

## **Особенности тренировочного процесса и упражнения у гребцов зимой**

*Мещеряков А. Е., тренер-преподаватель  
отделения по гребле на байдарках и каноэ МУ ДО «ДЮСШ»*

Что мы знаем о тренировках, и какие упражнения рекомендуется выполнять в самый тяжелый для гребца зимний период. Для начала отмечу, что в этой статье приведены лишь примеры того, как спортсмен по гребле на байдарках и каноэ должен тренироваться зимой. Существует масса методик, которые были разработаны еще в советское время. На сегодняшний день, в подготовке спортсменов, гребцов, особо ничего не изменилось. За исключением того, что не многие могут себе позволить тренировки за границей.

Гребля на байдарках и каноэ - это действительно уникальный вид спорта, который значительно вырос с союзовских времен. Однозначно, мы с вами живем в то время, когда наш спорт набирает популярность. Уже сейчас мы можем видеть необычной формы байдарки и каноэ, чем-то напоминающие красивые автомобили. Так же изменились весла для гребли и теперь спортсмены показывают невероятные скорости. Но все это становится невидимым, когда приходит зима. Во всяком случае, у нас в России, зимы здесь бывают настолько суровыми, что снег выпадает на наших тренировочных базах в Краснодаре, Тимашевске, Ростове и т.д. Однако прошу заметить, что все тренировки зимой, включая саму греблю на байдарке или каноэ, являются неотъемлемой частью нашего вида спорта. Необходимо понимать не только тренеру, но и спортсмену, что зимний тренинг очень важен, это своего рода испытание, пройдя через которое можно неплохо выступить на весенних стартах, а в дальнейшем хорошо выступать все лето. Мы знаем, что основная тренировочная база для гребца, закладывается и нарабатывается именно зимой. Очень важно правильно спланировать весь зимний период.

Предположим в сентябре вы закончили сезон, октябрь отдыхаете, учитесь, решаете свои домашние дела.

Затем в ноябре начинаете тренироваться, бег, тренажерный зал, гребля на тренажере, если есть возможность, ходим на воду.

Декабрь и январь, как правило, холоднее и мы включаем тренировки на лыжах. Вообще лыжная подготовка необходима профессиональному гребцу. Еще в Советском Союзе, большинство известных гребцов, легко могли выступать за сборную команду и по лыжным гонкам. Это говорит о том, что лыжи напрямую связаны с нашим видом спорта. Здесь механически похожие движения, задействованы руки и ноги, у большинства и голова конечно. А так же немало важно, что тренировочный процесс проходит примерно так же как и в гребле на байдарках и каноэ. За 2 часа тренировки на лыжах, средне подготовленный спортсмен гребец, может пробежать до 24 километров. Так же я отмечу, что некоторые опытные тренеры, в период зимней подготовки используют бассейн. Плавание позволяет любому спортсмену включить голову, то есть заставляет думать. Во-первых, здесь идет контроль равномерного дыхания и счет преодоленных метров, а во вторых для любого гребца, плавание значительно поднимет функциональную выносливость. Как правило, самая распространенная тренировка в бассейне для гребца - это работа не на количество преодоленных километров, как в лыжах, например, а тренировка в определенном режиме по 50-100-200 метров. И вот теперь внимание! При тренировках на лыжах или в бассейне крайне необходимо добавлять тренажерный зал и привязывать силу к аэробным тренировкам. Старайтесь включать силовые тренировки вечером, а утро посвящайте функциональным.

Февраль однозначно должен включать тренировки на воде, здесь проходит большая работа с тормозом и грузом. Груз кладется в лодку от 4 до 10 килограмм, чаще всего это камни, либо блины с тренажерного зала. Тормоза придумали труссы, однако в гребле на байдарках и каноэ они играют важную роль. Что представляет собой тормоз? По сути дела вам нужен кусок веревки и шланг, одеваете на нос лодки, тем самым создавая дополнительное сопротивление и идете тренироваться. Многие привязывают веревку за карму лодки, а на конец веревки привязывают деревянный брус, так он сзади болтается и тоже очень хорошо можно поработать. Тренировки с тормозами или грузом лучше всего делать в вечернее время, уделяйте этому процессу особое внимание, следите за техникой и если ваш спортсмен не справляется, лучше ослабить груз или вообще

его убрать. Для тренировок с тормозом хороши отрезки по 250 метров, прорабатывайте дистанцию полностью на силу гребка и качество. Восстанавливайтесь и повторяйте отрезки. Во время таких тренировок, если вы делаете все правильно, то особенно хочется пить. Советую заготовить дополнительную бутылку с питьем. Для работы с грузом можно выбрать дистанцию подлиннее, самое главное после таких силовых тренировок обязательно откатиться, предварительно вытаскив груз из лодки или сняв тормоз.

В крайнем случае, если выехать на сбор возможности нет, в приоритет должен ставиться гребной тренажер. Вообще о гребном тренажере. Для любого гребца спортсмена, гребной тренажер позволит более плотно подойти к технике гребли и исключить ошибки, при помощи тренера, разумеется, который сможет сделав два шага оказаться рядом, чего на воде никогда не получится. Цените это, ведь в нашем виде спорта тренеру вдвойне сложнее работать, так как он постоянно находится на расстоянии и его единственное средство, это голос и секундомер. Если Вы тренер, то мое пожелание было бы таким, не старайтесь исправить сразу все, попробуйте исправлять ошибки постепенно.

Вот примерно так мы планировали всегда зимний сезон.

Похвастаться могут южные города, ведь когда приходит зима, мы всей Россией едем к ним. Так, например, всем известный Краснодар принимает очень много спортсменов каждый год, а в период весенних соревнований существует даже расписание, по которому в определенное время выходит тренироваться Сборная России и все остальные регионы.

Хочется сказать, что если вы любите греблю и ставите большие цели вместе со своим тренером, начинайте ценить и правильно использовать зимние тренировки. Ведь по сути дела в соревновательный период времени не будет на корректировки и ошибки, смену весла или лодки, вся стратегия и понимание нашего великого вида спорта, строится зимой. Оставайтесь преданными своему любимому делу, тренируйтесь добросовестно и тогда Вы будете иметь успех летом.