Ведь трудно поверить, что в таких странах, как Уэльс, Исландия, Бельгия, одаренных к футболу ребят больше, чем в России. Но на сегодня это неоспоримый факт! Наша проблема в абсолютной неорганизованности нашего футбольного хозяйства, и в первую очередь полная разруха детского футбола. Это и есть наше слабое звено, укрепить которое во взрослом возрасте уже невозможно!

Для примера, обсчет команды Исландии дает сумму 994 и средний показатель 90,36, что заметно выше российских показателей. Напомним, что население Исландии составляет 332 тыс. жителей с детьми, стариками и женщинами, то есть близко к одному из многих сотен (!) небольших российских городов.

Если вспомнить историю, то окажется, что наша страна в прошлом веке была в числе лидеров футбола. И советские футболисты успешно конкурировали в мастерстве с иностранными.

Вот цифры с использованием предложенной методики для наиболее успешных результатов сборных СССР и России:

1956 год. Чемпион Олимпиады в Мельбурне, сумма одаренностей – 1002, средний показатель – 91,1.

1960 год. Чемпион Европы. Сумма – 1000, средний показатель – 90,9.

1966 год. Бронзовый призер (4-е место) Чемпионата мира. Сумма – 989, средний показатель – 89,9.

Пропустим серебряные медали чемпионатов Европы 1964, 1972 и 1988 г. и бронзовые медали Олимпийских игр 1972, 1976 и 1980 гг., где показатели были близкими к приведенным.

1988 год. Чемпион Олимпиады в Сеуле. Сумма – 986, средний показатель – 89,63.

И, наконец, единственный успех «самостоятельной» России в 2008 г., когда завоеваны бронзовые медали чемпионата Европы. Тогда уже наметилось некоторое снижение показателей. Сумма – 965, средний показатель – 87,72.

Предложим еще один любопытный подход к рассматриваемой теме. Известно, что у ряда стран замечена предрасположенность к успехам в определенных видах спорта. Например, спринтеры из Ямайки доминируют на планете, в Кении и Эфиопии живут сильнейшие стайеры. В настольном теннисе нет конкурентов в течение многих лет игрокам Китая. Громадное количество выдающихся борцов рождается на Кавказе, издавна самой футбольной державой считается Бразилия и т. д.

Введем в обиход понятие средней одаренности по стране к какой-то деятельности, например к конкретному виду спорта. Посмотрим, насколько высока средняя по стране одаренность к футболу в разных странах. Зададимся вопросом: «Если одаренность к футболу в идеальной стране оценить в 100 %, то какова средняя одаренность к футболу у (таких-то) стран?» Маятник со «100 %-ной шкалой» дает следующий ответ (в скобках номер мирового рейтинга на апрель 2017 г.):

(1) Бразилия – 76 %,

(2) Аргентина – 75 %,

(3) Германия – 70 %,

(4) Чили – 69 %
(6) Франция – 68 %,
(7) Бельгия – 67 %
(8) Португалия – 70 %,
(10) Испания – 70 %,
(12) Италия – 68 %. …….

Россия набирает довольно скромные показатели – 63 %, находясь в рейтинге на 61-м месте. (Кстати, средняя одаренность к футболу в СССР была повыше – 68 %).

Как можно интерпретировать понятие «средняя одаренность к футболу в стране»? Одаренность к футболу (и вообще к виду спорта) – это комплекс некоторых физических качеств, координационных способностей и психологических свойств в определенном сочетании. Национальный генотип – включает в себя в определенных пропорциях в той или иной комбинации эти же физические качества, координационные способности и психологические свойства. И место совпадения генотипа и одаренности к разным видам деятельности определяет средний уровень одаренности.

Рассуждая дальше, следует понимать, что средний показатель и возможные достижения могут очень сильно отличаться друг от друга, хотя средний показатель говорит об определенных изначальных предпосылках, например склонности населения к конкретной деятельности. Кроме того, средний показатель одаренности совершенно не учитывает качество развития этого потенциала, то есть уровень технико-тактической подготовки и организации работы.

Очевидно, что средний показатель формируется как из представителей населения с низким показателем, так и с высоким. Очевидно так же, что для того, чтобы конкурировать со странами с высоким показателем одаренности необходимо обеспечить два одинаково важных условия:

1. Во-первых, необходимо выявить из детского контингента страны наиболее одаренных к рассматриваемому виду спорта детей – тогда их уровень будет намного опережать средний!

2. Во-вторых, обеспечить этих одаренных детей высококвалифицированными специалистами для осуществления полноценного учебно-тренировочного процесса.

При выполнении вышеперечисленных условий реально говорить о высоких спортивных достижениях представителей страны. К сожалению, сегодня мы не имеем в российском футболе ни первого условия, ни второго. И бесконечная трескотня о проблемах ситуацию изменить не способна.

В заключение приведем любопытные цифры, связанные с двумя «родственниками» футбола: с пляжным футболом и мини-футболом. Итак, определим среднюю одаренность ряда стран к пляжному футболу и мини-футболу (в скобках номер мирового рейтинга по итогам 2016 г.):

Пляжный футбол:
(1) Россия – 76 %,
(2) Португалия – 76 %,
(3) Бразилия – 79 %
(4) Италия – 75 %
(5) Швейцария – 73 %
(6) Таити – 77 %
(7) Иран – 69 %
(8) Испания – 70 %

Мини-футбол (футзал):
(1) Бразилия – 77 %
(2) Испания – 75 %

(3) Италия – 74 %
(4) Россия – 75 %
(5) Аргентина – 76 %
(6) Португалия – 76 %
(7) Иран – 70 %
(8) Украина – 69 %

5.3. Некоторые проблемы развития настольного тенниса

Покажем, как с помощью маятника можно проанализировать эффективность развития конкретного вида спорта в России на примере настольного тенниса на протяжении последних 10 лет. Приведем таблицу, в которой с помощью маятника определено качество наполнения детско-юношеских спортивных школ девушками и юношами с определенной природной одаренностью. Речь идет о детях, родившихся в период с 2000 до 2009 г. (на протяжении 10 лет).

Таблица 5.3

Год рожд.	Уровень одаренности, %											Всего в стране	
	70–75		76–80		81–85		86–90		91–95		70–90	91–95	
	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Всего	Дев.	Юн.
2000	30	27	18	15	9	8	2	2	0	0	111	7	3
2001	31	36	18	20	8	8	3	2	0	0	126	–	3
2002	23	31	18	22	10	13	4	5	0	0	126	8	7
2003	18	19	11	13	8	9	3	4	0	0	85	8	8
2004	28	28	18	16	7	8	3	4	0	0	112	8	8
2005	28	28	16	17	7	8	2	4	0	0	110	8	8
2006	27	27	17	18	7	8	2	3	0	0	109	8	8
2007	25	20	16	17	7	8	4	6	0	0	103	7	8
2008	23	24	14	15	4	5	2	3	0	0	90	8	8
2009	22	21	12	13	5	6	2	4	0	0	85	6	8
2010	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	9	9
2011	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	8	9
2012	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	9	9
2013	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	8	9

Прежде чем подготовить таблицу, автор проанализировал последние мировые рейтинги сильнейших женщин и мужчин в настольном теннисе. Они показали следующее:

1. Места с 1 по 50 занимают спортсмены, имеющие уровень одаренности от 91 до 95 %.
2. На местах с 51 до 150 располагаются игроки с уровнем одаренности от 80 до 90 %.

Для того чтобы дети, принятые в ДЮСШ, имели шансы добиться результатов в профессиональном спорте, их уровень одаренности при приеме должен быть никак не ниже 70 %. Это уровень, при котором игрок может рассчитывать на выполнение норматива «мастер спорта» и продолжать совершенствоваться. Ниже этого уровня человек в профессиональном спорте проявить себя практически не способен, то есть за время детства и юности – с 7 по 18 лет – спортсмен не добивается ощутимых успехов и практически не реализует себя. А ведь вполне возможно, он мог бы найти себя в другой деятельности, к которой больше способен.

Мы задались вопросом, сколько детей, принятых в спортивные школы с 2000 г., соответствуют этому условию (одаренность не ниже 70 %).

Данные, которые содержит таблица, нас и удивили, и огорчили.

Из таблицы видно, что ежегодно от 85 до 126 девочек и мальчиков с одаренностью от 70 до 90 % поступают в ДЮСШ. Это невероятно мало, если учесть, что ежегодно происходит набор больше 30 000 детей соответствующего возраста. То есть, коэффициент полезного действия набора за сезон меньше половины процента! Это означает, что поиска талантливых детей не происходит и в специальные спортивные школы принимают кого угодно.

И еще очень грустный вывод следует из таблицы – за последние 10 лет в школах не появилось ни одного мальчика и ни одной девочки с одаренностью выше 90 %, а именно такие борются за лидерские позиции в мировом настольном теннисе (напомню, у первых номеров рейтинга – чемпионов мира – китайских спортсменов уровень одаренности 95 %). То есть

школы все время работают без малейшей перспективы вырастить выдающихся спортсменов мирового уровня.

И действительно, сегодня лучшие российские спортсмены занимают скромные места в рейтинге – А. Шибаев (с одаренностью 89 %) среди мужчин занимает 31 место, а П. Михайлова (с одаренностью 88 %) среди женщин находится на 46 позиции.

И наша таблица не позволяет надеяться на улучшение ситуации в обозримом будущем.

Обратите внимание на две колонки справа. Нас очень насторожило отсутствие одаренных детей (свыше 91 %) в российских школах. Возник даже вопрос, а может быть, в России вообще нет детей такого уровня одаренности? И соответствующий вопрос мы адресовали маятнику: «Есть ли в России мальчики и девочки с одаренностью свыше 91 %, которые не попали в спортшколы, но живут в России? И если есть, то сколько?» Ответ, полученный с помощью диаграммы (количество детей), содержится в двух крайних правых колонках таблицы 5.3. Они есть, хотя для такой большой страны их сравнительно немного. Тем не менее, если настольный теннис хочет представлять что-то заметное в международном спорте, то таких детей необходимо искать, иначе этот вид спорта надолго может остаться бесплодным по международным меркам.

Итак, на примере трех видов спорта мы показали возможности биолокационной методики в области анализа развития спортивного движения. В третьей и четвертой главах были предложены способы планирования и тестирования тренировочного процесса.

Заметим, что решение рассмотренных задач без такой методики в ряде случаев просто невозможно.

5.4. Немного о других видах спорта

Воспользуемся идеей средней одаренности по стране (см. 5.2) для интересующих нас видов спорта. Благо такие данные могут о многом нам рассказать. Во-первых, высокая цифра покажет, что у данного вида спорта и база для развития в стране крепче, и популярность должна быть повыше. А скромные показатели неизбежно потребуют и больших усилий в развитии, и более тщательного поиска одаренных детей.

Кроме того, мы можем при необходимости от среднего показателя по стране перейти к среднему показателю по интересующему нас региону, что тоже может дать пищу для анализа и помочь в решении задач.

Нам известно, например, что кавказский регион отличается высокими показателями в борьбе. Было бы интересно узнать, а чем выделяются другие регионы (а у нас только крупных больше 80-ти) и насколько их показатели совпадают с действительностью.

Представим виды спорта с наиболее высокими средними показателями одаренности по России:

Батут – 76 %
Синхронное плавание – 76 %
Футбол пляжный – 76 %
Акробатика – 75 %
Гимнастика спортивная – 75 %
Гимнастика художеств. – 75 %
Мини-футбол – 75 %
Фехтование – 75 %
Хоккей с мячом – 75 %
Хоккей с шайбой – 74 %
Прыжки в воду – 73 %
Шорт-трек – 73 %
Дзюдо – 72 %
Волейбол – 71 %
Тяжелая атлетика – 71 %
Баскетбол – 70 %
Бокс – 70 %
Борьба – 70 %
Велоспорт – 70 %
Коньки – 70 %
Легкая атлетика/прыжки – 70 %
Легкая атлетика/ходьба – 70 %
Лыжный спорт – 70 %
Современное пятиборье – 70 %
Стрельба – 70 %
Фигурное катание – 70 %

Приведенные данные убеждают нас в том, что предпосылки для развития перечисленных видов спорта в России вполне позитивные, так как жителей страны, обладающих соответствующими природными качествами для этих видов спорта, достаточное количество (если бы одаренных к перечисленным видам спорта людей было меньше, то и средний уровень одаренности по стране был бы ниже).

5.5. Решение других важных задач в спорте

До сих пор мы использовали понятие об одаренности спортсменов. Но ведь в спортивной деятельности сегодня задействовано большое число действующих лиц. Да, главные роли, остаются за спортсменом и его тренером. Но в современном спорте все большую роль в результатах начинают играть люди второго плана: менеджеры, руководящие чиновники, а также очень необходимый обслуживающий и медицинский персонал.

При любом обсуждении спортивных достижений мы не можем обойтись без учета роли тренера, как и других вспомогательных фигур. Очень важно, что наша биолокационная методика способна привнести в оценку роли тренера (и других лиц) и качественные, и количественные характеристики. Это полезно для объективной оценки роли тренера и его доли в успехе спортсмена.

Наша методика позволяет принять объективные решения в связи с этим. Это важно знать и при передаче юных спортсменов от молодых тренеров в руки более опытных специалистов. Не всегда это заканчивается успешно. И при назначении тренеров возглавить сборные команды страны, равно как и команды по игровым видам, такая информация руководителям российского спорта не повредила бы.

Кстати, можно с помощью предложенной методики оценить способности и самих руководителей.

5.6. Внесем вклад в борьбу с допингом

До сих пор мы прикидывали, в чем и как биолокация может быть полезна спорту. Теперь проверим, а может ли она защитить спорт от самого большого его врага – допинга. Оказывается, и здесь наш скромный, но умный и разносторонний прибор может сослужить спорту неоценимую услугу.

Для ряда спортсменов слишком сильным оказывается соблазн воспользоваться запрещенными препаратами для улучшения результатов в надежде, что он не будет разоблачен при проверке, для чего изобретаются всевозможные ухищрения.

Если такие рисковые ребята будут знать, что их нарушение будет раскрыто неизбежно и наказание неотвратимо, то, скорее всего, проблема с допингом в основном будет закрыта. Это все равно что бороться с детектором лжи – известно, что обмануть его невероятно трудно. В нашем случае роль этого прибора будет доверена маятнику, а его обмануть просто невозможно.

Сегодня контроль за применением допинга происходит выборочно. Допинг-офицеры по совершенно секретному графику могут взять допинг-пробу в любое время дня и ночи в любой точке земного шара у любого действующего спортсмена. Правда, эта трудоемкая и дорогостоящая операция далеко не всегда позволяет обнаружить нарушение допингового законодательства. Не говоря уже о том, что в идеале проверке должно подвергнуться громадное количество спортсменов из большущего числа спортивных дисциплин и стран.

Представим себе, как проблему контроля можно решить с помощью маятника. Вот по какой схеме это может происходить в реальной ситуации.

Дежурный оператор соответствующей допинговой службы, заступая на дежурство, задается вопросом: «Произошел ли в течение определенного времени (например, за истекшие сутки) прием допинга в целях улучшения спортивного результата кем-либо из спортсменов, проживающих на нашей планете?»

В случае утвердительного ответа маятника, применяется следующая серия проясняющих ситуацию вопросов:

1. «Сколько таких случаев имело место?» Для этого вопроса используется диаграмма, указывающая количество людей.

Далее применяется ряд промежуточных вопросов, позволяющих из громадного массива данных постепенно придти к весьма ограниченному числу подозреваемых в нарушении допингового законодательства лиц.

2. «Спортсмены какого вида спорта приняли допинг?» Для получения ответа можно использовать поэтапную систему вопросов, например, сначала получить ответ на вопрос: «В каком из видов спорта это имело место (летнем, зимнем, водном, единоборствах, командных и т. д.)?» С соответствующими диаграммами можно познакомиться в приложении. Получив ответ на этот вопрос можно переходить к диаграмме, соответствующей перечню конкретных видов спорта. Последние могут быть представлены диаграммами, содержащими специализацию (вид программы, весовая категория и т. д.).

3. «Спортсмены какой страны (каких стран) приняли допинг?». Опять нам помогают дополнительные вопросы: «На каком континенте это имело место?», «Страна находится на севере, юге, востоке, западе или в центре континента?». Далее страна делится на регионы и т. д.

Вот и другие вопросы со стороны оператора, помогающие ускорить поиск допингового нарушителя:

4. «Прием допинга осуществлен мужчиной/женщиной?»

5. «Каков возраст нарушителя?». Применяется диаграмма с разбивкой по возрастам.

В итоге выделяется весьма ограниченный список подозреваемых, каждого из которых легко можно выявить персонально (по системе «принял – не принял»).

Кроме этого, можно оперативно получить дополнительные сведения по факту нарушения.

6. «Какое вещество было использовано в качестве допинга?»

7. «Нарушитель совершил это в первый (второй и т. д.) раз?»

8. «Кто является инициатором этого нарушения (функционер, тренер, родственник, коллега, сам спортсмен)?» и т. д.

Выявление нарушителя занимает в самом сложном случае даже на первых порах не больше одного-двух часов. А после тщательной отработки методики и того меньше.

Видимо полезно, чтобы в операции поиска, кроме дежурного оператора, участвовал оператор-дублер. Совпадение результатов поиска у обоих операторов означало бы точное попадание. После этого допинг-офицеры могли бы уверенно исполнить свои обязанности, но уже со стопроцентной гарантией в успехе.

Предложенную методику могут использовать и региональные допинговые службы, у которых количество проверяемого контингента существенно меньше. Ей могут пользоваться в профилактических целях федерации на местах, чтобы предупредить скандальные последствия.

5.7. Информация о действующих в России спортсменах

Читателю наверняка интересны показатели способностей современных российских спортсменов, да и не только российских. В дальнейшем каждый заинтересованный читатель самостоятельно сможет легко получить эти сведения.

Приведем в связи с этим список лучших спортсменов года России по версии газеты «Спорт-Экспресс», который она публикует по итогам опроса 100 журналистов в конце каждого года с нашей оценкой природной одаренности каждого спортсмена (табл. 5.6)

Таблица 5.6. Показатели одаренности спортсменов, объявленных газетой «Спорт-Экспресс» лучшими спортсменами года с 1998 по 2016 г.

Год	Спортсмен	Вид спорта	Одаренность (в %)
1998	Лариса Лазутина	лыжи	**95**
1999	Валерий Карпин	футбол	92
2000	Марат Сафин	теннис	94
2001	Руслан Нигматуллин	футбол	92
2002	Алексей Ягудин	фиг. катание	94
2003	Александр Попов	плавание	**95**
2004	Елена Исинбаева	л/атлетика	**95**
2005	Елена Исинбаева	л/атлетика	**95**
2006	Светлана Журова	коньки	94
2007	Андрей Кириленко	баскетбол	94
2008	Андрей Аршавин	футбол	93
2009	Илья Ковальчук	хоккей	94
2010	Екатерина Гамова	волейбол	94
2011	Анна Чичерина	л/атлетика	94
2012	Сергей Тетюхин	волейбол	**95**
2013	Елена Исинбаева	л/атлетика	**95**
2014	Виктор Ан	шорт-трек	**95**
2015	Павел Кулижников	коньки	**95**
2016	Яна Егорян	фехтование	94

Мы уже упоминали, что при всех измерениях одаренности (к этому моменту довольно значительных по количеству) показателя одаренности выше 95 % нам не встречалось. В связи с этим, перечислим тех российских спортсменов, которые продолжают сегодня выступать и имеют этот максимальный показатель:

Александр Лесун (совр. пятиборье), Софья Великая (фехтование), Наталья Ищенко и Светлана Ромашина (синхронное плавание), Евгения Медведева, Татьяна Волосожар и Максим Траньков (фигурное катание), Александр Третьяков (скелетон), Хабиб Нурмагомедов (смешанные единоборства), Владимир Морозов (плавание), Роман Аношкин (гребля на байдарке), Сослан Рамонов (вольная борьба), Алия Мустафина и Давид Белявский (гимнастика), Сергей

Устюгов и Александр Легков (лыжи), Мария Лисицкене, Александр Меньков, Сергей Шубенков (л/атлетика), Дина и Арина Аверины (худ. гимнастика) и внушительная группа хоккеистов: Александр Овечкин, Евгений Малкин, Павел Дацюк, Сергей Мозякин и Сергей Бобровский.

Глава 6. Резервы тренерского мастерства

Ситуация в российском спорте скорее настораживает, нежели удовлетворяет.

Конечно, радуют победы в ряде успешных видов спорта, таких, как фигурное катание, художественная гимнастика, синхронное плавание, скелетон, бобслей, пляжный футбол, женский гандбол, виды борьбы, бокс, фехтование, современное пятиборье, хоккей, шахматы, гимнастика.

Огорчает некоторое ослабление позиций на международной арене плавания, легкой и тяжелой атлетик, баскетбола, волейбола, водного поло, мужского гандбола, велоспорта, гребли на байдарках и каноэ, конькобежного спорта, женских лыж и биатлона, стрельбы, стрельба из лука, тенниса.

Ряд видов спорта выглядит откровенно неконкурентоспособным – футбол, пряжки в воду, академическая гребля, бадминтон, настольный теннис, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье.

Не внушает оптимизма ситуация с резервом. Большинство видов спорта, даже успешных, испытывает проблемы с комплектованием сборных.

И это при том, что государство ни вниманием, ни финансами российский спорт не обделяет. Похоже, что дело в не очень грамотной организации работы в детских спортивных школах. Уж больно невероятно большой отсев обучающихся и слабая отдача от нашей гигантской «детской индустрии».

Вот главные причины – низкое качество большинства учащихся, да еще и усугубленное невысоким уровнем тренировочного процесса. Воистину гора рождает мышь.

Ниже остановимся на возможных резервах в работе тренеров, которые позволили бы сотворить более высокие результаты.

6.1. Типичные тренерские ошибки

Как бы не мешали развитию российского спорта организационные просчеты, как бы не ограничивал успехи слабый уровень методических разработок, автор убежден, что можно было бы все равно добиваться достойных результатов, не будь такого большого количества тренерских ошибок и просчетов, чаще всего имеющих место на начальных этапах тренировочного процесса. Остановимся на наиболее типичных из них.

1. Длительный путь к достижению элитных результатов начинается с просмотра большого количества детей, изъявивших желание заниматься тем или иным видом спорта. Автор уже устал повторять о важности для тренера появления на просмотре хотя бы одного, а лучше нескольких детей, возможности которых оказались бы по-настоящему звездными.

Судя по статистике последних лет, обнадеживающих результатов в большинстве видов спорта мы, скорее всего, не сможем дождаться, потому что детские тренеры продолжают с упорством, достойным лучшего применения, набирать в группы новичков всех подряд, без разбору. Видимо, не осознавая, что для конкретного вида спорта подходит весьма ограниченное – штучное – количество детей, и для их обнаружения необходим упорный тщательный поиск среди довольно большого количества соискателей. Случайность может произойти, но не каждый год, не в каждом населенном пункте и не с каждым тренером.

Без преувеличения имеет место прямая аналогия зависимости спортивных результатов от поиска одаренных детей, как в случае с поэзией В. Маяковского:

«Поэзия – та же добыча радия.
В грамм добыча, в годы труды.
Изводишь единого слова ради
Тысячи тонн словесной руды».

Получается, что детские тренеры в своем подавляющем большинстве не отличаются заметной мотивацией в профессиональном самоутверждении.

Думается, что происходит это во многом из-за непонимания важности на этом этапе поиска одаренного материала. Тренеры отступают перед трудностями отбора, надеясь наверстать упущенное на этапе тренировочного процесса. Но мы-то знаем, что, как правило, это уже попытки с негодными средствами.

Теплится небольшая надежда, что после прочтения этой книжки и знакомства с новой практикой поиска талантов (с помощью маятника), у некоторых тренеров усилится уровень притязаний на высокие достижения. Все-таки с помощью маятника найти будущего чемпиона намного легче, чем прежде. И кое-кто из тренеров этим соблазнится.

Действительно, биолокационная методика при ее активном использовании существенно расширяет и упрощает процесс поиска, а цена удачного поиска, как нам удалось доказать, чрезвычайно высока.

Тем более, поиск можно безмерно расширить, привлекая на помощь учителей, физруков, воспитателей детских садов, родителей, соседей.

2. Следующая проблема заключается в том, что многие тренеры не хотят осознать важности главной задачи начального этапа – создания базы, фундамента для построения в дальнейшем высотного здания спортивного мастерства. Но для небоскреба фундамент должен быть большим – мощным, надежным, массивным, многосторонним. Не выложив полноценный фундамент, нельзя рассчитывать, что может быть построено высотное и целостное здание мастерства. А фундамент должен содержать в себе большое число компонентов: это необходимая подготовка физических качеств, это развитие нужных координационных способностей, это

освоение ряда психологических умений и навыков, которые помогут и ускорят на следующих этапах освоение мастерства в основном виде спорта. Для психологической подготовки – правильная реакция на ошибки, концентрация внимания. Безусловно, много внимания следует уделить освоению базовой техники и овладению основ тактики вида спорта.

Пренебрежение построением фундамента не может компенсировать даже самая замечательная работа над другими сторонами тренировочного процесса. И обязательно оно будет тормозить рост мастерства на последующих этапах работы.

Некоторые тренеры торопятся познакомить новичков как можно раньше с основами выбранного вида спорта и форсируют подготовку в этом направлении, не подготовив предварительно фундамент. На самом деле такая спешка приводит к обратным результатам. Воистину: «Поспешишь – людей насмешишь».

Возьмем двух равных по способностям и подготовке новичков. Один пройдет весь путь базовой подготовки, а другой будет форсированно осваивать вид спорта с целью ускоренного выхода на соревновательный уровень. Можете не сомневаться, уже в недалекой перспективе первый новичок намного опередит второго и в дальнейшем будет показывать гораздо более высокие результаты, тогда как второй рискует гораздо раньше закончить карьеру, так и не реализовав свой потенциал в полной мере.

Такова цена недооценки важности и необходимости базовой подготовки.

3. В теории спорта для удобства изучения и анализа тренировочная практика разбита на несколько разделов: тактическая, физическая, психологическая и техническая подготовки. Для удобства тренеры рассматривают это все порознь, но должны помнить, что любая часть поединка – это синтез всех перечисленных видов подготовки. Любой прием реализует умение спортсмена в каждом из компонентов.

Особенно тесно переплетены такие пары подготовок, как техническая и физическая, техническая и тактическая, и, наконец, психологическая со всеми перечисленными. Довольно часто тренеры забывают об этих переплетениях в тренировочном процессе, а это приводит к пробелам в обучении.

Техника и физическая подготовка

Важно, чтобы тренер понимал связь между техникой движений и физподготовкой. То есть подготовкой определенных групп мышц к обслуживанию двигательных навыков. Это как единство формы (техника) и содержания (физическая подготовка). При таком подходе понятно, как на определенных этапах возникает противоречие между техникой и физическими возможностями. Если мышцы не подготовлены должным образом (сила, скорость, координация), то и качество техники не улучшается. Застой. Для дальнейшего роста технического мастерства требуется «подпитка» со стороны соответствующих физических качеств. Попытки проигнорировать эту зависимость и решить эти проблемы только средствами своего вида спорта ведут в тупик.

Если тренеру удается подготовить мышцы (особенно координационно), то и дальнейшее освоение техники не составляет трудностей. И наоборот!

Поэтому физическая подготовка должна носить опережающий характер по отношению к работе над техникой. Ведь в спортшколу дети приходят без какой бы то ни было предварительной подготовки. Надо помнить, что многоборная подготовка – основа специализации.

В частности, при обучении технике любого приема должна осуществляться опережающая работа ног. А это требует их физической готовности. «Слабые ноги командуют тобой, сильные выполняют твою команду».

Те же соображения касаются взаимоотношения техники и координационной подготовки.

Техника и тактика

Многим тренерам при секундировании свойственно больше внимания уделять техническим ошибкам в ущерб решению тактических задач. А ведь работа над техникой – прерогатива тренировочного процесса. Общение с юными спортсменами показывает, что их тактическое обучение оставляет желать лучшего, многие технические приемы часто проводятся ими формально, без какой бы то ни было тактической подоплеки. Это отставание тактических умений от техники приводит к выхолащиванию сути тактического единоборства, ведь спортивный поединок – это, в первую очередь, умение одного спортсмена тактически переиграть другого. Происходят такие парадоксы из-за того, что тренеры часто обучают техническим приемам отстраненно от тактических задач.

В итоге технико-тактическое образование спортсмены получают с большими пробелами и недоработками, ограничивающими их возможности.

Психика и тренировка

Очень важно правильно реагировать на ошибку. Ведь негативная реакция может закрепиться на уровне рефлекса. А отрицательные эмоции разрушают смысл тренировки – вы тренируете психоз. Лучше вообще не тренироваться. Тренер должен сразу убедить в недопустимости негативного отношения к ошибкам и привить соответствующую позитивную реакцию, когда ошибка подстегивает к творчеству, а не угнетает.

Ошибка – это неизбежное и временное зло. Надо научить ребенка получать удовольствие от преодоления трудностей.

И еще. Во время тренировочного процесса тренеры не уделяют должного внимания развитию психологических возможностей подопечных – волевых проявлений, концентрации внимания, максимальной самоотдаче – всему тому, что впоследствии окажется решающим в борьбе за место на пьедестале. И как следствие, оказываясь в условиях соревновательного стресса, многие спортсмены не выдерживают напряжения. Да и с чего бы они выдержали, ведь необходимой подготовки не было?

4. Ранняя специализация и форсирование подготовки – еще одно страшнейшее зло. Ранняя – это пока не создана начальная база, когда техника не закреплена на уровне устойчивых навыков, когда нервная система недостаточно окрепла.

Слишком интенсивная эксплуатация детского организма противоречит задачам многолетней спортивной карьеры, существенно ее сокращает и снижает возможный уровень мастерства.

Многие тренеры под влиянием обычного тщеславия и жажды сиюминутного успеха бросают своих воспитанников в круговерть соревнований, не подготовив их должным образом. Им кажется, что таким образом их подопечные наберутся соревновательного опыта и из-за более раннего старта опередят сверстников. Это глубокое заблуждение. Позитивный опыт складывается в основном из побед. А для побед надо созреть на тренировках. Учитесь этому у боксеров, которые, лишь проведя тщательную подготовку, выходят на боевой ринг.

При этом тренировочные соревнования не отменяются. Это один из важнейших элементов тренировки. Но – в условиях тренировки!

Автору неоднократно приходилось предостерегать тренеров от порочного и малопродуктивного увлечения форсированием подготовки и натаскиванием их воспитанников на быстрый успех любой ценой. В ущерб задачам этапа (создание прочной базы) тренеры заявляют своих подопечных в большое количество турниров и наносят им тем самым непоправимый урон.

Вместо планомерной подготовки, сырые и неподготовленные ребята испытывают в многочисленных соревнованиях чрезмерные нервные перегрузки и разваливают слабо закрепленную технику. К моменту, когда только и надо было бы начинать штурмовать вершины мастерства, они приходят выжатые, как лимон, психологически уставшие от спорта, с серьезными прорехами в спортивном образовании.

Именно о таких случаях было сказано известным спортивным ученым В. Н. Платоновым: «Победители и призеры детских и подростковых соревнований очень редко – менее 5 % случаев в разных видах спорта – добиваются спортивных успехов на этапе высшего мастерства».

Дорогой читатель!

Если размечтаться и представить, что из всех перечисленных огрехов (и массы не перечисленных) российские тренеры вдруг сподобились бы исправить только один, самый первый (отбор), всего на каких-нибудь 20–25 %, то произошло бы вот что.

Российский спорт усилился бы вдвое!

Отсюда, кстати, понятно, во-первых, как важен отбор в системе спортивной подготовки, и во-вторых, насколько у нас сегодня неважная с этим ситуация.

На наш взгляд, для принципиального улучшения ситуации необходимо: во-первых, радикальным образом изменить отношение к поиску талантливых детей, во-вторых, разработать и взять на вооружение современную методику воспитания классных спортсменов, начиная с новичкового уровня, и, наконец, серьезное повышение квалификации детских тренеров.

6.2. Еще немного о тренерских резервах

На самом деле в нашей замечательной креативной профессии резервы никогда не иссякнут. Это закон творчества. И это нормально.

А что касается резервов сегодняшних, то перечислим некоторые из них, как говорится в порядке поступления и без фанатизма.

– Опять из области отбора. Некоторые тренеры и родители считают негуманным отсев детей из-за непригодности к конкретному виду спорта. Это серьезное заблуждение. Чем раньше будет установлена непригодность ребенка, тем меньше страданий ему придется пережить, и тем раньше он сможет переориентировать свои интересы на другое занятие, к которому он больше расположен и где способен добиться гораздо большего.

– Участие сознания спортсмена в тренировке. Одно и тоже упражнение, выполняемое формально или творчески, дает совершенно разный эффект. Формально – это механически, безразлично, а творчески – с пониманием смысла, эмоционально, с радостью мышечных ощущений.

Есть тренеры, которые следят за тем, чтобы их воспитанники в полном объеме выполнили программу тренировки, не особенно вдаваясь в то, насколько они осмыслили содержание и цель предложенных упражнений. Это далеко не лучший способ построения тренировки – его можно назвать «работа с роботом». Вратарь хоккейной сборной России А. Василевский сказал об этом так: «Дело не в том, кто больше тренируется, а в том, кто это делает с умом, постоянно регулируя нагрузки».

Отдача от тренировки гораздо эффективнее, если ученик понимает смысл того или иного упражнения, чувствует его нюансы, знает, на какие детали следует обратить внимание, осознает, какого эффекта это упражнение позволяет достигнуть. Такой ученик и совершенствуется быстрее.

– Надо выстраивать работу на тренировках на фоне хорошего настроения, чувства юмора, радости, творческого подъема. Пытаться уходить от привычной сухости, мрачной атмосферы, которая возникает из-за «лжедисциплины» на тренировке. То есть нашу работу – тренировочную – надо стараться делать весело, хотя и очень собранно. И это надо учиться объединять, хотя кажется необъединимым. Но ведь расслабленные мышцы и концентрация внимания сосуществуют? Так же важно совместить веселое, приподнятое состояние духа с серьезным отношением к делу, видимо кпд от такого симбиоза только вырастет.

На тренировках у спортсмена проходит большая часть жизни, и важно создать по-настоящему теплую домашнюю, уютную атмосферу. Тогда и тяжелая тренировка не в тяжесть, а шаг к мечте. Особенно если завершается она веселой игрой, улыбкой, смехом. И это тоже одна из сторон тренерского искусства.

В качестве иллюстрации к сказанному приведем кусочек интервью нашей замечательной брассистки, призера двух Олимпиад Юлии Ефимовой о тренировках в США у Дэвида Сало: «Только в Америке я полюбила тренироваться. Начал меняться менталитет. Все стало в радость – любая тренировка. Я хожу, улыбаясь!…

Спарринги на высочайшем уровне. Интереснейшие тренировки. Все очень легко и эмоционально. Дэвид мыслит по-другому – и ты начинаешь! Я в себя поверила! Здесь я затюканная ходила. Слышала одно: «Все плохо, плохо…» Улучшала результат – все равно недостаточно. На первой тренировке у Дэвида что-то неправильно поняла. Слабо проплыла. Что в России делаешь после такого? Прячешься от тренера! Боишься подойти! А когда наконец подходишь, на тебя начинают орать. Вот и к Дэвиду, глаза в пол. Словно меня палкой били. Выдавливаю: «Извините, что так проплыла». Тут замечаю, как меняется его взгляд: «Что стряслось?» – «Я же не смогла…» – «Все нормально. Мы просто тренируемся!» Когда второй раз

сцена повторилась, Дэвид заинтересовался: «Что же с тобой в России делали?» И я расслабилась. Тебя постоянно хвалят, эмоции положительные. На тебя ни разу не повысили голос, не отругали. Как бы ни устала в бассейне, заряжаешься позитивом. Все нестандартно. Например, в день одна тренировка. Я узнала – думала, меня разыгрывают. Но у этой тренировки объем нагрузок будь здоров. Ты еле вылезаешь из воды! Все построено на соотношении скорость – дистанция. С ластами, без ласт, с лопатками и без… Максимальная отдача. Разные отрезки разбавляются самыми невероятными упражнениями. Берем фитнес-мячи, бежим по бортику, плывем, снова бежим. Отжимаемся. Воздушные шарики хлопаем, надуваем и сдуваем. Двоих отправляет плыть кролем наперегонки – остальные должны громко болеть. Слышали бы вы этот крик! Папа (личный тренер) как-то смотрит на тренировку, нагрузки – думает: все, конец дочке. Завтра не встанет. Тут включается музыка, раздают мячи. Дэвид говорит, надо на них запрыгнуть и удержаться. Начинаешь кувыркаться. Хохот! Выясняется, что организм можно обмануть – усталость проходит. В конце каждой тренировки придумывалась новая фишка с весельем. Чтоб не чувствовать себя убитым» («Спорт-Экспресс» от 13 января 2017 г.)

А вот цитата из еще более свежего интервью («Спорт-Экспресс» от 28 февраля 2017 г.) серебряного призера лыжного чемпионата мира 2017 г. Натальи Матвеевой: «В этом сезоне все, кто тренировался у Маркуса Крамера, сделали шаг вперед. В России тренеры, как правило, не слышат спортсменов. Есть план – и эту догму надо выполнять. Но если результата нет, то кому нужны 10–11 тысяч набеганных за год километров? Маркус заставляет нас самих анализировать, что и для чего нам нужно. Этот сезон – первый, к которому я готовилась осознанно. Где-то в ноябре мы нашли именно ту тренировочную неделю, которая для меня оптимальна. Хоть на старости лет я попала к специалисту, который меня слышит и понимает! При этом тренировки не простые, иногда встать потом не можешь. Маркус уже дал понять, что план на олимпийский сезон поменяется. Что ж, если это нужно для еще одного шага вперед, я готова. Тренеру доверяю полностью, мы с ним на одной волне».

Посмотрим на проблему с другой стороны. На вопрос: «Вам доводилось бывать в условиях жесткой тренировочной конкуренции?» олимпийская чемпионка по биатлону Дарья Домрачева ответила: «Разве что в юности, когда я выступала за юношескую сборную России. Думаю, кстати, что для российских спортсменов это до сих пор серьезная проблема. Они теряют слишком много сил и нервов, и эмоциональной энергии уже на этапе отбора в национальную команду. Пока доберешься до главных стартов, можешь оказаться выжатым, как лимон. Помню, каким счастьем было попасть на юниорский чемпионат мира. А на сам чемпионат сил уже не хватало».

Есть очень большие пласты тренерского мастерства, которые нам здесь рассмотреть не удалось – это и задачи восстановления спортсменов, и их энергетической подпитки, и вопросы применения новых технологий. Сравнительно недавно наш замечательный тренер Герой труда России Ирина Александровна Винер на телеканале «Культура» перечисляла те из технологий, которые внедряются в сборной команде России по художественной гимнастике. Вот некоторые из них:

1) использование магнитно-резонансного томографа, вырабатывающего частоту здорового органа и прорабатывающего каждый орган;

2) применение пептидов;

3) внедрение генетического паспорта, учитывающего все положительные и негативные предпосылки в развитии индивида в зависимости от генокода;

4) компьютерная проверка самочувствии спортсменов перед тренировкой;

5) применение метода контрпульсаций.

Так что остаться без резервов в своей работе в обозримом будущем тренерам не грозит.

Тренер не имеет права отставать от жизни, от новых вызовов. Скорее, он должен стараться быть в авангарде событий и перемен. И при этом тренер – всегда ученик. Когда-то тре-

нер автора этой книги сказал: «В тот момент, когда тренер решил, что все знает, он перестает быть тренером».

В заключение отметим, что роль тренера – колоссальна во многих аспектах. Но прежде всего в трех. Во-первых, обнаружить талант. Во-вторых – огранить его, сформировать базу для роста. И в-третьих, сберечь для взрослого спорта.

Все это требует терпения, мудрости и дальновидности, чего от всей души желаем!

Приложения

Приложение 1. Поиск наиболее перспективного для спортсмена (ФИО) вида спорта из числа культивируемых в России

Диаграмма 1. Виды спорта.

Вопрос: «В каком секторе находится наиболее перспективный для (назвать ФИО) вид?»

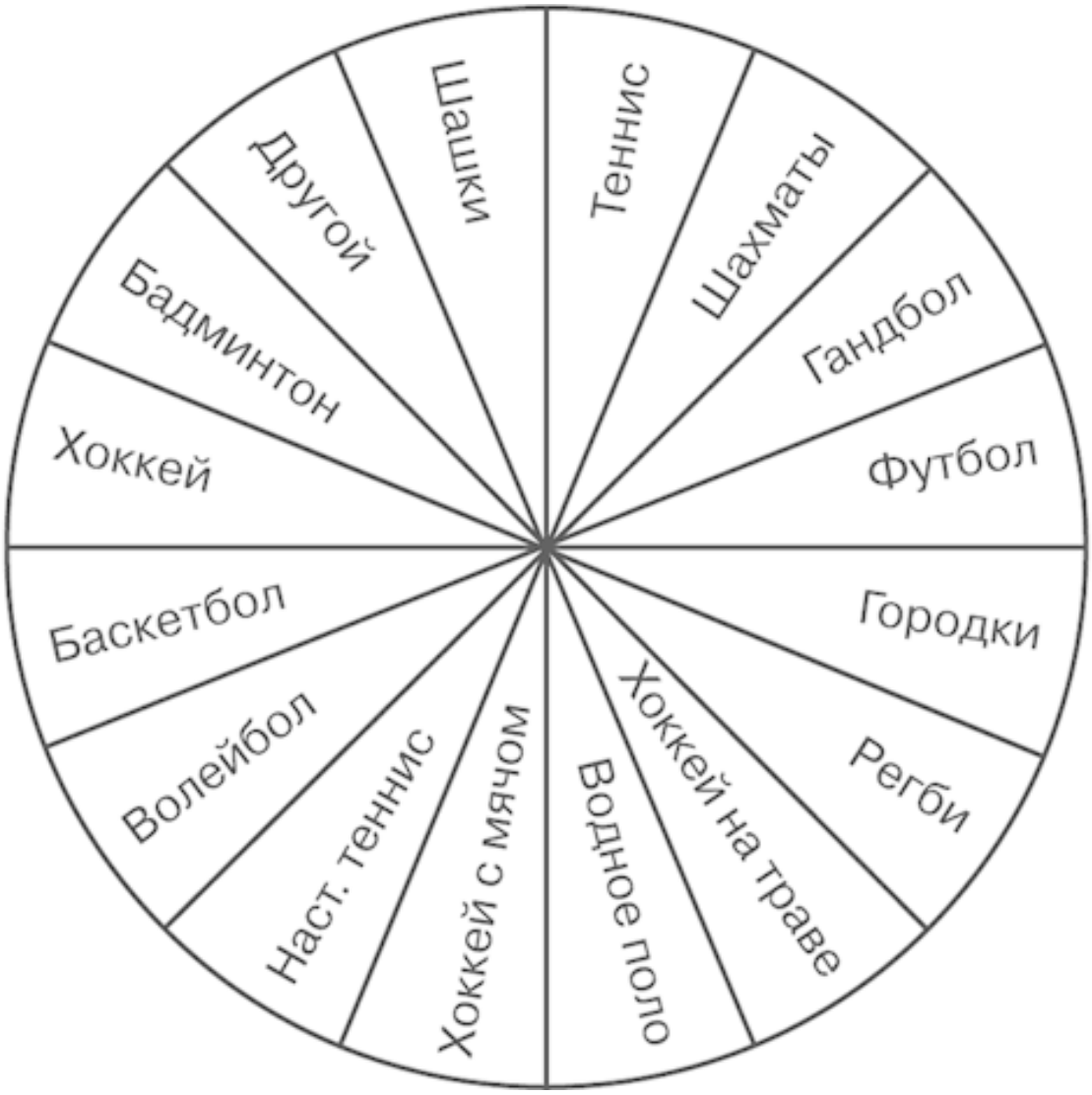

Диаграмма 2. Спортивные игры.

Вопрос: «Какая из спортивных игр наиболее перспективна для (назвать ФИО)?»

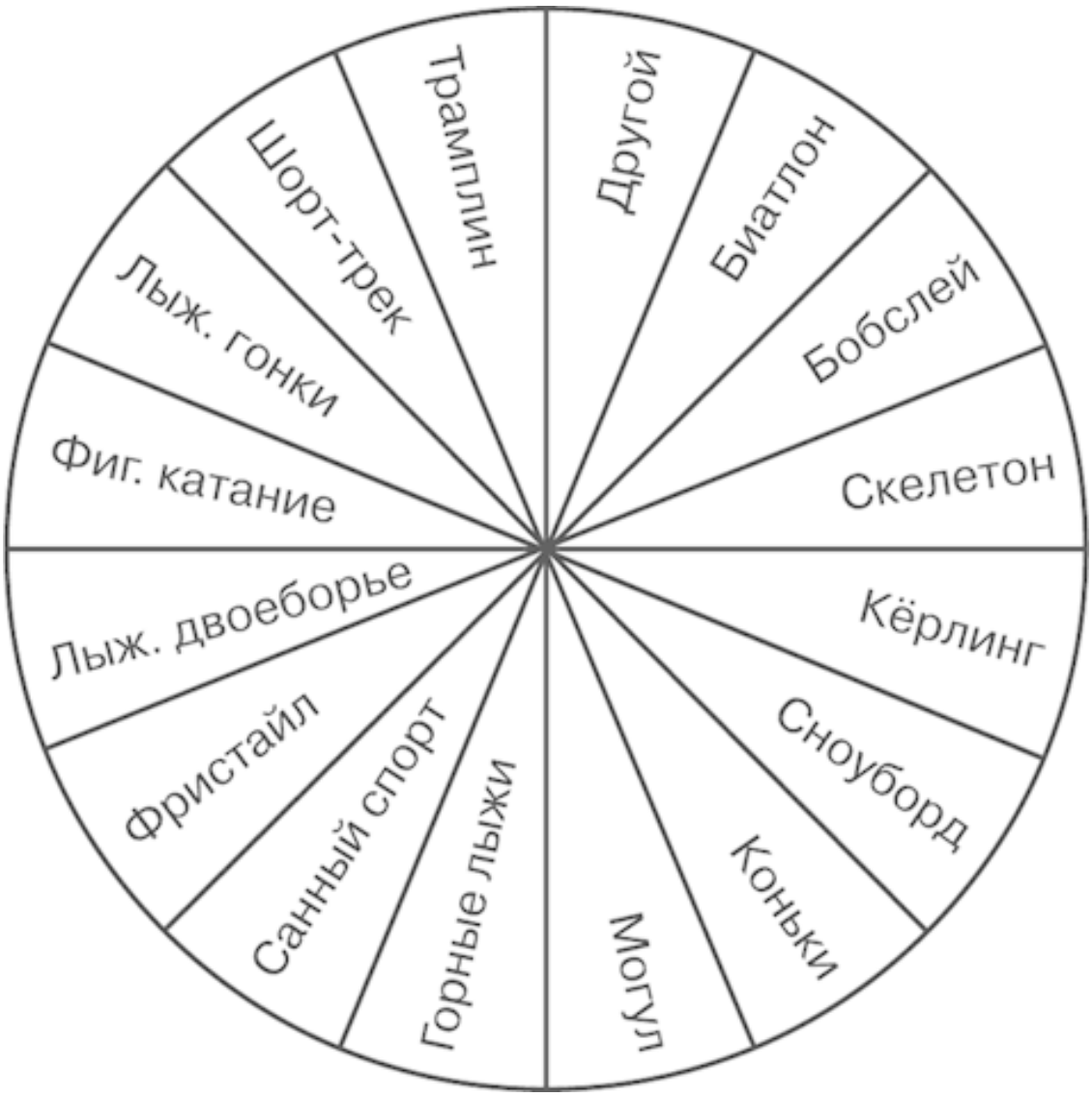

Диаграмма 3. Зимние виды спорта.

Вопрос: «Какой из зимних видов спорта наиболее перспективен для (назвать ФИО)?»

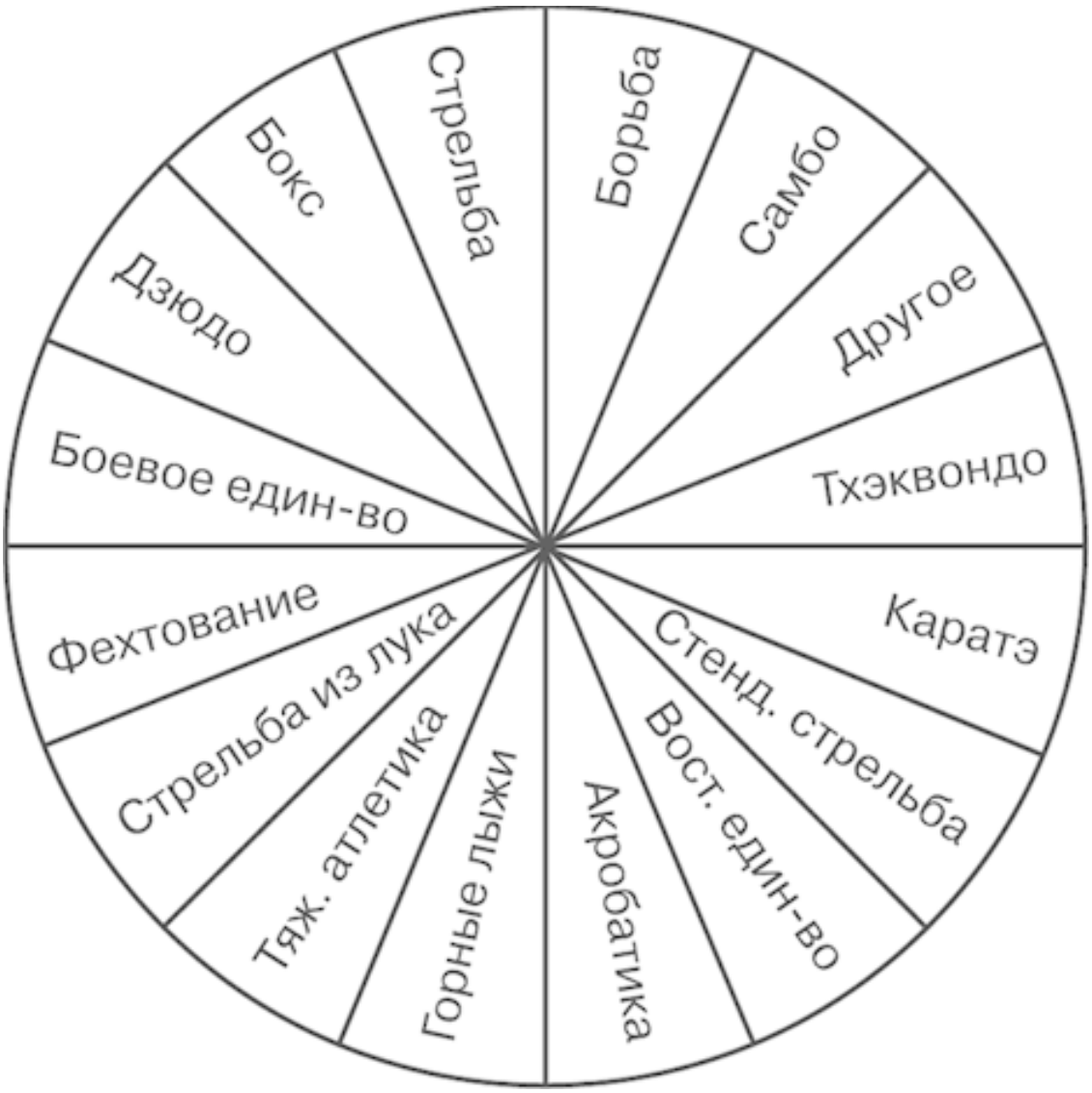

Диаграмма 4. Единоборства.

Вопрос: «Какой из видов единоборств наиболее перспективен для (назвать ФИО)?»

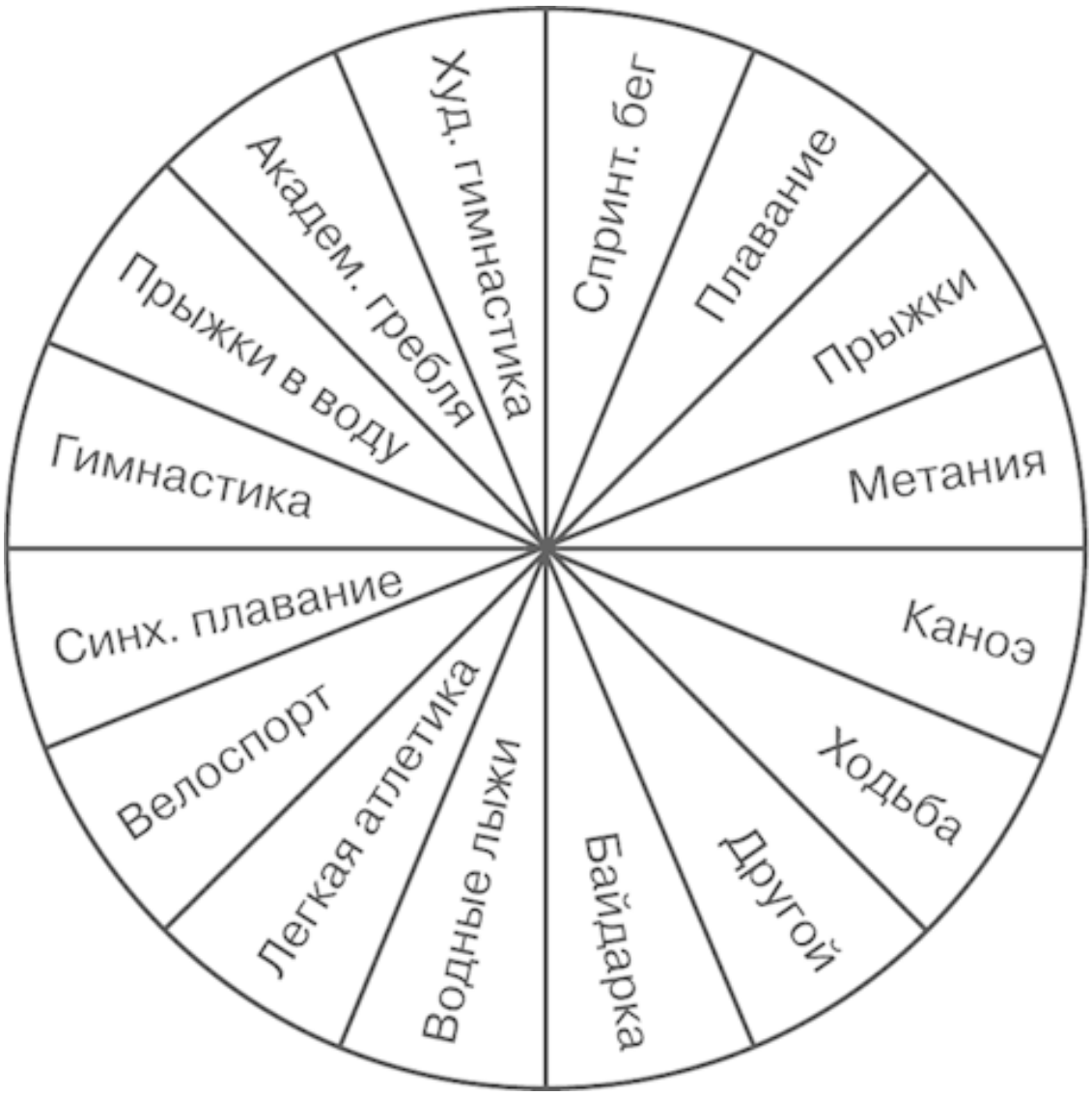

Диаграмма 5. Летние виды спорта.

Вопрос: «Какой из летних видов спорта наиболее перспективен для (назвать ФИО)?»

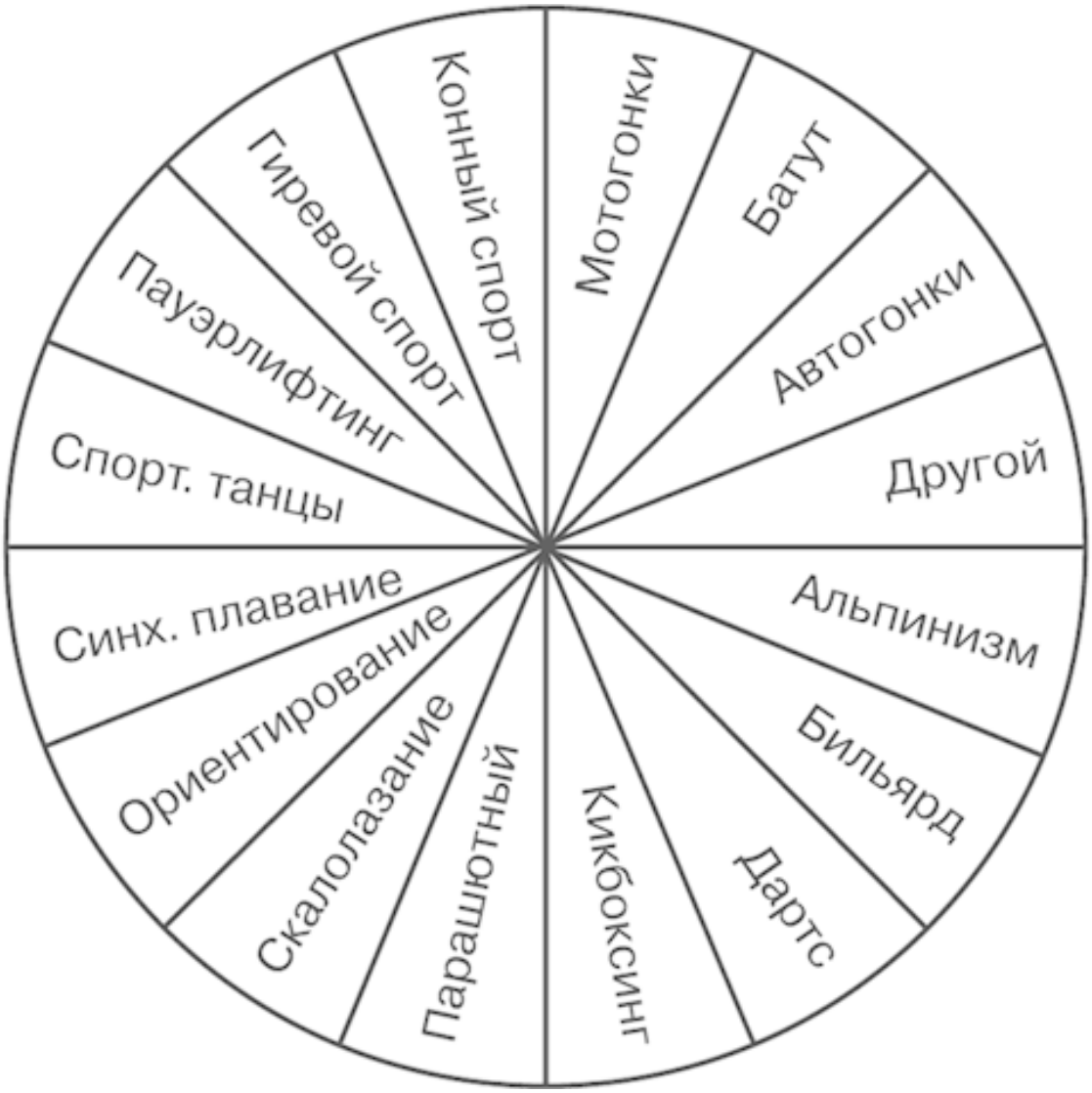

Диаграмма 6. Разные виды спорта.

Вопрос: «Какой из разных видов спорта наиболее перспективен для (назвать ФИО)?»

Приложение 2

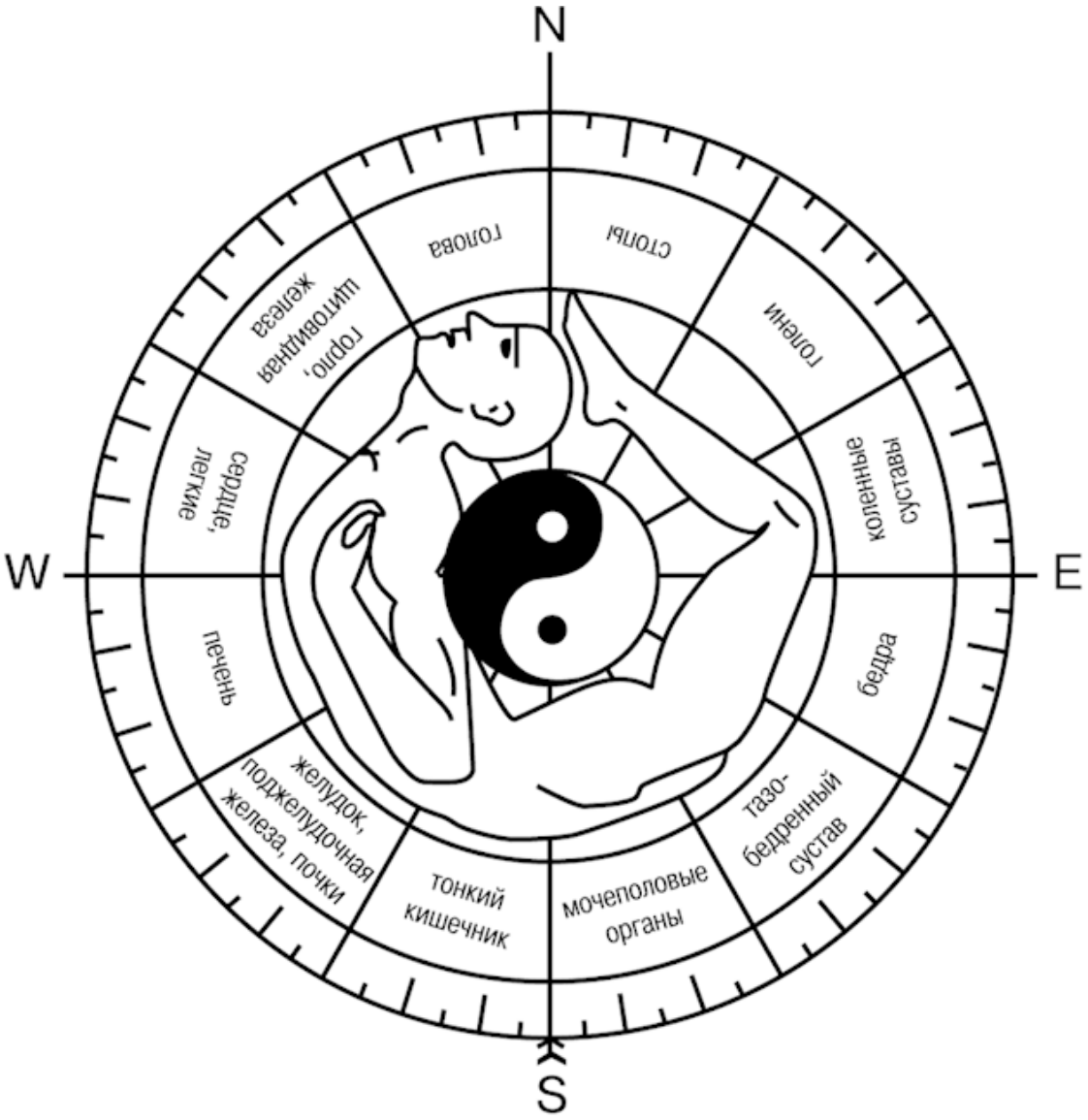

Диаграмма 7 (круг Энеля).

Локализация заболевания I.

Диаграмма ориентируется по компасу по сторонам света.

Вопрос: «Какой орган болен в настоящее время?»

Примечание. При получении ответа по дополнительным диаграммам этого органа можно найти более детальный ответ

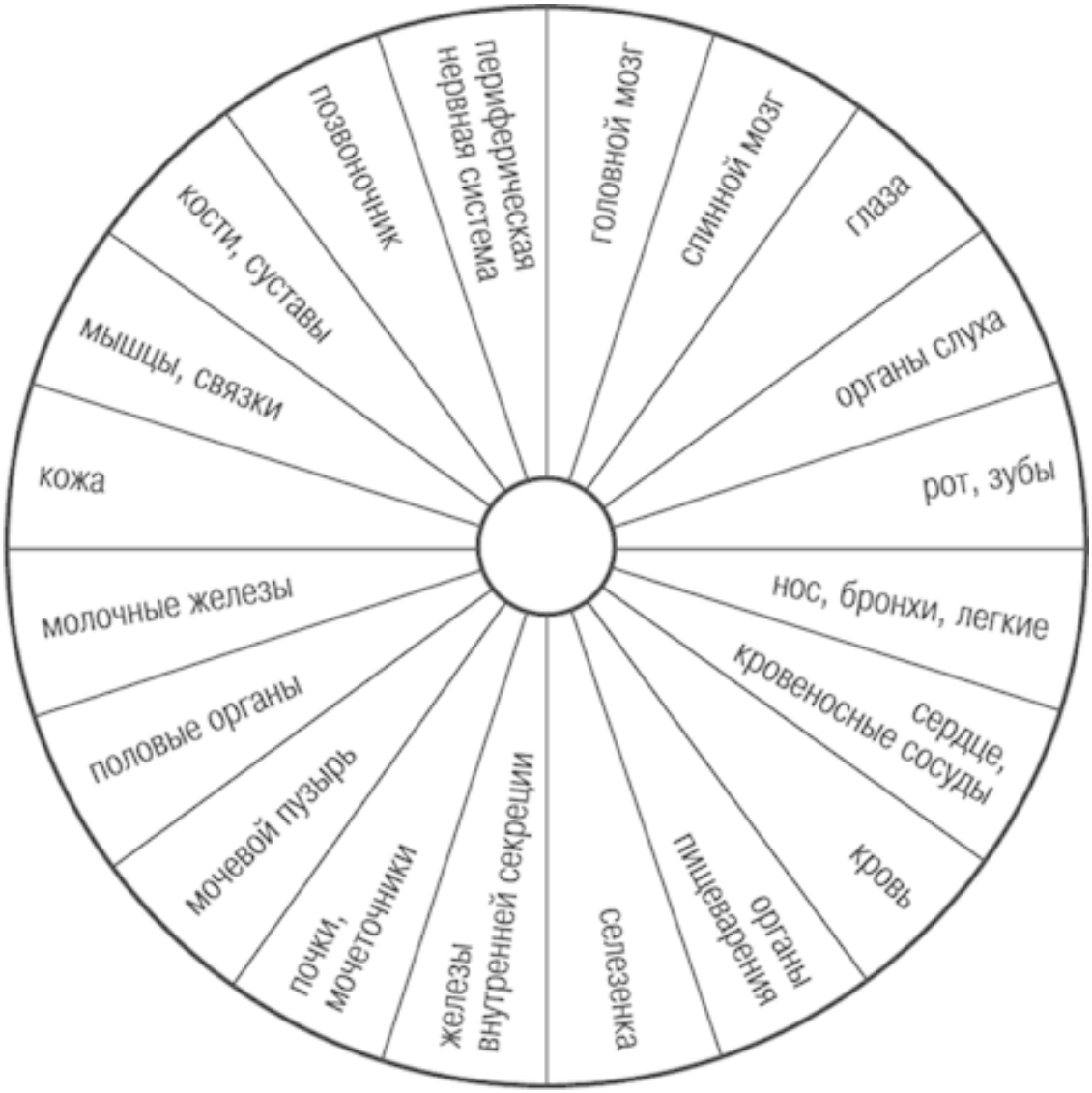

Диаграмма 8. Локализация заболевания II

Вопрос: тот же

Диаграмма 9. Выбор методов лечения.

Вопрос: «Какой метод лечения наиболее эффективен для обследуемого (назвать ФИО)?»

Диаграмма 10. Хромотерапия

Вопрос: «Какой цвет наиболее эффективен для лечения обследуемого (назвать ФИО)?»
Примечание. Можно также определить цвет для лечения определенного органа

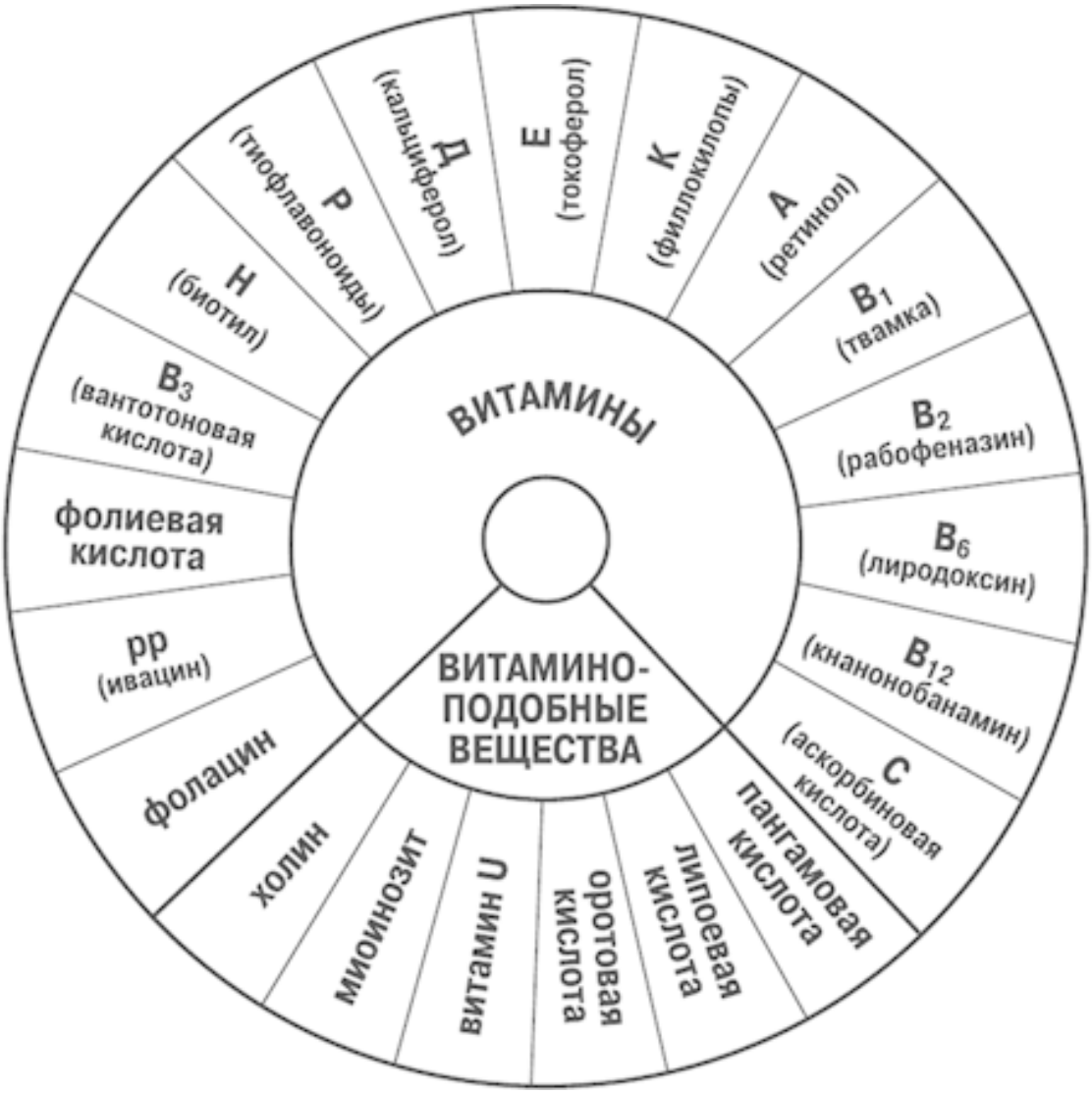

Диаграмма 11. Витамины.

Вопрос: «Нехватка какого витамина в наибольшей степени имеет место у (назвать ФИО)?»

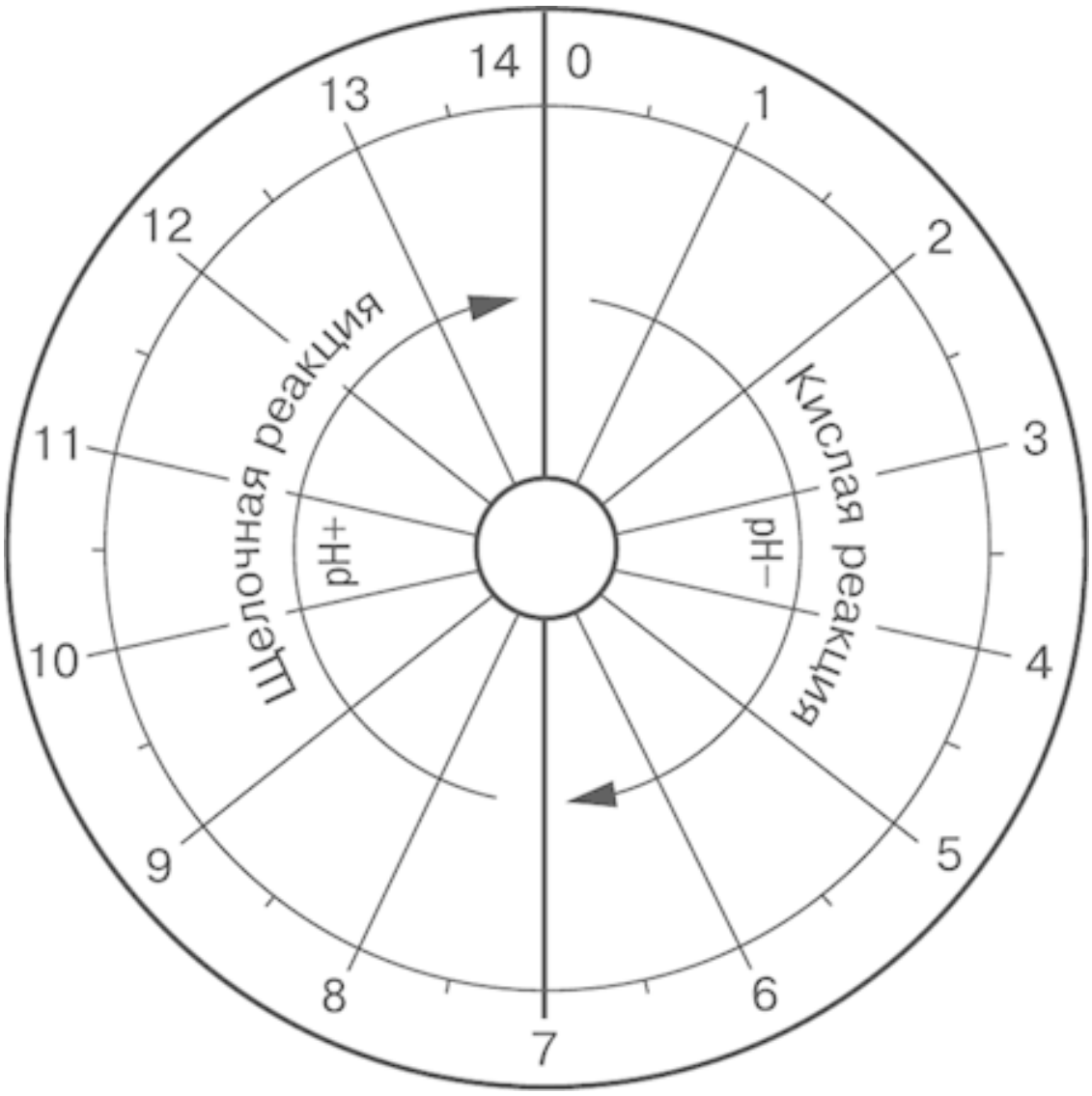

Диаграмма 12. Измеритель pH

Вопрос: «Какое значение pH клеточной жидкости в н/в у обследуемого (назвать ФИО)?»

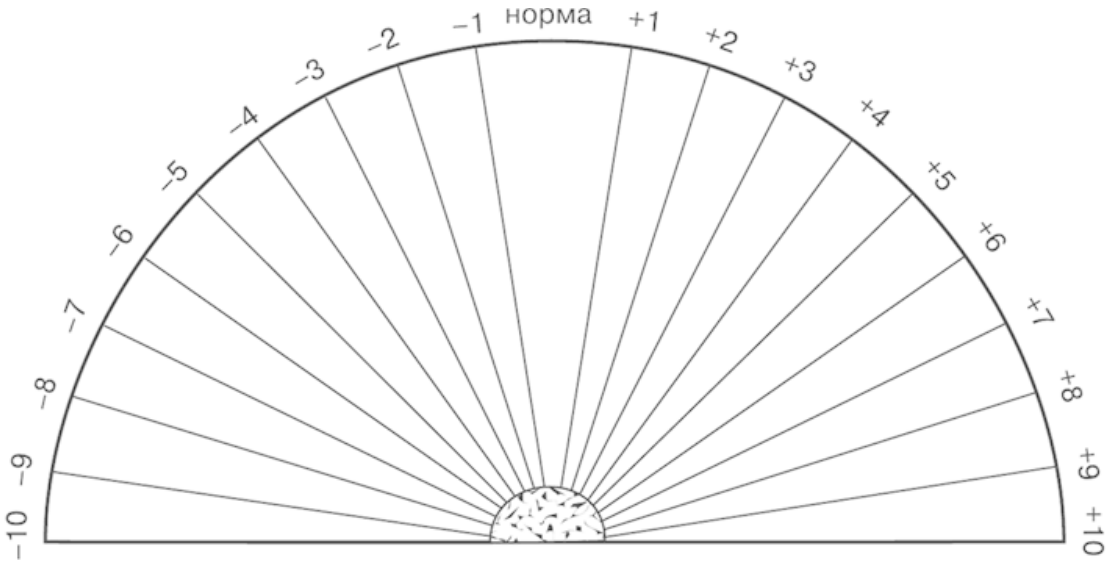

Диаграмма 13. Отклонения от нормы.

Вопрос: «Каково отклонение от нормы энергетики у обследуемого (назвать ФИО)?»

Примечание. Вопрос может касаться содержания, состояния, уровня и т. д. чего-либо: если «+10», то это 100 % максимально возможного, если «–10», то это полное отсутствие.

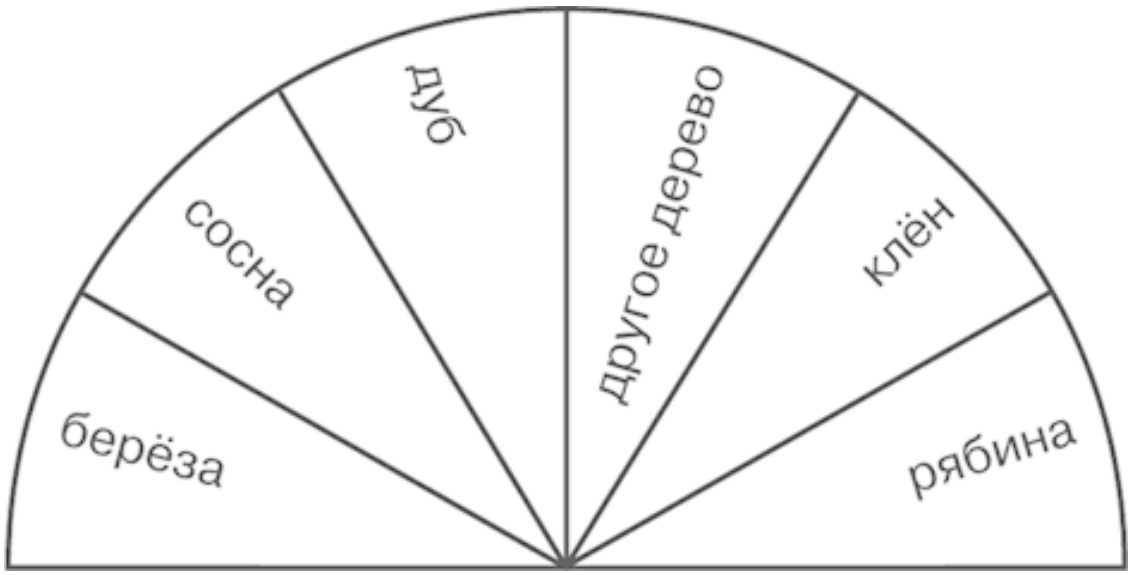

Диаграмма 14. Подпитывающие энергетику деревья

Вопрос: «Какое дерево является для обследуемого (назвать ФИО) подпитывающим?»

Примечание. Контакт с подпитывающим деревом позволяет быстро восстановить энергетику человека. Если проявляется «другое дерево», следует составить новую диаграмму (липа, орешник, ясень).

Часто у человека подпитывающее дерево из региона рождения: кедр, лиственница, каштан, шелковица, бук и т. п.

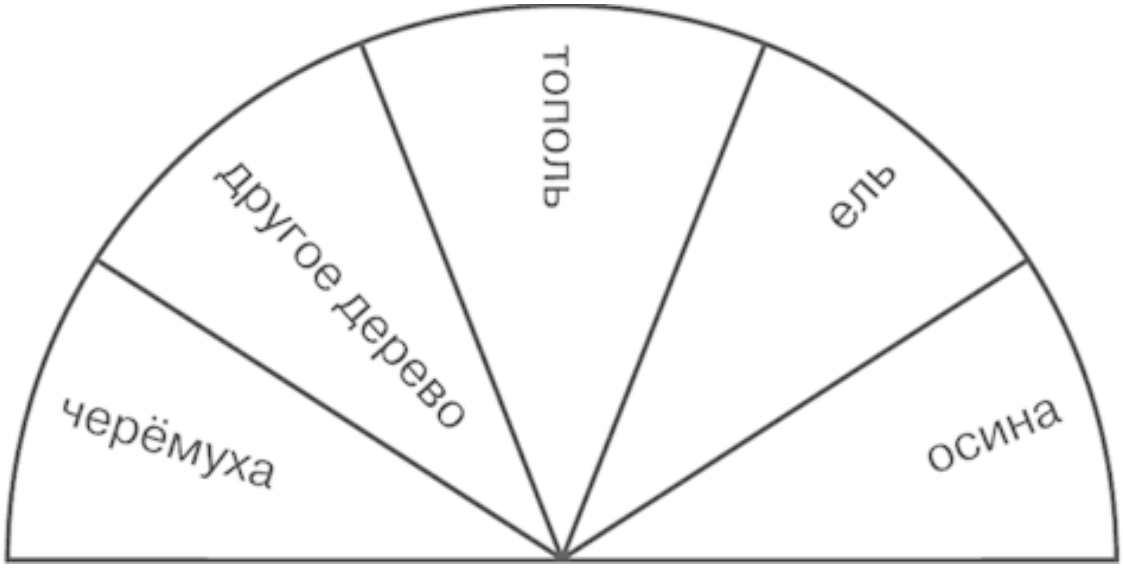

Диаграмма 15. «Высасывающие» энергетику деревья.

Вопрос: «Какое дерево для обследуемого (назвать ФИО) является «высасывающим»?»

Примечание. Контакт с «высасывающим» деревом полезен при наличии негативной энергии, например головной боли или наличии травмы – ушиба, растяжения. В этих случаях имеет место хороший лечебный эффект.

Приложение 3

Диаграмма 16. Определитель ошибок оператора при работе с маятником.

Вопрос: «Какая основная ошибка при данном исследовании?»

Примечание. К этой диаграмме можно прибегать в случае неуверенности в правильности ответов или при получении сомнительных данных.