

Инструктор, тренер, стрелок. Часть II: Тренер-преподаватель

Автор: [Данилович Павел.](#)

Все, что можно растолковать коротко,
не следует растолковывать длинно.

Во второй части мы рассмотрим совместную работу тренера-преподавателя и спортсмена-стрелка. Да, именно так и стоит называть тренера. Тренер-преподаватель. В основе этой связи тренера и стрелка лежит творчество. Это самая, что не есть творческая стрелковая работа. Мы не будем рассматривать особенности старой стрелковой школы. И так же не будем сравнивать её с современной школой нашего нового и по-своему прекрасного вида спорта «Практическая стрельба». Но, все, же немного внесем ясность!

В СССР все было просто, спортсмен-стрелок стрелял на соревнованиях до тех пор, пока он давал результат, и пока у него было желание и возможность тренироваться. Как только он утрачивал свое превосходство над более молодыми и способными стрелками и уставал от бесконечных тренировок, он либо заканчивал спортивную карьеру и становился обычным человеком, либо входил в тренерский коллектив, и становился инструктором, инструктором-методистом, тренером-преподавателем. Некоторым нравилось работать только с оружием, а не с людьми. Такие стрелки становились оружейниками, мастерами по доводке и ремонту оружия.

Что сказать? Кто хотел стать тренером, тот заранее, между тренировками, сборами и стартами учился. Старался быть занятым тренировками и учебой, чтобы не обращать внимания ни на что другое, кроме ответственной, призовой стрельбы. Эти люди шли на тренерскую работу осознано. Некоторые из них не завоевали громких титулов и больших стрелковых побед. Но осознав свои ошибки, они стали прекрасными тренерами. Так же, возможно и то, что задатки будущих тренеров в них разглядели их собственные тренеры. И направили их на правильный и, можно сказать, верный путь.

А многие попали на тренерскую работу совершенно случайно. Так и не поняв самой сути стрельбы, не поняв её основ, они стали наставниками стрелков, держащих путь в неизвестность. Не получив должного образования, не освоив глубоких знаний своего тренера,

учителя и наставника, эти тренеры с подчас купленными дипломами о высшем спортивном образовании стали тренировать и учить тому, в чем сами разбирались с большим трудом.

Умные и опытные тренеры, получив или подсмотрев себе годный человеческий материал, сразу же, после выполнения и присвоения первого разряда или разряда кандидат в мастера спорта ориентировали такого стрелка на работу с молодыми начинающими стрелками. Для чего это было сделано? Во времена СССР стрелок-перворазрядник был, что называется уже самостоятельным стрелком, умеющим и знающим как провести самостоятельную тренировку.

Поэтому он получал задание от своего тренера и работал самостоятельно на огневом рубеже. Тренеру достаточно было одного взгляда на стрелка, что бы понять, что стрелок находится в затруднительном положении. Хороший тренер не пытался найти ошибку. Он видел её сразу. В своих разговорах со своим подопечным он каждый раз добивался того, что бы стрелок сам увидел свою ошибку, сам её понял и сам исправил. Для чего? Для того, что бы в дальнейшем стрелок не совершал этой ошибки. И если она снова появится, он мог сразу определить её и провести тренировку, направленную на её исправление.

Возвращаемся к вопросу: Для чего это было сделано? Тренеру было необходимо учить стрелка правильно думать. Нужно было постоянное повторение пройденного материала, постоянный поиск ошибок и их исправление. Нужно было развивать способность вести постоянный правильный диалог с самим собой. Этот диалог должен был быть направлен на позитивную сторону производства технически грамотного выстрела. Для его формирования требовалось учиться говорить. Одним из способов это было: поставить стрелка-перворазрядника поработать с малышами. Он мог рассказать им, то, что сам слышал от своего тренера. Таким образом, он повторял то, что сам слышал от своего тренера. Так он мог понять то, что возможно не понимал до этого, или понимал не совсем верно. А так же, он мог понять, что ему нравится быть наставником. Понимая это сам, и говоря об этом своему тренеру, он уже в дальнейшем ориентировался на продолжение своей карьеры. Но только уже в качестве тренера-преподавателя.

Многие же прекрасные стрелки, рекордсмены и чемпионы мира, олимпийские чемпионы закончили свою карьеру, и тихо ушли в историю прекрасных побед стрелкового спорта. Возможно, у них не было желания тренировать других стрелков. Они видели, и они помнили,

сколько их тренер, или тренеры, приложили усилий, сколько было потрачено времени и нервов для достижения ими больших побед. Возможно, они понимали, что данных для тренерской работы у них нет, а стать плохим тренером, после того, как ты был одним из лучших стрелков на планете, они не хотели. Они не захотели стать подделкой! Что сказать? О работе советского тренера по стрелковым видам спорта написано много книг. Читайте, там все есть!

Но нас больше интересует современный вид стрелкового спорта «Практическая стрельба». И, соответственно, работа тренера-преподавателя в этом виде спорта.

Начнем с самого начала. Для этого рассмотрим систему семинаров. По-другому они называются курсы. Курсы по практической стрельбе. В России и за пределами нашей страны мало кто из выдающихся стрелков не проводит курсы по практической стрельбе. Их можно пройти как в группе стрелков, так и персонально. Почему и зачем эти стрелки, которые выбрали своей жизнью профессиональный спорт, проводят обучающие курсы. Многие и многие задают такие вопросы. Ответ простой и очевидный. Они профессионалы, и занятие у них только одно — тренироваться с оружием. Этим они владеют в совершенстве, это единственное, что они умеют. И это единственное, что им дает финансовый достаток и возможность заниматься любимым делом. Они прошли большой путь. Начали они его в детстве и уже окончательно сформировались как стрелки высших спортивных достижений к 20-25 годам.

И второе. Они знают цену своему мастерству. Многие думают, что вот сейчас прославленный стрелок расскажет вам все секреты, и вы сразу же одержите победу над всеми чемпионами. И вот вы уже чемпион мира! Многие недоумевают: зачем этот выдающийся стрелок все им рассказывает? Ведь это же знания, которые завтра помогут кому-то победить его самого! И в самом деле, ведь в стрельбе много тайн и много секретов. Почему же эти чемпионы не боятся отдавать то, что может им навредить? Ответы просты.

Первый: ваше мастерство напрямую зависит от количества времени проведенного на стрельбище.

Думаю, вы все поняли правильно. Важно не просто побыть на стрельбище. Важно знать и уметь правильно тренироваться самостоятельно. Важно знать стрелковые техники. Важно иметь знания, перевести их в умения и сделать их навыками. Важно добиваться осознанного выполнения стрелковых элементов, которые со времени будут выполняться на уровне подсознания. Знать не значит

уметь.

Второй: эти семинары смогут осилить только те, кто имеет способности к самоанализу. Кто способен правильно оценивать свои действия, или, по крайней мере, будет стараться это делать. Для тех, кто на это не способен, такие семинары бесполезны. Им нужен постоянный тренер, на каждой тренировке. Иначе развития стрелкового мастерства у них не будет. Как это выяснить? Хороший стрелковый курс дает знания для самостоятельных тренировок на какое-то, вполне определенное время. Для одних стрелков это три месяца, а для других это один год. Найдите себе хороший курс и примите участие в нем. Через некоторое время вы поймете, ваш это путь или нет. Сможете ли вы самостоятельно поднимать уровень своих умений, на основе полученных на семинаре знаний, или нет. Если это вам не подходит, то на память вам останется прекрасно проведенное время и отличные воспоминания. Добавлю, что вам придется очень серьезно работать над собой, проштудировать массу стрелковой литературы. Научиться работать со стрелковым дневником. Говоря другими словами стать самому себе тренером-преподавателем.

Добавлю, что на таких семинарах хороший специалист научит вас, прежде всего, правильно думать о стрельбе, о себе, о своих правильных действиях. И о неправильных тоже. А уж потом будет учить стрелять! Но это еще не работа тренера-преподавателя — это работа отличного инструктора-методиста!

Поучаствовав в разных стрелковых курсах и поняв, что путь семинаров — не ваш путь, приступайте к монотонной стрелковой работе. День за днем, тренировка за тренировкой под постоянным руководством тренера-преподавателя. Но прежде всего, необходимо понять, кто есть настоящий тренер? И как понять, тренер ли это? Как убедиться в том, что вы действительно тренируетесь под руководством профессионала.

У вас есть тренер, и вы уже не новичок. Вы уже поработали под руководством инструктора-методиста. Знаете почти всё, умеете многое. Но результата на матчах по-прежнему нет. Почему? У вас ошибочное мнение о себе, как о стрелке именно по виду спорта «Практическая стрельба». Вы овладели стрелковыми техниками, может быть всеми техниками, но эти техники используются и в других видах стрелкового спорта. Вы уже стрелок, немного понимающий в стрельбе, но вы стрелок, который мало, что понимает в виде спорта «Практическая стрельба». Говоря простым языком, вы еще не есть стрелок-практик. Вы еще не начали тренироваться, как практический

стрелок. Вы мало, что смыслите именно в этом виде стрельбы. Основные секреты вам сможет раскрыть тренер-преподаватель именно по виду спорта «Практическая стрельба».

Возможно, вам повезет, и вы сразу попадете в руки профессионала. А возможно вам придется поискать. И даже позанимавшись с тренером, заслужившим имя и авторитет в стрелковом мире, вы так и не поймете эту стрельбу. Кто виноват? Может стрелок, а может тренер. А может они оба. Обычно у стрелка возникает такой вопрос: как же так, если этот или другой чемпионы это сделали, почему я не могу? По поводу этого суждения, я обычно отвечаю: задай этот вопрос своему тренеру. Всегда стрелку будет казаться, что ему чего-то не хватает. А может он не умеет слушать и слышать?

Первое время, помогая стрелку тренироваться, опытный тренер только подстраивается, или можно сказать настраивается на своего подопечного. Через какое-то время тренер увидит и поймет, что данному стрелку просто не дано стать, тем, кем он хочет. А хочет он не меньше звания «Мастер спорта». Вроде бы дальше все понятно. На этом, у иного тренера, руки могут опуститься. Но только не у профессионала. Он должен аккуратно убедиться в своем заключении. Почему аккуратно? Ответ прост: нельзя травмировать психику стрелка. Он снова и снова будет стараться понять причины, не позволяющие стрелку развиваться. Тренер в этот момент становится самим стрелком, с этого момента он старается знать о стрелке все. Характер, образование, интересы, семья, родители, воспитание. И вся, уже проведенная работа повторяется снова, но только уже с точки зрения жизненного опыта, образования и воспитания стрелка. Все начинается заново.

На это уходит время. А стрелок ждет результатов. Что сказать? Волшебников в мире тренеров нет. Поэтому стрелок и бежит от наставника к наставнику в поиске быстрого результата. Тренер же не может спешить, он все делает очень тщательно.



Это только предисловие. Перейдем непосредственно к пониманию и выстраиванию отношений тренер-стрелок-тренер.

Вы отлично разбираетесь в стрелковых техниках, так как у вас был отличный инструктор-методист. Это инструктор выполнил свою основную задачу: начальное становление стрелка с ориентацией на Практическую стрельбу. Но как только вы начинаете принимать участие в матчах с чемпионскими амбициями, возможности вашего инструктора-методиста заканчиваются. Если он дорожит вашими рабочими отношениями и проделанной работой, то он честно скажет вам: все мои знания закончились, ищи себе тренера. Возможно, он посоветует к кому можно обратиться. Бывает и так, что инструктор не хочет быть тренером, его интересует только базовое развитие стрелка. Передал ему техники и все, психологией заниматься нет охоты.

Сейчас уже работают связи, инструктор поддерживает связь с тренером, и готовит для него молодых стрелков. Так как тренеров в нашем, сравнительно молодом, виде спорта немного, то и попасть к нему в ученики не просто. Да и у тех, что есть, работы достаточно. Вы перешли к тренеру и

Слушать, слушать и еще раз слушать! Прежде всего, тренер выяснит, как вы понимаете технически грамотный выстрел. На это уйдет немного времени. Потом в течение какого-то времени, а это количество времени не только от тренера зависит, а еще и от вас, он пройдет по знанию и умению основных стрелковых и не стрелковых техник. Если у вас все хорошо, и вы хорошо владеете этими техниками, то только тогда он перейдет к вашим тренировкам. Не ждите персональных тренировок,

это дорого! Обычно тренер объединяет стрелков в группы. В зависимости от уровня стрелков. Потом он эти группы тасует, переводя стрелка из одной группы в другую.

Может получиться так, что через некоторое время ваш тренер поймет, что ваше знание техник было поверхностным, а у него, вашего тренера, нет времени возиться с вами. Вот тут-то вам снова понадобится ваш инструктор-методист. Вам придется вернуться к нему, чтобы заново пройти по тем техникам, которые с точки зрения вашего тренера, у вас не достаточно хороши. Или вы их совсем не знаете. Если вы заинтересуете своего тренера, то он сам займется с вами вашими новыми и старыми техниками, но уже немного переделывая их под вас, таким образом, формируя ваш стрелковый почерк и вашу стрелковую индивидуальность.

Чем же вы можете заинтересовать вашего тренера? Я сознательно не пишу про финансовую составляющую. Это самое простое — дать денег, но не всегда это так. Я знаю многих и многих, кто потратил немало средств, что бы чему-то научиться. В тренерском деле деньги само собой разумеющееся, так как у тренера нет другой работы. А вы попробуйте заинтересовать своего тренера своим терпением, усидчивостью и работоспособностью. Это всегда вызывает уважение, особенно, если тренер и сам проделал долгий путь и знает цену этим качествам. Не рассчитывайте на быстрый результат. Грамотный тренер это, прежде всего, воспитатель и преподаватель, а уже потом — профессионал, прекрасно разбирающийся в тонкостях вида спорта «Практическая стрельба». Он уверен в себе, и ему нет необходимости спешить. Он долго запрягает, но потом вы быстро и точно стреляете. Ваше дальнейшее развитие будет проходить в разных направлениях и прежде всего в направлении психологического понимания технически грамотного выстрела. Умный и опытный тренер использует свои знания, и ваш жизненный опыт с точки зрения психологии и еще раз пройдет по всем вашим техникам. Еще раз убедится в вашем правильном понимании и выполнении.

Далее, он соединит эти техники в сложнокоординационные техники. Как это понять? Почитайте про шахматы. В шахматах это называется этюды. Сложнокоординационные техники дадут ему, тренеру, понимание слабых мест спортсмена-стрелка. Он будет пытаться исправить их снова и снова, придумывая новые и новые упражнения. Он придумает такие упражнения, что бы все больше и больше раскрыть перед вами ту или иную технику. Добиться вашего понимания и как следствие этого — лучшего выполнения заданного упражнения.

Одновременно с этим тренер-преподаватель даст вам понимание плана прохождения упражнения. Добьется понимания короткого, среднего и длинного упражнения. Как он это сделает? Это известно только ему. Это его опыт и знания, его проверенные тренерские методики и техники. Это его жизнь. Он каждый день делает это. И он сделает то, что скорей всего возможно вы сделать самостоятельно не сможете. Вы не сможете заставить себя тренироваться на 100%. Он увидит, где вы просто присутствуете на тренировке, а не работаете. И самое главное, все его внимание будет направлено только на вас. На поиск ваших ошибок. Он поможет вам понять и убрать ошибки. А вашу отличную стрельбу сделает еще лучше, еще быстрее и точнее. Как только вы поверите в него и доверите ему свое спортивное совершенствование, он сразу будет искать возможность проверить ваше доверие. Любое выполненное вами упражнение будет разложено на составляющие элементы. Каждый элемент будет подвергнут тщательному анализу, только с точки зрения стрелка. Тренер добьется правильного понимания стрелком своей ошибки, заставит несколько раз повторить понимание своей ошибки. Поработает без патрона, а только потом, используя оружие и патроны, приступит к работе над ней.

Для хорошего тренера важно, чтобы он чувствовал ваше психологическое и физическое состояние. Исходя из этого, он предложит вам такой тип тренировки, который подходит вам в этот день. Начав плановую тренировку по новому материалу, он может понять, что вы не готовы сегодня осваивать новый материал.

И он попросит вас сосредоточиться на повторении старого. Но зная, что вы не любите повторять пройденное, он превратит ваше занятие в игровую тренировку. Он все равно добьется своего.

Если нужно он может попросить, а иногда и потребовать. Вам остается только стойко сносить все его придирки. Из частей он соберет целое, а потом это целое, снова разложит на части. Что сказать, без доверия здесь не обойтись. В связи с этим у стрелка возникает вопрос и он правильный: а почему я должен? Или по-другому: насколько я могу доверять своему тренеру?

Как понять, что перед вами действительно тренер, а не человек, который назвался тренером?

Ответ есть! Настоящий и опытный тренер не будет вбивать в вашу голову понимание техники по принципу: делай как я. Настоящий тренер не будет говорить: «будешь делать, как я сказал, потому, что я считаю, что это правильно! Правильно все, что я говорю!» И вы делаете то, что

вам говорят. Но у вас ничего не получается. Вы делаете снова и снова. Но все равно результата нет. На этом его учение заканчивается. Что же сделает настоящий тренер-преподаватель? Его объяснения будут таковы, что бы вы, сделав несколько подходов, сами увидели, что данная техника или техники работают. Со стороны тренера сразу же последует проверка вашего понимания и выполнения техники, для этого та же самая задача может быть поставлена под другим углом понимания. После правильного выполнения стрелку предложат самостоятельно высказать свое мнение о том или ином техничном выполнении стрелкового элемента. И вот уже стрелок сам объясняет своему тренеру, то, что он услышал и понял пару часов назад. Так выстраиваются отношения: тренер-стрелок-тренер. Информация и знания поступают от тренера к стрелку. Стрелок работает над этим этими знаниями, выявляя для себя понимание или непонимание этого вопроса. Формирует у себя определенные стереотипы и вместе с энергией и своим собственным пониманием возвращает своему тренеру для дальнейшей переработки и осмысления. Информация много раз переработанная и осмысленная гуляет между ними. Она кристаллизуется, отбрасывая все лишнее и ненужное. Именно таким образом работает связь: тренер-стрелок-тренер. Вот так, вместе, и тренер и стрелок, ищут то необходимое зерно знаний, которое подходит именно этому стрелку. И это труд! Огромный труд! Когда это начинает работать, происходит маленькое чудо. Стрелок верит в своего тренера, а тренер в стрелка. Стрелок не хочет и не может подвести своего тренера, а тренер своего стрелка. Даже если у стрелка, не получается какой то элемент, или не идет техника, он, стрелок понимает -нужно терпение, и мы вместе найдем выход. Тренеру видней, нужно просто делать то, что он говорит. И думать! И все получится. Это и есть доверие. Доверие рождается еще и тогда, когда тренер не может справиться с временными стрелковыми проблемами своего ученика. Он честно и открыто говорит своему ученику: не понимаю, что происходит. Я разберусь, говорит тренер, в чем проблема, я стараюсь понять, но пока, не вижу выхода. Эта откровенность настраивает спортсмена-стрелка на еще большее внимание к своей стрелковой работе. Он прикладывает больше сил. Он заинтересован в результате. И возможно, тогда уже стрелок сможет помочь своему тренеру, дав ему ту энергию и ту информацию, которой так не хватало. И у тренера откроется второе дыхание.

Вот вроде и всё. Что еще добавить? Настроив связь тренер-стрелок-тренер, вы добьетесь понимания многих вопросов. Более сложных вопросов. Один из таких вопросов касается подъемов и спадов. Опытный тренер сразу поймет, в каком состоянии находится его ученик. Если он на подъеме, то может тренироваться больше, да и тренировки могут быть сложнее. Он готов к новым профессиональным техникам и к новому пониманию сложных планов выполнения соревновательного упражнения. Каждая его тренировка будет продуктивной, и способствовать более быстрому развитию стрелкового мастерства.

Если же у спортсмена-стрелка спад, то тренер примет более взвешенное решение. Возможно, он искусственно прозеваает спад стрелка, для того, что бы показать ему, что это такое. А может поймать его в начальной стадии спада, потому что стрелок пока не готов к реальному спаду. Он все равно у него будет, от него не уйти, так не лучше ли подготовиться к нему более основательно. Главное, чему он научит стрелка, так это не бояться спада. И если стрелок будет верить в своего тренера, то опытный тренер просто не допустит повторных спадов. Он либо почувствует спад заранее, либо поймает стрелка в его начальной фазе. И конечно опытный профессионал использует этот спад себе на пользу. Так как знает, что после любого спада будет подъем. Главное, что бы после нового подъема снова не начался спад. Тренер добьется подъема и выровняет его. И когда стрелок заскучает, его снова будут тренировать правильно, и он снова будет на подъеме. И так бесконечно.

Почему так? Ваш тренер знает, что такое планирование тренировок, это его удел. Стрелок же подчас не знает, чем будет заниматься на той или иной тренировке. А тренер знает, чем будет занят его стрелок или стрелки на нескольких тренировках. Через день, неделю или месяц. Можно еще много страниц исписать, рассказывая, что такое тренер, и что такое его работа. Открывать точность стрельбы и скорость стрельбы, соединять их, давая оценку их баланса. И снова разъединять. Давать упражнения только на точность, и только на скорость. И отдельно придумывать упражнения на баланс точности и скорости. Можно описать понимание тренером учебно-тренировочного сбора. Это тоже важная часть воспитания спортсмена-стрелка. Многое и многое можно написать. Многое и многое уже написано до нас. Но самое главное уже сказано в этой работе. Ищите тренера. Определите, сможете ли вы под его руководством добиться спортивных результатов. Если так, то формируйте рабочие отношения:

тренер-стрелок-тренер. Основа которых — взаимное доверие тренера-преподавателя и спортсмена-стрелка.
Успехов Вам!