

Сычев Сергей  
Владимирович

# УМНЫЙ ТЕННИСИСТ

Система самоуправления  
тренировкой,  
восстановлением  
и формой



Научный подход



Практические инструменты



Реальные примеры



Авторская модель  
«Светофор готовности»

**Сергей Сычев**

**Умный теннисист: система  
самоуправления тренировкой,  
восстановлением и формой**

*<https://litres.ru/74620029>*

*SelfPub; 2026*

**Аннотация**

Книга «Умный теннисист» посвящена осознанному управлению тренировочной подготовкой в теннисе. Автор рассматривает нагрузку как сочетание выполненной работы, индивидуальной реакции организма и условий конкретного дня. Читатель знакомится с принципом «Светофора готовности», личной базовой линией, наблюдением за сном, самочувствием, качеством движений и восстановлением. Практические примеры, алгоритмы, схемы и рабочие листы помогают анализировать тренировки, корректировать микроциклы и принимать решения в турнирный период. Особое внимание уделено различиям между спортсменами и недопустимости механического переноса чужих нормативов. Книга адресована теннисистам и тренерам, стремящимся сделать подготовку последовательной, индивидуальной и проверяемой; изложенные модели не заменяют медицинскую консультацию. Структура

ведёт читателя от наблюдения к анализу решений на корте ежедневно.

# Содержание

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Глава 1. Теннис как система нагрузок                                                    | 9  |
| 1.1. Что реально утомляет в теннисе                                                     | 10 |
| 1.2. Внешняя и внутренняя нагрузка                                                      | 25 |
| 1.3. Почему одинаковая тренировка по-разному действует на разных игроков                | 37 |
| Практический материал к главе 1. Паспорт игровой плотности                              | 50 |
| Практический материал к главе 1. Карта перемещений и торможений                         | 52 |
| Практический материал к главе 1. Две равные тренировки — разная цена усилия             | 54 |
| Практический материал к главе 1. Когда ошибка техническая, а когда связана с утомлением | 56 |
| ПРАКТИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ К ГЛАВЕ 1. КАРТА НАГРУЗКИ НА КОРТЕ                              | 58 |
| ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОТОКОЛ К ГЛАВЕ 1. КАК РАЗОБРАТЬ МАТЧ ПО ВИДЕО                            | 61 |
| Итог главы 1                                                                            | 65 |
| Глава 2. Личный профиль готовности                                                      | 66 |
| 2.1. Сон, самочувствие и мышечная болезненность                                         | 67 |
| 2.2. Простые тесты скорости и мощности                                                  | 79 |

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 2.3. Дневник спортсмена без лишних данных                                             | 91  |
| Практический материал к главе 2. Калибровка<br>короткого утреннего опроса             | 104 |
| Практический материал к главе 2. Контроль<br>первого шага без специальной лаборатории | 106 |
| Практический материал к главе 2. Прыжковая<br>проба и наблюдение за приземлением      | 109 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                     | 111 |

# **Сергей Сычев**

## **Умный теннисист: система самоуправления тренировкой, восстановлением и формой**

### **Предисловие**

Я написал эту книгу не ради поиска одного «идеального» показателя формы. Мне важно показать вам, как построить систему разумных тренировочных решений. Теннисист живет в среде, где матч может оказаться длиннее ожидаемого, расписание может измениться, покрытие меняет характер перемещений, а поездка влияет на сон. Поэтому устойчивое управление подготовкой требует видеть не только план, но и фактическую реакцию организма.

Свою мысль я сформулирую так: наблюдения за состоянием спортсмена должны помогать действовать, а не просто пополнять дневник. Для этого вводится «Светофор готовности». Его зоны не являются медицинским диагнозом и не основаны на универсальных порогах. Они определяются относительно личной базовой линии и учитывают сочетание признаков. Зеленая зона разрешает развивающую работу. Желтая зона требует изменения одного или нескольких параметров.

ров занятия. Красная зона означает отказ от тяжелой работы и поиск причины состояния.

Я предлагаю также пользоваться принципом спортивной бухгалтерии. Бухгалтер не оценивает предприятие по одной операции, он смотрит на поток поступлений, обязательств и остаток ресурсов. Спортсмену полезна такая же дисциплина мышления. Тренировка создает обязательство по восстановлению. Сон, питание, паузы, разгрузочные дни и медицинская помощь при необходимости закрывают это обязательство. Если учет ведется регулярно, решения становятся спокойнее и проверяемее.

Числовые показатели и исследовательские выводы следует интерпретировать с учётом возраста спортсмена, уровня подготовки, условий тренировки и ограничений методик. Там, где предлагается авторский алгоритм, он прямо обозначается как прикладная модель. Это разделение необходимо, потому что научные данные описывают вероятности и группы, а спортсмен принимает решение в конкретный день и в конкретном контексте.

## **Как пользоваться книгой**

Я советую читать книгу последовательно: сначала разбираться в причинах, затем наблюдать за признаками и только после этого выбирать действие. Внутри подразделов размещены рисунки и таблицы. Рисунки не содержат названий внутри изображения, название дается в тексте перед рисун-

ком. Диаграммы сопровождаются пояснениями, а вычислительные примеры следует рассматривать в контексте индивидуальных наблюдений.

Числа из исследований не следует механически переносить на себя. Они нужны для понимания масштаба и закономерности. Рабочие решения в практикуме строятся вокруг личной медианы и типичного разброса. Если присутствует боль, симптомы болезни, выраженное ухудшение самочувствия или необычное падение работоспособности, книга не заменяет консультацию врача, физиотерапевта или другого профильного специалиста.

# **Глава 1. Теннис как система нагрузок**

Начнём с вопроса, который я считаю ключевым для разумной подготовки: за счёт чего игрок теряет качество на корте? Вспомните один недавний розыгрыш или тренировку, где существенны интервалы розыгрыша, торможение после короткого рывка и число ударов в затяжной серии. Восстановите картину событий, отделив то, что удалось увидеть, от своих догадок; после этого попробуйте проверить наиболее вероятное объяснение. За одну проверку меняйте лишь одно условие, иначе будет трудно понять, что именно помогло.

# 1.1. Что реально утомляет в теннисе

Предлагаю вам на минуту забыть о счёте и посмотреть на движение между ударами. Представьте приём на счёте «ровно». Игрок успевает добежать до мяча, но не успевает остановиться: его удар уже продиктован инерцией. Следующий розыгрыш короче, однако именно в нём заметна цена предыдущего ускорения: восстановить позицию оказывается труднее, чем добежать до мяча. Со стороны две тренировки могут выглядеть одинаково. Но то, что испытывает игрок, порой отличается гораздо сильнее, чем кажется с трибуны. Обратите внимание на интервальный характер матча: чередование розыгрышей и пауз меняет цену даже привычной нагрузки. Из-за чередования работы и пауз одинаковые по длительности отрезки матча могут иметь разную физиологическую цену. Теннис относится к прерывистой деятельности: короткие эпизоды работы чередуются с паузами, поэтому средняя физиологическая нагрузка за матч может скрывать кратковременные пики усилия.

Представим обычную тренировочную ситуацию. Отметим, сколько розыгрышей удаётся провести без заметной потери точности. Заметьте также момент, когда торможение перед ударом впервые стало даваться тяжелее. Опишите исходные условия занятия, а затем внесите в дневник один наблюдаемый результат. Попробуйте несколько коротких игровых

серий и проследите, не меняется ли точность от первых ударов к последним; между сериями дайте себе восстановиться. Оценивайте вместе с тренером прежде всего качество движений и решений, а уже затем количество выполненной работы.

Это правило не следует понимать безусловно: считать не только длительность, но и плотность игровых эпизодов. Но нельзя путать умеренное среднее значение с отсутствием кратких тяжелых отрезков. Именно в этом месте теория становится полезной для следующей тренировки.

На тренировке после трёх коротких розыгрышей следует один длинный обмен ударами. Счёт в упражнении почти не меняется, зато после последнего выпада игрок возвращается к центру на долю секунды позже. Важен не общий хронометраж, а то, на каком действии нарушилась последовательность шагов. Оценка показателя имеет смысл только при повторяемом протоколе. В метаанализе международных одиночных матчей средняя длительность розыгрыша составила около 5,5 секунды у мужчин и 6,4 секунды у женщин, а доля эффективного игрового времени была около 18,6 и 20 процентов. Сравнение будет честным, только если способ измерения и условия наблюдения остаются достаточно похожими.

Прежде всего полезно заметить не «идеальное» значение, а перемену по сравнению с привычным состоянием самого игрока. Для этой темы разумно сопоставлять тренировочные

серии с характером реальных розыгрышей. Лишь после этого цифра начинает рассказывать что-то о ходе подготовки. Обратите внимание на распространённую ошибку: не превращать среднее время розыгрыша в жесткий шаблон для всех покрытий. Прежде чем объявлять о снижении готовности, стоит выяснить, что изменилось вокруг самого спортсмена.

Попробуем перенести это наблюдение на корт. Проверьте «первый шаг и расстояние до точки удара» с первых игровых заданий; в протоколе важно сохранить и условия выполнения. На корте деталь «вторая остановка у боковой линии» меняет трактовку происходящего. Сначала сверьте условия сравнения, затем обсудите наблюдение с тренером. Вывод по единственному отклонению не должен подменять повторную проверку. В разговоре об ускорениях и торможениях легко упустить обстоятельства конкретного дня. После ночного переезда и после спокойного дня та же самая цифра может означать разные вещи: за ней стоят сон, погода, недавние матчи и накопившаяся работа. Метаанализ физических требований тенниса оценил среднюю дистанцию за один розыгрыш примерно в 9,6 метра у мужчин международного уровня и 8,2 метра у женщин международного уровня.

Короткие перемещения на корте многократно требуют разгона, торможения и смены направления. Так становится ясно, почему нельзя заранее назначить тренировку виновницей любого спада.

Отсюда вырастает задача ближайшей тренировки: учить качество первых шагов и торможения наряду с суммарной дистанцией. При этом не следует считать километраж достаточным описанием механической нагрузки. Лучше договориться об этом с тренером до занятия: в утомлении на поиск разумного решения обычно остаётся меньше внимания.

Одна отметка сама по себе ещё не рассказывает, что произошло. Важно вспомнить, в каких условиях проходило занятие, и только потом сравнивать результат с собственным обычным уровнем. Если отклонение исчезло вместе с изменившимися обстоятельствами, объяснение выглядит правдоподобнее; если оно держится, понадобится более внимательный разбор.

Остановимся на изображении: найдите опорную позицию игрока перед ответом соперника. Обратите внимание на положение стоп, умеренное сгибание коленей, взгляд и положение ракетки. Обсудите с тренером, как из такой стойки выполнить первый шаг к мячу без потери равновесия.



## **Рисунок 1.1. Стойка готовности перед ответом: положение ног, корпуса и ракетки**

Изображение выше показывает отдельный момент, а не всю последовательность движений. Для оценки качества первого шага используйте сопоставимые видеозаписи и обычную разминку. Теперь представим, как эта ситуация выглядит в логике «Светофора готовности». Обзор теннисного утомления описывает длительные физиологические, нервно-мышечные и психологические изменения после продолжительной игры, при этом связь отдельного маркера с исходом матча остается неоднозначной. Зелёный сигнал появляется, когда привычные показатели сочетаются с уверенной разминкой. Жёлтый предлагает пересмотреть объём, интенсивность или содержание занятия. Красный останавливает тяжёлую нагрузку, пока не прояснена причина.

Жёлтый сигнал в такой ситуации ещё не означает, что день нужно вычеркнуть из плана. Чаще полезно искать совпадение изменений, а не один универсальный маркер. Такой подход позволяет сохранить основную тренировочную задачу дня и одновременно снизить риск ошибочного решения.

Оснований остановить тяжёлую работу становится больше, если присутствует не только отклонение показателя, но и функциональное ограничение, боль, симптомы болезни или устойчивое ухудшение нескольких признаков. Важно не счи-

тать любое снижение результата следствием только тренировки.

Представьте, что утром дневник показывает жёлтый сигнал. Его смысл проявится только на корте: например, тренер сохранит техническую задачу, но уберёт наиболее тяжёлые серии. Если после оценки ничто не меняется, обозначение цвета было лишним. Красный же нельзя назначать по одной случайной цифре.

При обсуждении темы «когнитивной цене выбора» легко захотеть определённого ответа на каждый вопрос. Но данных для такой точности порой просто нет. Систематический обзор по ракеточным видам спорта указывает, что ментальное утомление способно ухудшать отдельные компоненты физической, технической и перцептивно-когнитивной деятельности. Исследования показывают общие закономерности; на корте же решение приходится принимать здесь и сейчас, имея лишь часть информации.

Здесь и пригодится принцип управляемой неопределённости: не пытаться угадать всё, а собрать признаки, достаточные для разумного выбора. Мы признаём, что когнитивное утомление может менять скорость выбора и качество выполнения, и поэтому используем сочетание признаков. Гораздо убедительнее выглядит картина, в которой разные наблюдения подтверждают друг друга.

Если последний мяч каждой серии неизменно оказывает-

ся короче и игрок отступает назад после контакта, тренер может уменьшить плотность серии, не упрощая саму техническую задачу.

Возьмите этот вопрос с собой на следующую тренировку. При просмотре завершающей серии проверьте «опоздание ракетки к следующему мячу». Опишите протокол заранее и выполните его в близких условиях. Оцените признак «первый шаг и расстояние до точки удара» во время обмена ударами из глубины корта, учитывая последовательность и точность исполнения. Оцените «длина паузы между розыгрышами» на начальных контрольных мячах; одного замера недостаточно для уверенного решения.

Представим другую ситуацию, которая легко возникает в течение тренировочной недели. Допустим, одна запись выглядит хуже привычной, а по ощущениям игрок всё ещё готов работать. При игре в жару потери жидкости и электролитов могут быть значительными, а индивидуальный питьевой план особенно важен при длительных матчах и последовательных игровых днях. Не стоит мгновенно отменять занятие: сначала полезно посмотреть, как спортсмен двигается и чувствует себя после разминки. Пример для самостоятельной работы. Видеокадр перед контрольной подачей помогает рассмотреть признак «опоздание ракетки к следующему мячу». Оцените признак «первый шаг и расстояние до точки удара» в конце розыгрыша, оценивая исполнение, а не победу в очке. Объясните, какие условия сделали эти наблю-

дения сопоставимыми. Оцените «длина паузы между розыгрышами» по окончании перерыва; отдельная цифра не заметит наблюдения за движением. Сохраните описание в тренировочном паспорте как пример решения, а не как норматив для всех игроков.

Случай напоминает об ограничении: не следует переносить питьевой план одного игрока на другого без проверки. Одно число не должно спорить со всей системой, но и вся система не должна игнорировать устойчивое отклонение, которое сохраняется несколько дней. После занятия сопоставьте замысел с тем, что получилось: сохранилась ли точность, не изменилась ли воспринимаемая тяжесть, каким было утро следующего дня? Такой короткий разбор даёт основу для личных ориентиров.

### **Рисунок 1.1. Решения для подраздела 1.1**

| Ситуация                                | На что обратить внимание                                                      | Возможное решение                                                    |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Короткий розыгрыш на свежих ногах       | В центре внимания находится признак «первый шаг и расстояние до точки удара». | Сверить «длина паузы между розыгрышами» с дневником.                 |
| Серия с быстрыми сменами направления    | Возможный признак: «опоздание ракетки к следующему мячу».                     | Обсудить «первый шаг и расстояние до точки удара».                   |
| Запаздывающий выход к укороченному мячу | Условие сравнения: «длина паузы между розыгрышами».                           | Проверка: сравнить точность в начале и конце одинаковых серий.       |
| Длинная пауза меняет точность           | Риск ошибки: смешивать усталость ног с ошибкой чтения направления.            | Вариант: уменьшить плотность игровых отрезков, сохранив цель работы. |

Здесь уместно вспомнить образ спортивной бухгалтерии: важна не одна тренировка, а то, какой след она оставляет. Практический приём: сравнить точность в начале и конце одинаковых серий после технической разминки; обсудите точность подготовки к мячу. Любая нагрузка становится понятнее, если увидеть её место среди предыдущих и будущих тренировок. В подготовке таким ресурсом выступает способность переносить следующий стимул.

Сравнение условий: плотность игровых эпизодов. Рассмотрите серии розыгрышей одинаковой длины: сначала выделите первый шаг после удара. Постарайтесь понять, что в действительности помогает оценить момент потери точ-

ности. Укажите, какие два условия заметно различались, хотя сама задача выглядела одинаковой. Отдельно запишите, какая из причин подтверждается наблюдением, а какая остается предположением. Укажите в записи, что было действительно замечено, а что является рабочим объяснением, последнее следует проверять на следующих занятиях, а не представлять как установленный факт.

На ближайшем занятии измените только одну деталь: считать не только длительность, но и плотность игровых эпизодов. При этом не стоит забывать: не путать умеренное среднее значение с отсутствием кратких тяжелых отрезков. Если правило нельзя связать с конкретным изменением программы, показатель не должен занимать постоянное место в дневнике.

Тренировочный журнал имеет смысл перечитывать. Если запись помогает вспомнить причину изменения плана и оценить результат, она полезна. Если из неё нельзя извлечь ни одного решения, лучше не тратить на неё время и внимание.

Практика на корте: плотность игровых эпизодов. Договоритесь с тренером о коротком контрольном эпизоде до основной части занятия. Не гонитесь за рекордом: важнее выполнить задание одинаковым способом и отметить изменение техники.



## **Рисунок 1.2. Боковой выход к мячу: ускорение, торможение и равновесие**

Анализ записи: плотность игровых эпизодов. После тренировки восстановите хронологию действий по дневнику. Подчеркните момент, когда исходный план пришлось менять, и причину принятого решения. Выбор здесь не сводится к единой инструкции для всех игроков. Важнее определить, какое изменение сохранит цель занятия и позволит проверить исходную гипотезу. Сначала выясним, что происходит: жара увеличивает тепловую нагрузку и потребность в восполнении жидкости во время игры. Практический ответ:

заранее планировать питье и учитывать условия корта. При этом есть ограничение: не переносить питьевой план одного игрока на другого без проверки. Так в дневнике появляется короткая история: что заметили, что изменили и почему.

Первое удачное решение стоит принять как рабочую гипотезу, а не как закон. Повторите его в похожих обстоятельствах. Если наблюдения снова совпали, правило можно временно закрепить; если нет, вернитесь к условиям опыта и уточните формулировку. Следующая тренировка добавит к этому наблюдению новый контекст. Только последовательность занятий покажет, было ли сегодняшнее решение удачным на дистанции. Не всякое измерение стоит усилий: нужен небольшой набор наблюдений, по которому реально принимать решения каждый день. Начнём с ускорения и торможения: здесь проявляется цена каждого лишнего шага. Проверяемый ориентир этого упражнения — «первый шаг и расстояние до точки удара» после первого знакомства с заданием.

Проверка гипотезы: плотность игровых эпизодов. На следующем сопоставимом занятии измените только один управляемый фактор. Сравните реакцию и не делайте окончательного вывода по единственному результату. Применяя этот вывод, учитывайте следующее: учитывать качество первых шагов и торможения наряду с суммарной дистанцией. Но нельзя считать километраж достаточным описанием механической нагрузки. Рабочая поправка: уменьшить плотность

игровых отрезков, сохранив цель работы; итог определит качество выполнения.

Работа с тренером: плотность игровых эпизодов. Обсудите заранее два допустимых варианта занятия и признаки выбора между ними. Это исключит импровизацию в момент усталости и позволит сохранить тренировочную цель. В затяжном розыгрыше на грунте игрок несколько раз успел до мяча, но всякий раз оказывался слишком близко к линии его полёта. После последнего удара тренер попросил не пересчитывать шаги, а показать место, где можно было завершить торможение раньше. На видео выяснилось, что спортсмен тратил время на лишнее исправление позиции уже после выхода к мячу. Задача следующей серии стала другой: не бежать быстрее, а раньше узнавать направление и приходить в устойчивую точку контакта.

В коротких розыгрышах ошибка почти исчезла. Это не доказывало, что выносливость здесь ни при чём: просто первый проверенный фактор оказался техническим. Такая развилка защищает от ненужного увеличения беговых упражнений, когда полезнее тренировать переход от ускорения к подготовке удара.

На ближайшем занятии попробуйте следующее: используйте несколько коротких игровых серий и проследите, не меняется ли точность от первых ударов к последним; между сериями дайте себе восстановиться. В качестве контрольного задания используйте пример из своей практики. Не теряй-

те эпизод «вторая остановка у боковой линии»: он объяснит последующий выбор. Отметьте «опоздание ракетки к следующему мячу»; при сохранении признака допустимо уменьшить плотность игровых отрезков, сохранив цель работы. Если пример не позволяет выбрать действие, уточните условия наблюдения и задачу тренировки. Главное открытие такого разбора — утомление может проявиться раньше в ногах, чем в счёте. Игрок способен ещё попадать в мишень, но уже терять равновесие перед контактом. Отдельно проверьте последний шаг к мячу и первое движение после удара: эти два момента помогут понять, почему привычный розыгрыш вдруг стал неустойчивым.

## 1.2. Внешняя и внутренняя нагрузка

Мне важно показать вам разницу между выполненным заданием и тем, какой ценой оно далось организму. В понедельник игрок провёл на корте девяносто минут, почти не выходя из комфортного темпа. В четверг те же девяносто минут вместили короткие спринты и напряжённую игру на счёт. На бумаге эти дни похожи; по ощущениям и качеству последней серии — совсем нет. Два разных столбца дневника позволяют не потерять это различие. Практический приём: разделить фактически сделанную работу и её воспринимаемую цену после технической разминки; сопоставьте первые и последние повторения. Теперь обратимся к вопросу «выполненная работа» Одна внешняя работа может вызывать разную внутреннюю реакцию. Консенсус Международного олимпийского комитета различает внешнюю нагрузку, то есть выполненную работу, и внутреннюю нагрузку, то есть физиологическую и психологическую реакцию спортсмена на эту работу.

Вспомните момент недавнего матча, где существенен объём выполненной работы отдельно от воспринимаемой тяжести того же занятия. Опишите ход эпизода по порядку, не смешивая наблюдение и предположение о его причине. Начните с одного изменения, чтобы можно было связать результат с конкретным действием.

Такой приём требует аккуратной проверки: записывать выполненную работу и субъективную оценку ее тяжести раздельно. Но нельзя корректировать план только по объему без оценки реакции. Рабочая поправка: разнести запись об объеме и оценку усилия; итог определит качество выполнения.

После занятия запишите длительность, тип заданий и воспринимаемую тяжесть отдельно. Сравните две сессии одной продолжительности, но разной интенсивности. Укажите, в какой обстановке выполнялось задание и что удалось заметить без догадок. Разделите отчет на выполненную работу и реакцию организма: это не взаимозаменяемые сведения. Пусть обсуждение начинается с того, как игрок выбирал позицию и выполнял удары, а не с итогового числа повторений. Практическая модель мониторинга предлагает рассматривать цепочку от внешней работы через внутреннюю реакцию и самочувствие к готовности к следующему стимулу. Ориентиром для следующей проверки станет «реакция после нагрузки и качество завершающего упражнения» в ближайшем практическом разборе.

Ориентиром становится личная динамика игрока, а не чужая красивая цифра. Для этой темы разумно заранее связывать каждый показатель с возможным действием. Тогда запись становится поводом для осмысленного решения, а не случайной отметкой.

Здесь понадобится существенная оговорка: не собирать данные, которые не используются при разборе недели. Сна-

чала отделить последствия нагрузки от влияния сна, поездки, жары и иных обстоятельств дня.

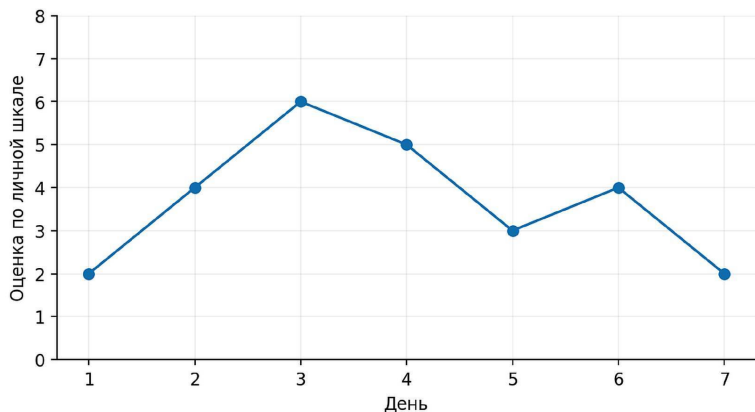
Ориентиром для следующей проверки станет «реакция после нагрузки и качество завершающего упражнения» на записи розыгрыша. Сопоставьте записи за похожие дни и только потом формулируйте вопрос для тренера. Один неудачный день ещё не показывает устойчивую тенденцию. Внешняя нагрузка описывает задание; внутренняя — цену, которую спортсмен за него заплатил. Их нельзя подменять одной цифрой, как нельзя по длине чека судить о сложности покупки.

Самочувствие отражает совокупное влияние тренировки, сна и жизненного стресса. Поэтому прежде чем менять нагрузку, важно понять, что ещё могло повлиять на движение.

В игровом упражнении стоит использовать несколько коротких вопросов с постоянной формулировкой. При этом не следует требовать совпадения субъективной оценки с каждым приборным показателем. Для признака «реакция после нагрузки и качество завершающего упражнения» нужны сопоставимые условия наблюдения.

Возвращаясь к дневнику через несколько дней, спортсмен уже видит не отдельную цифру, а последовательность событий. Сон, погода и характер работы могли измениться, поэтому оценка должна учитывать новые условия. Устойчивое ухудшение, особенно вместе с жалобами, требует разговора с тренером, а иногда и профильным специалистом.

Опишите «тренировка с подачей и упражнениями на перемещение» во время короткого разбора без домыслов. Цифры на рисунке следует трактовать только в рамках подписанных единиц и исходного протокола.



### **Рисунок 1.3. Внешняя и внутренняя нагрузка: практическая визуализация**

В этом вопросе важна последовательность. На коротке деталь «тренировка с подачей и упражнениями на перемещение» меняет трактовку происходящего. После упражнения обсудите признак «высокая тяжесть при привычном объёме» перед возобновлением интенсивности? При проверке обратите внимание на признак «момент опроса об утомлении» при очередной проверке. Две одинаковые по времени тре-

нировки могут по-разному ощущаться из-за темпа и длины розыгрышей. Опишите «тренировка с подачей и упражнениями на перемещение» в графе дневного наблюдения без домыслов.

Предупреждение не обязано превращаться в полный отказ от тренировки. Чаще полезно использовать несколько коротких вопросов с постоянной формулировкой. Это помогает не потерять назначение занятия, даже если его приходится проводить в облегчённом формате.

Отметьте «высокая тяжесть при привычном объёме»; при сохранении признака допустимо разнести запись об объёме и оценку усилия. Важно не требовать совпадения субъективной оценки с каждым приборным показателем.

«Светофор» работает не тогда, когда игрок научился отмечать цвета, а когда он понял их последствия. Жёлтый помогает выбрать допустимую версию занятия, красный — отказать от тяжёлой работы при убедительных причинах. Без конкретного решения такая схема превращается в украшение дневника. Тренер выделяет «тренировка с подачей и упражнениями на перемещение» во время разминки. Сопоставьте субъективную запись с наблюдаемым качеством игры: неожиданно высокую тяжесть при привычном объёме.

Невозможно знать все причины заранее; достаточно собрать несколько надёжных признаков для следующего шага. Мы признаём, что одна внешняя работа может вызывать разную внутреннюю реакцию, и поэтому используем сочетание

признаков. Если ощущения, движения и дневник указывают в одну сторону, предположение становится надёжнее. Если после лёгкого по плану занятия оценка усилия неожиданно высока, сначала выясняют, что произошло за пределами корта, и лишь затем меняют ближайшую тренировку. Запишите факт «высокая тяжесть при привычном объёме» и на следующем шаге проверьте версию причины. Ограничение этой рекомендации: не считать часы на корте достаточным описанием дня; оценивайте обстоятельства лично. Изменение плана: разнести запись об объёме и оценку усилия.

Такой эпизод вполне может случиться между двумя обычными тренировками. Иногда дневник настораживает, хотя сам спортсмен выходит на корт с привычной уверенностью. В методе субъективной оценки усилия нагрузку сессии рассчитывают как произведение продолжительности занятия в минутах и оценки воспринимаемой тяжести. В отсутствие тревожных симптомов разумно уточнить состояние по обычной разминке, прежде чем выбирать формат работы. Два занятия заняли по часу. На первом тренер спокойно подавал мячи для отработки слева, на втором игрок раз за разом выбирал направление на счёт. В журнале одинаковая длительность, а в ногах, внимании и качестве последних ударов — совершенно разный день. Здесь важно сохранить меру: не следует сравнивать значения, если шкала и момент опроса постоянно меняются. В этой записи выделяется «высокая тяжесть при привычном объёме» на втором контрольном от-

резке. Вечерняя запись нужна не ради отчётности. Она отвечает на конкретный вопрос: помогла ли корректировка сохранить нужное качество игры без чрезмерной цены на следующий день? Расчётный пример: при 90 минутах и оценке усилия 6 нагрузка равна 540 условным единицам, а при той же длительности и оценке 8 получается 720.

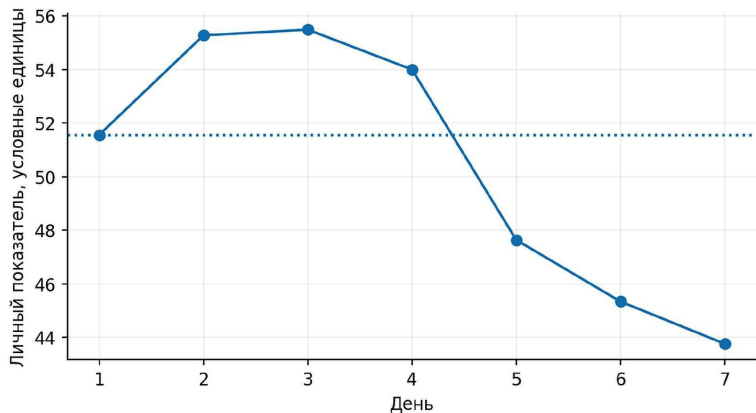
## Рисунок 1.2. Решения для подраздела 1.2

| Ситуация                              | На что обратить внимание                                                                         | Возможное решение                                                         |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Равный хронометраж, разное содержание | В центре внимания находится признак «реакция после нагрузки и качество завершающего упражнения». | Сверить «момент опроса об утомлении» с дневником.                         |
| Короткая тяжёлая игровая сессия       | Возможный признак: «высокая тяжесть при привычном объёме».                                       | Обсудить «реакция после нагрузки и качество завершающего упражнения».     |
| Длительное занятие умеренного темпа   | Условие сравнения: «момент опроса об утомлении».                                                 | Проверка: разделить фактически сделанную работу и её воспринимаемую цену. |
| Обычный объём ощущается тяжелее       | Риск ошибки: считать часы на corte достаточным описанием дня.                                    | Вариант: разнести запись об объёме и оценку усилия.                       |

Зафиксируйте «момент опроса об утомлении» до начала соревновательной серии; тогда вывод останется проверяемым. Сегодняшняя работа приобретает смысл в связи с тем,

что игрок уже сделал и к чему готовится. В спорте запас сил проявляется прежде всего в качестве очередного занятия.

Пример для самостоятельной работы. Начните с управляемой поправки: записывать выполненную работу и субъективную оценку ее тяжести отдельно. При этом не стоит забывать: не корректировать план только по объему без оценки реакции. Здесь особенно опасно упрощение: не считать часы на корте достаточным описанием дня, даже при хорошем результате. У спортсмена ограничены не только силы, но и внимание. Сложный дневник иногда съедает его быстрее тяжелой серии на корте. Оставляйте те наблюдения, которые помогают объяснить изменение техники или восстановление и влияют на дальнейшую работу. Оценка результата: различие внешней и внутренней нагрузки. Рассмотрите две сессии равной продолжительности: сначала выделите ощущаемую тяжесть, в завершение укажите, на основании чего можно оценить обоснование изменения плана. В конце дня запишите не только показатель, но и то, какое действие он изменил. Если решение осталось прежним, подумайте, нужен ли этот показатель в ежедневном контроле.



## Рисунок 1.4. Внешняя и внутренняя нагрузка: практическая визуализация

Контроль техники: различие внешней и внутренней нагрузки. Сравните видеозаписи начала и завершения серии в сходных ракурсах. Ищите воспроизводимые изменения опоры и времени подготовки, а не случайно неудачный кадр. Самый полезный итог наблюдений — понятное действие. Для одного игрока оно затронет объём, для другого — паузы или техническую сложность; решение зависит от текущей реакции.

Сначала выясним, что происходит: субъективная оценка усилия позволяет связать длительность работы с воспринимаемой тяжестью. Практический ответ: рассчитывать на-

грузку сессии одинаковым способом после занятий. При этом есть ограничение: не сравнивать значения, если шкала и момент опроса постоянно меняются. В дневнике нужна графа «момент опроса об утомлении», если она влияет на выбор.

Личные ориентиры складываются постепенно. Сегодня спортсмен изменил объём и сохранил качество работы; через неделю он проверит то же решение в другой тренировке. Несколько сопоставимых случаев дадут основание сохранить подход или отказаться от него.

Один день мы рассмотрели подробно. Теперь перенесём внимание на то, как решения связаны между собой в недельном цикле. Не упускайте ограничение: не считать часы на корте достаточным описанием дня. Внимание тренера стоит сосредоточить на том, как проявляется субъективная тяжесть в конкретном эпизоде. Тренер выделяет эпизод «тренировка с подачей и упражнениями на перемещение» после одного обычного дня восстановления и обсуждает детали.

Резервный сценарий: различие внешней и внутренней нагрузки. Предусмотрите сокращенную версию упражнения на случай ограниченного времени или усталости. Сохраните главный навык, уменьшив второстепенную часть работы.

Главное ограничение связано с одним условием: использовать несколько коротких вопросов с постоянной формулировкой. Но нельзя требовать совпадения субъективной оценки с каждым приборным показателем. Сравните «момент

опроса об утомлении» перед очередным приёмом с прошлой записью.

Сравнение условий: различие внешней и внутренней нагрузки. Внимание заслуживает показатель «реакция после нагрузки и качество завершающего упражнения» во время разбора наблюдений. Тренер выделяет эпизод «тренировка с подачей и упражнениями на перемещение» в финальной части серии и обсуждает детали. На тренировке с большим количеством подач игрок сделал меньше перемещений, чем в обычном спарринге, но к концу занятия ощутил тяжесть в плече. Если записать только продолжительность и число разыгранных мячей, день покажется относительно лёгким. Однако нагрузка на отдельные звенья движения распределилась иначе: многократное повторение одной технической задачи не равнозначно игровому обмену ударами.

В отчёте полезно оставить два самостоятельных наблюдения: сколько именно было подач и как изменилось ощущение во время последних серий. Такой пример не даёт права самостоятельно объяснять причину боли, но показывает, почему внешнюю работу нельзя описывать лишь общей длительностью. При неприятных симптомах требуется своевременно изменить задание и при необходимости обратиться за оценкой к специалисту. Закрепить этот навык проще всего на собственной записи. После занятия запишите фактическую продолжительность, характер работы и ее субъективную тяжесть; сравнивайте только записи, собранные оди-

наковым способом. Обсудите запись с тренером и выделите единственный приоритет следующего занятия. Привычка разделять сделанное и пережитое особенно полезна после игры на счёт. «Тренировался час» отвечает лишь на вопрос о времени; «в конце часа трижды ошибся при выборе направления» уже помогает изменить следующее упражнение. Записывайте действие так, чтобы через неделю по нему можно было восстановить условия решения.

Дальше станет важнее не сам показатель, а то, какое место он занимает среди задач тренировочной недели.

## **1.3. Почему одинаковая тренировка по-разному действует на разных игроков**

Вместе разберёмся, почему копировать нагрузку даже очень сильного партнёра бывает плохой идеей. Два партнёра начинают одно упражнение с одинаковой уверенностью. К середине занятия один сохраняет точку контакта, другой делает лишний шаг и уступает инициативу. Программу формально выполнили оба, но одинаковая доза не дала одинакового эффекта. История предыдущей недели объясняет больше, чем итоговый счёт упражнения. После упражнения обсудите признак «различие в качестве первых шагов» после технической разминки? Следующий шаг — увидеть, какое место занимает тренированность и история нагрузки в общей картине подготовки. Важна проверка основания для вывода: не копировать нагрузку более подготовленного партнёра, даже при хорошем результате. Зафиксируйте «индивидуальная тренировочная история» между последовательными заданиями; запись станет опорой для проверки рабочей гипотезы.

Выберите часть тренировки, где существенны сон, прежний объём нагрузки, жара и индивидуальный темп восстановления. Вернитесь мысленно к решающему моменту: что

действительно произошло, а что вы лишь предполагаете? Если изменить сразу несколько деталей, выяснить причину улучшения будет сложно.

Для проверки решения рассмотрим индивидуального отчета. Сопоставьте две сходные тренировки с разным сном, температурой или предшествующей нагрузкой; сформулируйте, какое условие могло объяснить различие. Сравните решение с фактическим качеством выполнения задачи на следующий день.

Проверим мысль в игровой обстановке. Сравните двух игроков, выполнивших одинаковый объем: зафиксируйте различия в технике, ощущениях и восстановлении на следующее утро. Запишите условия этой серии и один признак, который действительно изменился. Не переносите дозировку одного игрока на другого без учета их тренировочной истории. Даже большая серия неудачна, если к её концу теряются опора и своевременная подготовка к мячу.

Экспертные рекомендации по сну подчеркивают индивидуальный подход. Для спортсменов важны не только часы сна, но также качество, регулярность, расписание тренировок, поездки и соревновательный стресс. При изменении покрытия или времени замера прежнее значение уже нельзя трактовать без оговорок.

Ищите изменение относительно обычного уровня, который знаком спортсмену по предыдущим занятиям. Для этой темы разумно оценивать продолжительность, качество и ре-

гулярность вместе. В таком сравнении проявляется динамика, которой можно доверять.

Слишком поспешным был бы вывод: не сводить решение к одному числу часов сна. Падение результата заслуживает внимания, но поспешное объяснение может оказаться ошибочным.

Не ищите победителя в таком сравнении. Сопоставьте каждого спортсмена с ним самим после сходной работы в прошлом и посмотрите, изменились ли качество движения и утреннее самочувствие. Индивидуальная реакция — не исключение из правила, а центральная часть тренировочного планирования. Копировать дозировку у сильного партнёра соблазнительно, но его переносимость ничего не гарантирует другому игроку. Жара увеличивает тепловую нагрузку и потребность в восполнении жидкости во время игры. Тренировка — лишь один из факторов, и игнорировать остальные было бы ошибкой.

Для тренера практический ход такой: заранее планировать питье и учитывать условия корта. При этом не следует переносить питьевой план одного игрока на другого без проверки. Рабочая поправка: изменить объём только тому, кому он оказался чрезмерным; итог определит качество выполнения.

Предположим, неудачная серия пришлась на день после дороги. Тогда поспешное объяснение «потерял форму» мало что даёт. Сравните движения и ощущения после нормально-

го отдыха. Такая проверка отделяет влияние обстоятельств от изменения, которое действительно заслуживает внимания.

Затем сравните реакцию каждого с его собственной историей тренировок, а не с результатом партнёра. Диаграмма показывает заданный пример; значения нельзя автоматически переносить на собственные измерения.

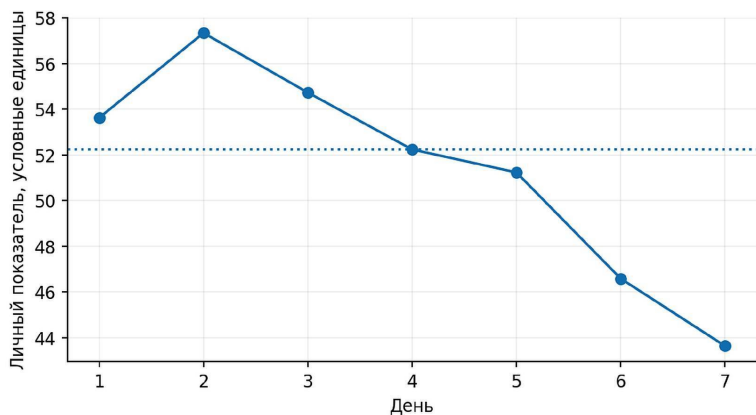


**Рисунок 1.5. Почему одинаковая тренировка по-разному действует на разных игроков: практическая визуализация**

Не смешивайте схематический пример и собственные измерения без сопоставимых условий. Здесь авторская модель

готовности становится инструментом выбора, а не просто цветной отметкой. На корте деталь «теннисист после рабочей смены и отдохнувший партнёр» меняет трактовку происходящего. В благоприятный день контрольные признаки не противоречат тому, что игрок показывает в разминке. При промежуточном сигнале важнее адаптировать конкретную часть занятия, чем отменять его целиком. При выраженном неблагополучии тяжёлую работу откладывают и разбираются в причинах состояния.

При жёлтом сигнале нередко достаточно изменить характер работы, сохранив её основную цель. Чаще полезно учитывать умственную нагрузку наряду с физической. В первую очередь следует отличать разумную корректировку плана от бессистемного отказа от подготовки.

Проверьте «история предыдущих занятий и сон» после последнего повторения; в этом эпизоде требуется оценка качества движений. Важно не принимать высокую мотивацию за доказательство физической готовности.

В разговоре с тренером полезнее произнести не «сегодня жёлтый», а «сегодня сохраняем скорость подготовки, но сокращаем объём». Так абстрактный сигнал становится действием. Красный уровень, напротив, требует объяснения, а не автоматически возникающего страха перед любой непривычной цифрой. Консенсус по относительному дефициту энергии в спорте связывает недостаточную энергетическую доступность с нарушениями здоровья и спортивной работо-

способности у женщин и мужчин. Практическая проверка: сопоставить технику у двух игроков при одинаковом задании в кратком отчёте спортсмена.

Вместо поисков абсолютной уверенности полезно брать решение, которое можно проверить. Мы признаём, что недостаточная энергетическая доступность может затрагивать здоровье и спортивную работоспособность, и поэтому используем сочетание признаков. Совпадение независимых признаков весит больше, чем отдельная необычная цифра. Для одного спортсмена следующим шагом станет усложнение игрового задания, для другого — сохранение прежней дозы до устойчивого восстановления техники.

Проверка при повторении контрольного задания: Не переносите дозировку одного игрока на другого без учета их тренировочной истории. Удобнее увидеть это на примере повседневного тренировочного решения. Бывает и так: цифры ухудшились, а первые движения в разминке остаются точными. Рабочий ход — изменить объём только тому, кому он оказался чрезмерным. Первое решение не обязательно должно быть окончательным: качество разминки иногда помогает уточнить план.

Два игрока проходят один лестничный комплекс. Первый выходит на следующую тренировку с лёгкими ногами, второй чувствует скованность и позже готовит ракетку. Снаружи нагрузка совпала, но их история подготовки, сон и привычка к таким движениям различались.

История имеет простой практический смысл: не следует собирать данные, которые не используются при разборе недели. Не упускайте ограничение: не копировать нагрузку более подготовленного партнёра.

Полезно проследить последствия не только на тренировке, но и после неё. Игрок может закончить серию успешно, однако почувствовать необычную тяжесть утром — и это меняет оценку вчерашнего решения. Изменение плана: изменить объём только тому, кому он оказался чрезмерным.

### Рисунок 1.3. Решения для подраздела 1.3

| Ситуация                            | На что обратить внимание                                                | Возможное решение                                                    |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Двое игроков, одинаковые упражнения | В центре внимания находится признак «история предыдущих занятий и сон». | Сверить «индивидуальная тренировочная история» с дневником.          |
| Первый игрок после смены на работе  | Возможный признак: «различие в качестве первых шагов».                  | Обсудить «история предыдущих занятий и сон».                         |
| Второй игрок после дня отдыха       | Условие сравнения: «индивидуальная тренировочная история».              | Проверка: сопоставить технику у двух игроков при одинаковом задании. |
| У игроков разная история нагрузок   | Риск ошибки: копировать нагрузку более подготовленного партнёра.        | Вариант: изменить объём только тому, кому он оказался чрезмерным.    |

Стоит обратить внимание на следующее: здесь уместно

вспомнить образ спортивной бухгалтерии: важна не одна тренировка, а то, какой след она оставляет. В ситуации «два партнёра выполняют одну программу» наблюдайте прежде всего «история предыдущих занятий и сон». Нагрузка отдельного дня не существует сама по себе: её последствия проявятся в следующих занятиях. По сути, речь идёт о возможности снова выполнить нужную работу без заметной потери качества.

Рабочая заметка по теме индивидуального ответа. Укажите в дневнике альтернативное объяснение изменения, чтобы не приписывать всё усталости.

Прикладной пример по теме индивидуального ответа. В дневнике нужна графа «индивидуальная тренировочная история», если она влияет на выбор. Если заметна боль или выраженное ограничение движения, прекратите тяжелую работу и обратитесь к специалисту.

К концу недели в заметках должны появиться не просто столбцы чисел, а понятная история: что планировали, что сделали и почему изменили задачу. Остальные измерения стоит оценивать строже — нужны ли они для следующего решения?

Практика на корте: индивидуальный ответ на тренировку. Рассмотрите одинаковое упражнение у двух игроков: сначала выделите историю нагрузок. Подведите итог, выделив наблюдения, позволяющие оценить динамику восстановления. Ограничение этой рекомендации: не копировать нагрузку

более подготовленного партнёра; оценивайте обстоятельства лично. Повод для дальнейшего разговора — «различие в качестве первых шагов» после восстановления контекста двух дней.

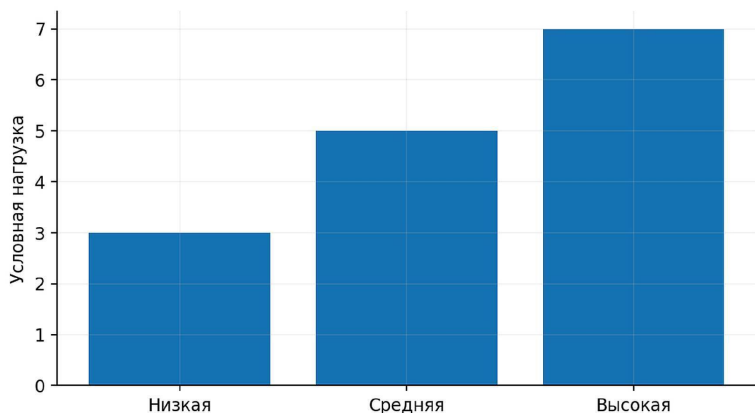


**Рисунок 1.6. Индивидуальная реакция игроков при сопоставимой тренировочной работе**

Анализ записи: индивидуальный ответ на тренировку. Запишите факт «различие в качестве первых шагов», прежде чем связывать его с нагрузкой. В этот момент теория становится практикой: тренер и спортсмен выбирают один параметр, который стоит изменить, и заранее договариваются, по чему оценят эффект.

Сначала выясним, что происходит: мониторинг полезен только как цикл от наблюдения к решению и последующей проверке. Практический ответ: заранее связывать каждый показатель с возможным действием. При этом есть ограничение: не собирать данные, которые не используются при разборе недели. Оцените «индивидуальная тренировочная история» в ходе сравнения кадров; одной отметке недостаёт контекста.

Иногда правило, однажды выручившее перед матчем, позже начинает мешать. Это не означает, что дневник бесполезен: поменялись задачи, нагрузка или состояние. Своевременная корректировка лучше верности привычной, но переставшей помогать схеме.

На корте задача решена, но подготовка продолжается. Посмотрим, что меняется, если оценивать не отдельную сессию, а цепочку нагрузок и восстановления. В таком случае разумно изменить объём только тому, кому он оказался чрезмерным, если основная задача сохраняется. Здесь важно отдельно оценить условия гидратации и температуру воздуха. Они могут влиять на состояние игрока. Видеокадр в короткой паузе перед новым блоком помогает рассмотреть признак «различие в качестве первых шагов».

При просмотре завершающей серии проверьте «различие в качестве первых шагов». Оцените признак «история предыдущих занятий и сон» при длинном диагональном обмене, оценивая исполнение, а не победу в очке. Запишите

этот случай как личный ориентир: его нельзя автоматически переносить на другого спортсмена.

В тренировке важно помнить об одном условии: заранее планировать питье и учитывать условия корта. Но нельзя переносить питьевой план одного игрока на другого без проверки. Оцените признак «история предыдущих занятий и сон» на старте упражнения, по характеру работы ног и ракетки.

Проверка гипотезы: индивидуальный ответ на тренировку. Оцените признак «история предыдущих занятий и сон» перед контрольной подачей, оценивая исполнение, а не победу в очке. Оцените «индивидуальная тренировочная история» в конце розыгрыша; одной отметке недостаёт контекста.

Юный теннисист легко переносит серию быстрых перемещений, но на следующий день жалуется на скованность после непривычной силовой работы. Его более взрослый партнёр, напротив, уверенно справляется в зале, зато заметно теряет скорость выбора в длинных игровых упражнениях. Общий уровень мастерства не объясняет этих отличий: разные звенья подготовки развиваются неравномерно. Тренер составляет для каждого отдельный вариант недели. Первому сохраняют привычную игровую задачу и осторожнее дозируют новый стимул в зале. Второму дают больше времени на восстановление между сложными розыгрышами, чтобы качество тактики не растворилось в спешке. Важна не

справедливость одинаковых цифр, а разумность одинаково ясной цели для разных людей. Клубный тренер предложил группе упражнение: три быстрых обмена ударами, затем выход к сетке. Один игрок почти всегда успевал перехватить мяч, но слишком рано открывал корпус; другой брал паузу перед первым шагом и зато сохранял удобный угол ракетки. По результату очков их трудно было различить. Тренер предложил каждому назвать одну деталь, которая помешала выполнить задачу, и только потом рассказал, что увидел сам. Выяснилось, что одинаковое число ошибок не означает одинакового способа их исправления. Первому дали ориентир на положение плеча, второму — на момент принятия решения до начала движения. Через несколько занятий оба стали выигрывать больше удобных для себя мячей, но не за счёт единого упражнения. Один лучше встречал мяч у сетки, другой раньше распознавал перевод соперника. Эта история показывает особенность тенниса: результат складывается из цепочки маленьких решений, и даже схожие цифры не гарантируют одинаковую механику ошибки. Именно поэтому тренеру стоит отличать проблему движения от проблемы выбора. Сначала требуется увидеть, где нарушилась цепочка, и лишь затем подбирать объём и характер повторений. Так общая теория нагрузок превращается в наблюдение за конкретной игрой. В парной игре тот же принцип заметен ещё отчётливее. Два партнёра могут одинаково быстро перемещаться, но один читает направление по положе-

нию ракетки соперника, а другой начинает движение лишь после удара. Если оценивать только количество выигранных розыгрышей, эта разница исчезнет. Короткое наблюдение за моментом старта помогает определить, кому нужнее работа над восприятием, а кому — над первым ускорением. Такой выбор делает подготовку адресной и снимает лишнюю нагрузку с тех навыков, которые уже достаточно устойчивы.

Разбор тренировочного эпизода (индивидуального ответа). В отснятом эпизоде отдельный кадр помогает рассмотреть признак «различие в качестве первых шагов». Не переносите вывод на другие условия без повторного наблюдения. Разные реакции двух игроков не мешают им заниматься вместе. Тренер может оставить одинаковую тактическую цель и дать каждому собственную плотность серий. У одного важнее быстрое решение по короткому мячу, у другого — сохранение устойчивой опоры. Так индивидуализация происходит внутри одной общей тренировки, а не за счёт бесконечного дробления группы.

Теперь обратим внимание на переход от частной находки к решению о следующем занятии.

# **Практический материал к главе**

## **1. Паспорт игровой плотности**

Один час на корте может включать несколько принципиально разных видов работы. При подаче игрок интенсивно использует плечевой пояс и корпус, в затяжном розыгрыше многократно ускоряется и тормозит, а при разборе тактики тратит больше времени на принятие решений, чем на быстрые перемещения. Поэтому запись «занимался шестьдесят минут» недостаточна для объяснения последующего утомления. Для практического паспорта полезно разделить тренировку на пять блоков: разминка, техническая работа, игровые серии, розыгрыши с соревновательным счётом и заминка.

Тренер выбирает одну типичную сессию и фиксирует для каждого блока начало, завершение, главную задачу и долю времени активной работы. Секундомер нужен не для бесконечного подсчёта каждого удара, а для небольших представительных фрагментов. Например, можно засечь десять последовательных розыгрышей и продолжительность пауз между ними, указав покрытие, уровень партнёра и характер подачи. Через неделю аналогичное наблюдение повторяют в сопоставимых условиях. Величина разницы помогает поставить вопрос, изменилось ли занятие по плотности, но сама по себе не доказывает изменения физической формы.

Для начинающего игрока важнее увидеть, сколько времени проходит в обучении технике и сколько в непрерывной игре. У любителя основной интерес может представлять рост доли напряжённых игровых отрезков в конце занятия. У соревнующегося спортсмена дополнительно регистрируют смену направления и качество подготовки к удару после длинного розыгрыша. Профессиональная команда может использовать видео и специальные системы регистрации, однако принцип остаётся тем же: сравнивать одинаково определённые события.

Разбор проводят по трём вопросам. Первый: какие элементы занятия на самом деле создавали трудность? Второй: была ли эта трудность запланирована? Третий: удалось ли сохранить качество целевого навыка? Если задача состояла в освоении нового движения, высокая плотность может только мешать. Если целью было устойчивое выполнение ударов после серии ускорений, чрезмерно длинные паузы снижают сходство упражнения с матчем. Тренер записывает не просто объём, а отношение между задачей, нагрузкой и результатом.

Паспорт игровой плотности не должен превращаться в ещё одну обязательную анкету. После двух-трёх сравнений оставляют только показатели, которые действительно помогли изменить тренировочное задание. Это позволяет одновременно увеличить полезность мониторинга и уменьшить время, уходящее на записи.

# **Практический материал к главе 1.**

## **Карта перемещений и торможений**

Дистанция, пройденная теннисистом, не показывает всей механической нагрузки. Особенно затратными могут оказаться короткие действия: первый шаг к мячу, остановка перед ударом, возврат к центру и новое ускорение в противоположном направлении. Для практического анализа достаточно выбрать один игровой паттерн, записать его на видео и оценить несколько последовательных повторений. Изменять сразу подачу мяча, покрытие и темп не следует: сравнение перестанет быть понятным.

Первый вариант задания — перемещение к широкому мячу справа с возвращением в исходную позицию. Второй — короткий мяч у сетки и последующее движение назад. Третий — попеременная игра по двум диагоналям. Тренер заранее определяет, какой признак будет считать качественным выполнением: сохранение устойчивой опоры при остановке, своевременный перенос веса, возможность подготовить ракетку до отскока или отсутствие дополнительных поправочных шагов. Эти признаки не заменяют техническую оценку, но делают наблюдение предметным.

На медленном покрытии спортсмену приходится принимать решения с учётом скольжения и более продолжительных розыгрышей. На быстром — часто сокращается время

подготовки к мячу. Различия следует описывать как условия задания, а не как универсальную шкалу тяжести покрытий. При смене корта тест проводят заново или отмечают, что сравнение с прошлой неделей ограничено. Аналогично учитывают обувь, влажность поверхности и высоту отскока.

У начинающего игрока признаком утомления может быть распад последовательности «подойти — остановиться — ударить — восстановить позицию». У более опытного — запоздание шага торможения при внешне сохраняющейся скорости. Тренер может предложить два видеофрагмента: один в начале серии, другой в её завершении. Сравнивают не отдельный неудачный кадр, а повторяемость признаков. Если изменилось качество нескольких последовательных движений, рационально уменьшить скорость подачи мяча, сократить серию или вернуть простой технический вариант.

В конце занятия спортсмен формулирует одну проверяемую гипотезу: «После четвёртой серии я хуже удерживал опору из-за слишком коротких пауз». На следующей тренировке меняют только продолжительность паузы и наблюдают, сохраняется ли техника. Если результат не повторился, гипотеза остаётся предположением. Такой подход развивает у тренера наблюдательность, а у игрока — способность отличать факт от объяснения.

# **Практический материал к главе**

## **1. Две равные тренировки — разная цена усилия**

Сравним два условных занятия продолжительностью по семьдесят пять минут. В первом теннисист выполнял технические упражнения с удобной подачей мяча, короткие розыгрыши и большие паузы. Во втором часть времени была посвящена игре на счёт, ускорениям к широким мячам и заданиям с ограничением времени. Длительность совпала, но внутренняя нагрузка могла отличаться. Именно поэтому после занятия целесообразно отдельно записать фактическое содержание и субъективную тяжесть.

Для записи нагрузки можно использовать произведение длительности тренировки в минутах на оценку воспринимаемого усилия по согласованной шкале от нуля до десяти. Если первая сессия получила оценку четыре, расчётный показатель составит триста условных единиц. При оценке семь для второй сессии он составит пятьсот двадцать пять. Это учебный пример, а не данные обследования конкретного спортсмена. Сравнить такие значения имеет смысл только при одинаковой шкале, сходном моменте опроса и понятном составе работы.

Для тренера важен не сам итог расчёта, а его объяснение.

Одинаково ли тяжело ощущались ноги и плечо? Сохранялась ли точность ударов в последней трети занятия? Не совпало ли второе занятие с недосыпанием или повышенной температурой воздуха? Ответы помогают отделять характеристики задания от реакции спортсмена. Не следует автоматически считать высокий показатель плохим: развивающая работа нередко предполагает значительное усилие. Важно, чтобы такая работа соответствовала цели, уровню подготовки и доступному восстановлению.

Для новичка нагрузку разумнее объяснять через простые слова: «лёгко», «заметно тяжело», «очень тяжело», уточнив значение выбранной шкалы. У подростка тренер проверяет, одинаково ли ребёнок понимает вопросы в разные дни, и избегает превращения дневника в соревнование цифр. Взрослый любитель дополнительно отмечает рабочий стресс и сон. Профессиональный игрок может вести параллельно несколько показателей, но лишние измерения убирают, если они не влияют на решения.

В недельном обзоре полезно найти две близкие по длительности тренировки и сопоставить их по содержанию, восприятию нагрузки и качеству выполнения. Итог записывается как конкретное правило: «После интенсивной игры на счёт на следующий день сначала проверяем лёгкость первого шага, а потом решаем вопрос о силовой работе». Это правило впоследствии пересматривается, если наблюдения перестают его подтверждать.

# **Практический материал к главе**

## **1. Когда ошибка техническая, а когда связана с утомлением**

Промах по длине или запоздалый выход к мячу не всегда свидетельствует о нехватке физической готовности. Игрок может неверно оценить траекторию, слишком поздно принять решение, выбрать рискованную цель или потерять концентрацию после эмоционального эпизода. Тренировочная ошибка становится информативной лишь тогда, когда тренер различает возможные причины. Полезно заранее выделить три группы признаков: качество перемещения, качество технической подготовки и качество выбора решения.

Предположим, во второй половине игрового блока теннисист начал чаще ошибаться при ударе слева. Сначала тренер проверяет, успевает ли спортсмен занять устойчивую позицию. Если позиция сохраняется, но слишком поздно разворачивается плечевой пояс, внимание переносится на подготовку. Если движение и подготовка выглядят привычно, стоит посмотреть, не изменились ли тактические решения: например, игрок стал атаковать из неудобной позиции. Такое последовательное наблюдение полезнее команды «соберись» и не требует дорогостоящего оборудования.

Проверочное упражнение состоит из двух коротких се-

рий. В первой партнёр направляет мячи в заранее известные зоны; во второй игрок вынужден выбирать направление ответа при меняющемся мяче. Время работы, сложность подачи и длительность отдыха записываются. Если трудность возникает главным образом во второй серии, возможным фактором становится принятие решений. Если качество падает в обеих сериях и параллельно ухудшается торможение, следует проверить физическое состояние и уменьшить нагрузку. Это не диагноз, а способ аккуратно выбрать следующую тренировочную гипотезу.

Начинающий теннисист иногда ошибается из-за ещё нестабильного навыка, поэтому не стоит трактовать естественную вариативность как сигнал перегрузки. У любителя причиной может быть недостаточная повторяемость условий тренировки. У опытного игрока полезно сравнивать видеозаписи двух похожих тактических ситуаций. Тренер профессионала может дополнить наблюдение данными по расположению ударов, однако качественный разбор остаётся необходимым.

После занятия задают конкретный вопрос: «Что изменим в следующий раз, чтобы проверить причину ошибки?» Это может быть более длинная пауза, упрощение решения, снижение скорости мяча или другая последовательность упражнений. Изменяют один фактор, сохраняют протокол записи и не делают окончательного вывода по единственной серии. Так анализ ошибок становится частью управления нагрузкой.

кой, а не поиском виноватого.

# **ПРАКТИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ**

## **К ГЛАВЕ 1. КАРТА**

### **НАГРУЗКИ НА КОРТЕ**

Эта мастерская помогает связать особенности теннисного эпизода с тем, что действительно требуется от игрока. Тренер не пытается определить усталость по одному внешнему признаку. Он фиксирует задачу, условия, характер перемещений и качество исполнения, а затем проверяет, какое изменение занятия улучшает результат. Все описанные ниже числовые записи являются учебными примерами, а не нормативами для спортсменов.

**Задание 1.** Разобрать три последовательных розыгрыша. Выберите учебную серию, в которой первый розыгрыш состоит из коротких обменов с центральной части корта, второй включает выход к сетке, а третий требует оборонительного движения в широкий угол. Для каждого розыгрыша отметьте место старта, первый шаг, направления ускорения, количество смен направления, позицию при ударе и качество восстановления стойки. Один удачный удар не отменяет неудачного положения корпуса. Вопрос для тренера: какую часть нагрузки создаёт сама дистанция, а какую — резкое торможение и повторное ускорение?

**Пример наблюдения.** Игрок А после широкого мяча успе-

вает вернуть мяч глубоко, но делает дополнительный шаг для восстановления равновесия. Игрок Б возвращает мяч короче, зато сразу занимает удобную позицию. Нельзя объявить одного игрока более готовым без знания цели упражнения. Если цель — устойчивое перемещение, оценивайте не результат одного удара, а всю двигательную последовательность. Если цель — тактический выбор, отмечайте, насколько осознанным было решение игрока.

Задание 2. Сравнить нагрузку двух одинаковых по времени тренировок. В первом варианте игрок выполняет короткие серии с длительным обсуждением каждого действия. Во втором — играет продолжительные розыгрыши с небольшими паузами. Продолжительность занятий одинакова, но их внутренняя цена может различаться. В дневник заносят длительность активной работы, количество серий, характер пауз, субъективную тяжесть после занятия и один технический признак. Не смешивайте больше двух типов заданий в одном сравнении.

Протокол записи: дата и покрытие; игровая цель; длительность занятия; условная плотность работы (низкая, умеренная, высокая по одинаковому описанию); оценка воспринимаемой тяжести; качество первого шага; решение на следующий день. Там, где нет прибора, используйте устойчивое словесное описание. Лучше честная отметка «шаг стал менее точным после пятой серии», чем мнимое точное число, полученное без установленного способа измерения.

**Задание 3. Определить цену подачи.** Проведите две технические серии подачи в обычных для игрока условиях. В обеих сериях сохраняйте одинаковые направления мишеней и привычную последовательность подачи. Между сериями дайте согласованную паузу. Сравнивайте не максимальную силу, а повторяемость ритма, приземление, контролируемость корпуса и субъективное состояние плеча. При боли или ограничении движения тест прекращают; не превращайте его в испытание терпения.

**Разбор для начинающего.** На первом этапе полезнее смотреть, умеет ли спортсмен сохранять ритм и безопасную технику, чем оценивать интенсивность через скорость мяча. Тренер задаёт одну техническую цель и проверяет её в нескольких коротких сериях. Если после объяснения качество улучшается, проблема может быть связана с освоением навыка, а не обязательно с усталостью.

**Разбор для любителя.** Учитывайте нагрузку вне корта: рабочую смену, сон, длинную поездку, непривычную тренировку ног. При равной продолжительности занятия эти обстоятельства меняют его переносимость. Важно фиксировать их коротко, не превращая дневник в бесконечную анкету.

**Разбор для соревнующегося игрока.** Сравнивайте эпизоды, связанные с матчевой задачей: первый удар после подачи, выход из обороны, реакция на короткий мяч, качество возврата после длинного розыгрыша. Простой тест полезен

только тогда, когда помогает принять конкретное решение: сохранить интенсивность, увеличить паузу, изменить задачу или закончить тяжёлую часть.

Самопроверка тренера. Назовите три наиболее тяжёлых игровых эпизода прошедшей недели и объясните, чем они отличались: плотностью, характером перемещений, технической трудностью либо психологическим напряжением. Для каждого случая запишите одну проверяемую гипотезу. Пример: «Когда плотность серий возрастает, игрок позже подготавливает ракетку при ударе справа». В следующий тренировочный день измените лишь один параметр, чтобы оценить это предположение.

Результат мастерской — короткая «карта нагрузки» на одну страницу. В ней нет оценки личности или таланта теннисиста. Она отвечает на практические вопросы: какая работа была выполнена, как игрок на неё отреагировал, что изменилось в качестве игры и какое действие последует. Такая карта становится основой личного профиля, которому посвящена следующая глава.

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОТОКОЛ К ГЛАВЕ 1. КАК РАЗОБРАТЬ МАТЧ ПО ВИДЕО**

Видеозапись ценна не числом просмотренных минут, а возможностью повторно наблюдать один и тот же игровой

эпизод. Для учебного анализа достаточно выбрать несколько характерных розыгрышей и заранее согласовать, что именно будет оцениваться. Не нужно пытаться фиксировать одновременно технику всех ударов, психологическое состояние и каждый метр перемещения.

Подготовка. Расположите камеру так, чтобы были видны стартовая позиция, основные перемещения и момент окончания розыгрыша. Сохраняйте одинаковый ракурс, если сравниваете разные тренировки. Не делайте вывод о положении стопы или высоте мяча, если камера не позволяет увидеть нужную деталь. При отсутствии согласия участников запись не ведут.

Шаг первый: выбрать восемь эпизодов. Два розыгрыша после первой подачи, два после второй, два в обороне и два в ситуации выхода вперёд. Отбор должен отражать тренировочную задачу, а не только выигранные мячи. Если задача — оценить качество восстановления позиции, включите и успешные, и неудачные эпизоды по этому критерию.

Шаг второй: заполнить короткую карточку для каждого розыгрыша. Поля: исходная позиция; направление первого перемещения; удачность остановки перед ударом; возможность выполнить следующий шаг; фактический выбор направления; итог действия. «Выигранное очко» и «качественное перемещение» записываются отдельно. Победный удар после потери равновесия не становится образцом стабильной техники.

Шаг третий: указать момент изменения. Например, в первых четырёх розыгрышах игрок успевал выполнить разделяющий шаг перед действием соперника, а в следующих четырёх задерживался. Это наблюдение ещё не объясняет причину. Возможные гипотезы: изменился характер розыгрышей, соперник ускорил темп или игрок утомился. Для их различения сравните условия и эпизоды похожей сложности.

Шаг четвёртый: обсудить не более двух кадров. Выберите один эпизод, где действие выполнено успешно, и один, где тот же навык нарушился. Попросите игрока сначала описать собственное решение. Затем предложите ему назвать технический признак, который он будет контролировать в следующей серии. Перечень всех ошибок подряд редко помогает удерживать внимание на главном.

Условный пример. В восьми розыгрышах было четыре оборонительных выхода в угол. В трёх игрок выполнил ответный удар, но только в одном успел вернуться в выгодную позицию до следующего действия соперника. Цель следующего занятия — не увеличение числа защитных ударов, а последовательность «удар — первый восстановительный шаг — положение относительно открытого пространства». Тренер задаёт короткие серии именно этого действия.

Задание для игрока. Посмотрите видеозапись без звука и остановите её перед ударом соперника. Предскажите направление своего первого шага и объясните, какие признаки подсказали решение. Затем сравните прогноз с фактическим

действием. Разница между «заметил поздно» и «увидел вовремя, но не успел переместиться» помогает выбрать между тактической и двигательной задачей.

Задание для тренера. Подготовьте два варианта занятия по результату видео: один направлен на распознавание ситуации с минимальным перемещением, другой — на выполнение известного решения с нужным перемещением. Не соединяйте эти варианты в один сложный тест до того, как поймёте, какая часть действия требует обучения.

Критерий завершения разбора. Игрок способен своими словами назвать конкретную игровую ситуацию, один признак хорошего действия и способ проверить его на следующей тренировке. Если после просмотра видео появляется лишь общее ощущение «играл плохо», анализ не выполнен. Сохраняйте карточки матчей в тренировочном паспорте лишь пока они помогают решать актуальную задачу.

# Итог главы 1

Главная трудность теннисной нагрузки — её неоднородность: за одинаковым временем на корте могут стоять совершенно разные ускорения, паузы и требования к выбору удара. Практический вывод этой главы состоит в умении видеть их по отдельности.

В следующей главе эта логика сохраняется, но меняется масштаб рассмотрения. От отдельного занятия и конкретного сигнала мы переходим к более крупной единице управления, где важны последовательность дней, турнирный контекст и накопление последствий.

## **Глава 2. Личный профиль готовности**

Здесь я предлагаю собрать небольшой набор личных ориентиров, которые можно проверять самостоятельно. Работа с тренером: индивидуальный ответ на тренировку. Важная подробность этой серии — «различие в качестве первых шагов» на втором контрольном отрезке. У партнёров по тренировке одинаковые серии могут вызвать различную усталость из-за опыта и прошлых нагрузок. Вначале обсудите «индивидуальная тренировочная история», затем выбирайте упражнение. Оценивать полезнее изменение относительно личной нормы, чем отставание от более тренированного игрока.

## **2.1. Сон, самочувствие и мышечная болезненность**

Попробуйте вспомнить утро, когда вы чувствовали себя бодро, а тело на корте отвечало неохотно. Игрок просыпается за час до будильника и считает себя бодрым. Первые шаги на корте, однако, кажутся деревянными: вчерашний вечерний матч ещё ощущается в ногах. В другой день сон был короче, но движения оказались привычными. Эти два утра напоминают, почему одна цифра продолжительности сна редко рассказывает всю историю. Для спортсмена важен не сам факт измерения, а решение, которое меняется после измерения и остается понятным без лаборатории. Теперь обратимся к вопросу «продолжительность сна» Сон меняет способность переносить нагрузку и восстанавливаться после нее. Предмет наблюдения здесь — «время сна и субъективная свежесть» в совместном анализе упражнения. Практический приём: сопоставить дневник сна с устойчивостью разминки перед матчевой частью занятия; проверьте сохранность двигательного рисунка.

Короткая серия мячей покажет, как это работает. Сопоставьте три утренних записи о сне с тем, как проходила разминка; отметьте, когда субъективная свежесть не совпадала с качеством движений. Чтобы сравнение было полезным, сохраните сведения о покрытии, задании и состоянии до его

начала. При устойчивом ухудшении сна сначала уточните распорядок и условия восстановления. С тренером полезнее разобрать два-три характерных эпизода, чем ограничиться суммарной статистикой.

Такой приём требует аккуратной проверки: оценивать продолжительность, качество и регулярность вместе. Но нельзя сводить решение к одному числу часов сна. Рабочая поправка: перенести скоростную часть при выраженной скованности; итог определит качество выполнения.

После вечернего матча спортсмен проспал обычное число часов, но уснул гораздо позже привычного. Он уверен, что восстановился, пока первые резкие выходы к мячу не показывают неприятную скованность. Другим утром сон короче, зато движение с первых минут привычное.

Ключевой вопрос: сопоставить дневник сна с устойчивостью разминки во время короткого разбора. Сходные условия особенно важны там, где небольшая разница легко возникает из-за самого протокола.

Важная деталь: самое полезное здесь — заметить не «идеальное» значение, а перемену по сравнению с привычным состоянием самого игрока. Не теряйте эпизод «необычно тяжёлое пробуждение после позднего матча»: он объяснит последующий выбор. Именно контекст превращает измерение в полезное наблюдение.

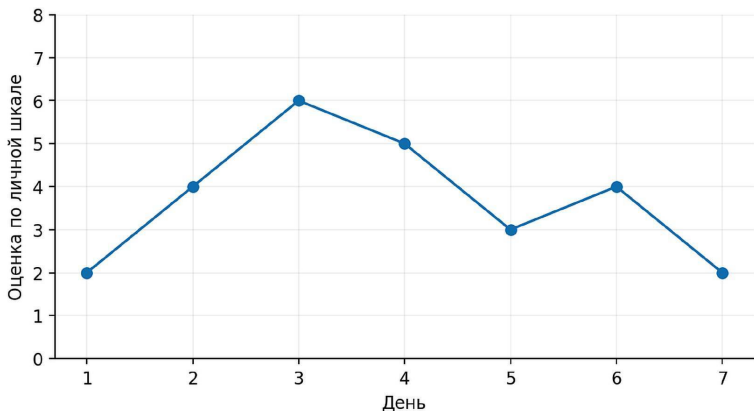
Стоит обратить внимание на следующее: на этом месте особенно легко ошибиться: не сводить решение к одному

числу часов сна. Выясните, не связано ли отличие с новым упражнением, покрытием или необычным расписанием.

Сопоставьте не только часы, но и время засыпания, регулярность режима и качество привычной разминки. Запись должна объяснять, почему один день отличается от другого, а не назначать всем игрокам единую норму.

Сон важен не как отметка в анкете, а как часть истории ближайшей тренировки. Само по себе утреннее ощущение бодрости ещё не показывает, как спортсмен справится с резким торможением. Сон меняет способность переносить нагрузку и восстанавливаться после нее. Особенно показателен параметр «время сна и субъективная свежесть» в начале дня. Это можно перевести в рабочее правило: оценивать продолжительность, качество и регулярность вместе. При этом не следует сводить решение к одному числу часов сна. Тренер выделяет эпизод «необычно тяжёлое пробуждение после позднего матча» в конце розыгрыша и обсуждает детали.

Не всякое отклонение говорит о снижении подготовленности. Иногда оно описывает конкретный день, а не состояние спортсмена в целом. Сначала восстановите обстоятельства, в которых возник сигнал; если он повторяется и за пределами этих обстоятельств, расширьте проверку. При чтении графика сначала проверьте шкалу и условия, в которых получены значения.



## **Рисунок 2.1. Сон, самочувствие и мышечная болезненность: практическая визуализация**

Схема иллюстрирует принцип, но сама по себе не описывает состояние данного игрока. Посмотрим, какое практическое решение подсказывает «Светофор готовности». Вспомнить эпизод «необычно тяжёлое пробуждение после позднего матча» связывает наблюдение с реальным упражнением. Если ощущения и движения находятся в привычном диапазоне, можно переходить к запланированной работе. В этой ситуации можно оставить техническую цель, но уменьшить плотность или сложность серий. Если присутствуют тревожные симптомы или функциональные ограничения, приоритетом становится оценка состояния, а не выполнение плана. Стоит обратить внимание на следующее: жёлтый сигнал в та-

кой ситуации ещё не означает, что день нужно вычеркнуть из плана. Не упускайте ограничение: не превращать один плохой сон в диагноз. Так тренер сохраняет последовательность работы, не игнорируя полученные сигналы. Здесь многое зависит от контекста. Тренер выделяет «необычно тяжёлое пробуждение после позднего матча» при сохранении контроля. Отдельно обсудите, можно ли сопоставить дневник сна с устойчивостью разминки в журнале подготовки? Состояние спортсмена не меняется от того, что строка таблицы стала жёлтой. Меняется план: нагрузка, паузы, сложность задания или необходимость дополнительной оценки. Поэтому к каждому цветовому решению заранее привязывают поступок и условия его пересмотра.

Игрок после сложного дня может быть раздражён, хотя обычная координация не изменилась. Сравните не настроенное с универсальным нормативом, а его нынешние проявления с привычной реакцией на похожие обстоятельства. Решение о нагрузке должно учитывать, как проходит реальная разминка.

Управляемая неопределённость означает не отказ от данных, а отказ от притворной точности. Мы признаём, что самочувствие отражает совокупное влияние тренировки, сна и жизненного стресса, и поэтому используем сочетание признаков. Несколько согласованных наблюдений дают более ясную картину, чем самый точный одиночный прибор.

При необычной мышечной скованности полезнее перене-

сти работу на максимальной скорости и сохранить спокойное техническое занятие, чем пытаться «разбежаться» через тяжёлые ускорения. Проверка при повторении задания: При устойчивом ухудшении сна сначала уточните распорядок и условия восстановления. В дневнике нужна графа «несколько последовательных утренних записей», если она влияет на выбор.

Рассмотрим знакомую любому игроку ситуацию, в которой план сталкивается с реальным состоянием. Представьте утро, когда контрольная оценка ниже обычной, но желание тренироваться не изменилось. Ограничение этой рекомендации: не превращать один плохой сон в диагноз; оценивайте обстоятельства лично. Сопоставьте дневниковую оценку с реальным движением, не забывая о боли и других настораживающих признаках.

Обратите внимание на «болезненность при первых шагах» до начала следующего розыгрыша. Утреннее самочувствие лучше описывать коротко и одинаковыми словами, иначе сравнение быстро теряет смысл. В тренировочном паспорте важна история выбора и результата, а не очередное универсальное правило.

Поэтому полезно помнить: не следует корректировать план только по объему без оценки реакции. Посмотрите на «необычно тяжёлое пробуждение после позднего матча» в повторной серии.

Проведённое занятие даёт материал для следующего вы-

бора. Отметьте, что удалось, где появилась лишняя тяжесть и как быстро восстановилась привычная техника. Вначале обсудите «несколько последовательных утренних записей», затем выбирайте упражнение.

## Рисунок 2.1. Решения для подраздела 2.1

| Ситуация                              | На что обратить внимание                                                 | Возможное решение                                                  |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Короткий сон без ухудшения движений   | В центре внимания находится признак «время сна и субъективная свежесть». | Сверить «несколько последовательных утренних записей» с дневником. |
| Утренняя скованность после матча      | Возможный признак: «болезненность при первых шагах».                     | Обсудить «время сна и субъективная свежесть».                      |
| Регулярное пробуждение в другое время | Условие сравнения: «несколько последовательных утренних записей».        | Проверка: сопоставить дневник сна с устойчивостью разминки.        |
| Несколько дней необычной сонливости   | Риск ошибки: превращать один плохой сон в диагноз.                       | Вариант: перенести скоростную часть при выраженной скованности.    |

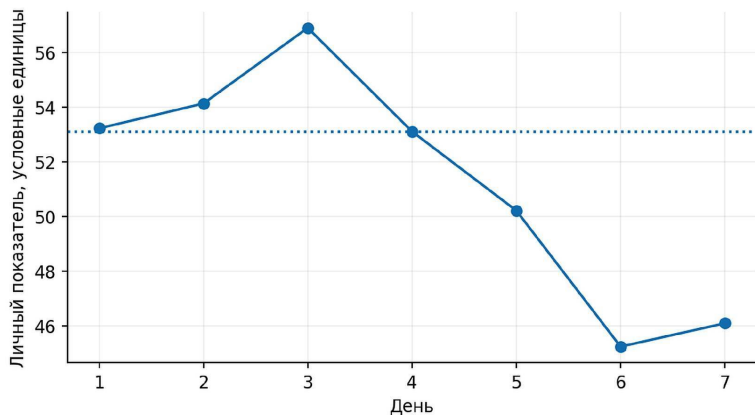
Когда первые шаги утром ощущаются скованными, полезно посмотреть, меняется ли состояние во время обычной разминки. Запишите, где именно появлялась болезненность и затрудняла ли она привычное движение. Такой факт полезнее неопределённой пометки «ноги плохие» и помогает решить, что делать с основной задачей.

Оценка результата: качество сна и мышечное самочувствие. Рассмотрите три последовательных утра: сначала выделите вечерний режим. В ходе разбора выясните, что необходимо для оценки согласованности сна и разминки. Для выбора тренировки спросите: возможно ли сопоставить дневник сна с устойчивостью разминки на фоне предыдущего похожего занятия? Сравните «несколько последовательных утренних записей» по видеоматериалу тренировки с прошлой записью.

В качестве первого опыта разумно оценивать продолжительность, качество и регулярность вместе. При этом не стоит забывать: не сводить решение к одному числу часов сна. Не ограничивайтесь общим впечатлением: проверьте «болезненность при первых шагах» в протоколе занятия.

Информация полезна ровно настолько, насколько помогает действовать. Хорошая короткая запись сообщает об условиях, выборе тренировки и последствиях. Десяток дополнительных показателей без практического назначения только затруднит обсуждение с тренером.

Контроль техники: качество сна и мышечное самочувствие. При проверке обратите внимание на признак «несколько последовательных утренних записей» без попытки установить рекорд. Точная запись о «необычно тяжёлое пробуждение после позднего матча» важнее красивого счёта.



## **Рисунок 2.2. Сон, самочувствие и мышечная болезненность: практическая визуализация**

Резервный сценарий: качество сна и мышечное самочувствие. Для признака «время сна и субъективная свежесть» нужны сопоставимые условия наблюдения. Задача не в поиске универсального ответа. Нужно найти вмешательство, соответствующее именно этим условиям, и оценить, что случилось с качеством игры после него. Сначала выясним, что происходит: одна внешняя работа может вызывать разную внутреннюю реакцию. Практический ответ: записывать выполненную работу и субъективную оценку ее тяжести отдельно. При этом есть ограничение: не корректировать план только по объему без оценки реакции. В таком случае разум-

но перенести скоростную часть при выраженной скованности, если основная задача сохраняется. Когда тренер видит повторяемый результат, он может доверять выбранной поправке больше. Однако даже устойчивое правило привязано к определённым условиям. Новые обстоятельства — повод испытать его заново, а не переносить автоматически. Разобрав конкретный случай, можно перейти к более трудному вопросу: что он говорит о плане ближайших дней?

В практической работе с теннисистом этот вопрос полезно рассматривать не как отдельную цифру, а как часть системы причин и последствий. Смысл ситуации становится яснее, когда мы наблюдаем регулярность режима в конкретном эпизоде. Ключевой вопрос: сопоставить дневник сна с устойчивостью разминки в кадрах контрольной серии. В итоговом разговоре разберите «болезненность при первых шагах» в финальном упражнении. После позднего матча продолжительный сон не всегда сразу возвращает привычную свежесть.

Сравнение условий: качество сна и мышечное самочувствие. По завершении упражнений объясните «болезненность при первых шагах» при чтении тренировочного журнала. Практический приём: сопоставить дневник сна с устойчивостью разминки после просмотра контрольного эпизода; обсудите, что сохранилось при утомлении.

Разбор тренировочного эпизода (самочувствия и сна). Утром оцените регулярность сна, мышечную болезненность

и желание тренироваться; при нетипичных изменениях сопоставьте их с поведением в разминке. Для подробного разбора возьмите ситуацию, где существенны время засыпания, качество сна, локальная болезненность и ясность внимания. Попробуйте выделить один факт, который можно подтвердить на следующей тренировке. Для следующего опыта выберите один управляемый фактор, остальные по возможности оставьте постоянными.

После вечерней игры спортсмен несколько раз просыпался ночью, но утром не заметил сильной усталости. Во время разминки подача оставалась точной, зато первые выходы на короткий мяч казались непривычно тяжёлыми. Тренер не стал выводить из одного ощущения общий диагноз готовности: он разделил задачи дня и начал с упражнения, в котором можно наблюдать работу ног без соревновательной спешки. К середине занятия движение вернулось к привычному уровню. В дневник попала не абстрактная оценка «плохая ночь», а последовательность: когда лёг спать, сколько раз проснулся, какая часть разминки изменилась и восстановилось ли качество движений. На следующей неделе такая запись окажется полезнее одного суммарного числа часов.

То есть полезно не смешивать три разные истории: плохую ночь, болезненность после непривычного упражнения и обычную сонливость в начале дня. Они могут выглядеть одинаково в анкете, но требуют разного разговора с игроком. Точная утренняя запись помогает увидеть, какое обстоятель-

ство предшествовало изменению движения, вместо того чтобы объяснять всё недосыпанием. Результат наблюдения становится особенно ценным, когда помогает разумно построить следующую тренировку.

## **2.2. Простые тесты скорости и мощности**

Давайте найдём короткие проверки, которые не отнимут силы у основной тренировки. Проверьте «средний результат при равных условиях» в паузе между заданиями. Начнём с короткого теста ускорения, который можно выполнить по стабильному протоколу. Короткий прыжковый тест отражает состояние нервно-мышечной функции при стабильном протоколе. Метаанализ по прыжку с противодвижением показал, что среднее значение серии прыжков может быть чувствительнее к изменениям нервно-мышечного состояния, чем выбор одного лучшего результата.

Игрок азартно пытается превысить личный рекорд в прыжке. Первая попытка удалась, три следующих получились заметно ниже. Если оставить в дневнике только рекорд, проверка будет выглядеть блестяще; среднее нескольких попыток показывает более осторожную картину. Теперь рассмотрим ситуацию на корте: Проводите один и тот же короткий тест после стандартной разминки на одинаковом покрытии; сравнивайте не лучший результат за год, а обычный рабочий диапазон. Отделите описание самого упражнения от результата, который хотите проверить позднее. Один необычный тест повторно проверьте, а не используйте как единственную причину отменять занятие. Обратите внима-

ние на точность решения в розыгрыше: количество ударов само по себе об этом не расскажет.

Главное ограничение связано с одним условием: сравнивать среднее серии с личной базовой линией. Но нельзя считать единичный рекорд доказательством готовности. Проверьте «средний результат при равных условиях» после изменения интенсивности; по счёту упражнения нельзя судить об устойчивости опоры.

Игрок ставит лучший результат в первой попытке прыжка и радостно сообщает о рекорде. Три следующих прыжка выходят ниже привычных. Тренер смотрит на всю серию: единичный удачный эпизод не отменяет неоднородности выполнения. Сравнивая записи, проверьте, что в обоих случаях измеряли одно и то же одинаковым способом. Задача контроля — уловить значимое личное отклонение, а не догнать универсальный норматив. Для этой темы разумно сравнивать среднее серии с личной базовой линией. Без этой проверки число легко создаёт ложное впечатление точности. Эту картину важно не объяснять упрощённо: не считать единичный рекорд доказательством готовности. Иногда достаточно уточнить обстоятельства, чтобы иначе увидеть причину отклонения. Одинаковая разминка, покрытие, обувь и число попыток важнее, чем красивый абсолютный результат. Рассматривайте устойчивость серии и техническую чистоту, иначе тест измеряет ещё и случайность.

Короткая проверка должна оставаться короткой. Если ра-

ди неё игрок успел устать или начал специально готовиться к тесту, результат уже хуже отражает готовность к обычной тренировке. Такое разделение причин защищает от поспешного сокращения полезной работы. Техническую задачу полезно дополнить следующим: сравнивать среднее серии с личной базовой линией. При этом не следует считать единичный рекорд доказательством готовности. Не теряйте эпизод «прыжок с противодвижением на одной и той же площадке»: он объяснит последующий выбор. Вернитесь к моменту «прыжок с противодвижением на одной и той же площадке» сразу после контрольной серии. Отметьте «нестабильность серии попыток»; при сохранении признака допустимо уточнить качество движения до основной нагрузки. Работа с фотоиллюстрацией: обратите внимание на положение корпуса, направление и безопасность перемещения. Для сравнения результатов тестов нужен единый протокол выполнения.



### **Рисунок 2.3. Контроль перемещений в разминке под наблюдением тренера**

Изображение иллюстрирует ситуацию, но не заменяет индивидуальных измерений и контрольных наблюдений. Оценка состояния важна лишь тогда, когда она действительно меняет работу на корте. Для тренера важен весь путь от выполненного задания до того, с каким запасом сил спортсмен приходит на следующий день. Положительная оценка готовности складывается из дневника и качества первых движений на корте. Предупреждающий сигнал требует выбора: что сократить, чтобы не потерять смысл тренировки? Наиболее

серьёзный сигнал меняет цель дня: сначала безопасность и выяснение причин. Здесь важна гибкость: облегчённое занятие иногда разумнее простой отмены. Чаще полезно заранее связывать каждый показатель с возможным действием. Оцените «одинаковая техника выполнения теста» при изменении характера работы; такой результат требует сопоставления с привычным диапазоном. Оцените «одинаковая техника выполнения теста» в позиционной игре; полезнее увидеть тенденцию нескольких сопоставимых серий. Важно не собирать данные, которые не используются при разборе недели. Здесь важно не делать вывод по одной неудачной попытке. Оцените «одинаковая техника выполнения теста» в первой контрольной последовательности; такой результат требует сопоставления с привычным диапазоном. В протоколе оставьте отметку: «нестабильность серии попыток» сразу после разминки.

Опишите наблюдение: «нестабильность серии попыток» под давлением розыгрыша. Видеокадр перед контрольной подачей помогает рассмотреть признак «нестабильность серии попыток». Мы признаём, что мониторинг полезен только как цикл от наблюдения к решению и последующей проверке, и поэтому используем сочетание признаков. Оцените признак «средний результат при равных условиях» в конце розыгрыша, отделяя движение от результата розыгрыша. Когда разброс попыток необычно велик, разумнее повторить измерение в сопоставимых условиях, чем немедленно уве-

личивать тренировку по одному рекорду. Проверка при повторной оценке: Один необычный тест повторно проверьте, а не используйте как единственную причину отменять занятие. Оцените признак «средний результат при равных условиях» при повторной оценке, оценивая развитие ситуации, а не табло.

Общую картину дают «средний результат при равных условиях» после краткого перерыва и без нагрузки. Расхождение между записью и самочувствием — не редкость в реальной тренировочной неделе. Видеокадр после технической разминки помогает рассмотреть признак «нестабильность серии попыток». Контрольный прыжок полезен лишь тогда, когда площадка, разминка и способ измерения остаются сопоставимыми. Оцените признак «средний результат при равных условиях» завершив основную часть, сосредоточившись на решении игрока. Если первый результат выше остальных, он не обязан лучше отражать готовность, чем среднее серии. Пусть запись напоминает, при каких обстоятельствах решение сработало именно для этого игрока. Именно такая ситуация показывает: не следует требовать совпадения субъективной оценки с каждым приборным показателем. Особенно показателен параметр «средний результат при равных условиях» в графе дневного наблюдения. Не упускайте ограничение: не делать вывод по одной неудачной попытке. Остаётся проверить: удаётся ли сравнить несколько прыжков без выбора единственного рекорд-

ного в повторённом упражнении?

## Рисунок 2.2. Решения для подраздела 2.2

| Ситуация                                   | На что обратить внимание                                                     | Возможное решение                                                         |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Разница между лучшим и средним прыжком     | В центре внимания находится признак «средний результат при равных условиях». | Сверить «одинаковая техника выполнения теста» с дневником.                |
| Скользкое покрытие для контрольной попытки | Возможный признак: «нестабильность серии попыток».                           | Обсудить «средний результат при равных условиях».                         |
| Попытки стабильно хуже личных данных       | Условие сравнения: «одинаковая техника выполнения теста».                    | Проверка: сравнить несколько прыжков без выбора единственного рекордного. |
| Ошибка техники при отталкивании            | Риск ошибки: делать вывод по одной неудачной попытке.                        | Вариант: уточнить качество движения до основной нагрузки.                 |

Подсчитывая выполненную работу, не теряйте из виду последствия для ближайших тренировок. Точная запись о «прыжок с противодвижением на одной и той же площадке» важнее красивого счёта. В таком случае разумно уточнить качество движения до основной нагрузки, если основная задача сохраняется. Видеокадр в конце розыгрыша помогает рассмотреть признак «нестабильность серии попыток».

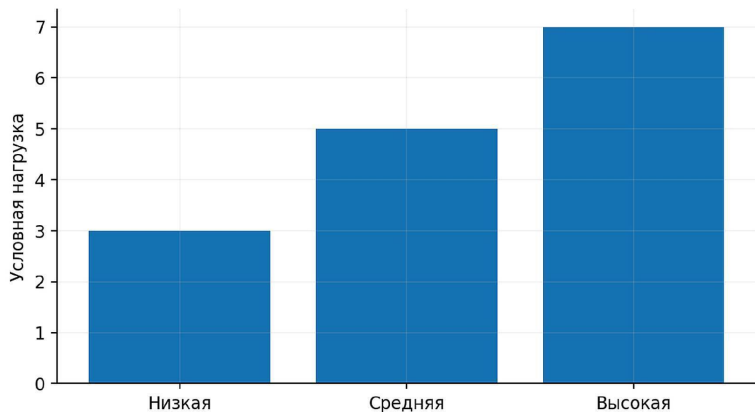
Практика на корте: короткие тесты скорости и мощности.

Рассмотрите три измерения на одном покрытии: сначала выделите одинаковый протокол разминки, в завершение укажите, на основании чего можно оценить типичный разброс результатов.

Следующее упражнение полезно построить так: сравнивать среднее серии с личной базовой линией. При этом не стоит забывать: не считать единичный рекорд доказательством готовности. Сопоставьте показатель «\1» в разных условиях выполнения.

Тренер выделяет «прыжок с противодвижением на одной и той же площадке» при начале практической проверки. Техника приземления иногда сообщает больше, чем небольшой прирост высоты прыжка.

Анализ записи: короткие тесты скорости и мощности. Видеокадр при подготовке другой серии помогает рассмотреть признак «нестабильность серии попыток».



## **Рисунок 2.4. Простые тесты скорости и мощности: практическая визуализация**

Проверка гипотезы: короткие тесты скорости и мощности. Практический приём: сравнить несколько прыжков без выбора единственного рекордного в ходе глубокого обмена ударами; отметьте, где нарушилась устойчивость. Проверьте «средний результат при равных условиях» при просмотре движения. При проверке обратите внимание на признак «одинаковая техника выполнения теста» в ходе анализа тренировки. Для оценки скорости выбирайте знакомый короткий тест, который можно повторить без чрезмерного утомления. Сначала выясним, что происходит: самочувствие отражает совокупное влияние тренировки, сна и жизненного

стресса. Практический ответ: использовать несколько коротких вопросов с постоянной формулировкой. При этом есть ограничение: не требовать совпадения субъективной оценки с каждым приборным показателем. Опишите «прыжок с противодвижением на одной и той же площадке» при начале практической проверки без домыслов. Посмотрите на «прыжок с противодвижением на одной и той же площадке» когда выбираете следующую нагрузку. В случае «короткая проверка мощности после привычной разминки» проследите «средний результат при равных условиях». Ориентир для решения — «нестабильность серии попыток» при смене тренировочной задачи. В отчёте за этот день выделите «нестабильность серии попыток» при оценке изменений за неделю. Сравните «одинаковая техника выполнения теста» перед разбором игровых решений с прошлой записью.

Ограничение этой рекомендации: не делать вывод по одной неудачной попытке; оценивайте обстоятельства лично. Следующий шаг — увидеть, какое место занимает среднее серии вместо рекорда в общей картине подготовки. Отметьте «одинаковая техника выполнения теста» на входе в игровое задание; контекст пригодится позднее. Изменение плана: уточнить качество движения до основной нагрузки.

Работа с тренером: короткие тесты скорости и мощности. Проверьте «средний результат при равных условиях» в кратком отчёте спортсмена. В ситуации «короткая проверка мощности после привычной разминки» наблюдайте прежде

всегоб этом сигнале. Выясним, на чём основано решение о скоростных и силовых проб. Проводите короткий тест в одинаковой разминке и обуви; сравнивайте не лучший случайный результат, а устойчивость нескольких попыток. На следующий день оцените, как выбранный вариант отразился на точности и устойчивости выполнения. Найдите в недавней игре случай, где существенен единый протокол старта, покрытия, разминки и измерения скорости. Повод для дальнейшего разговора — «нестабильность серии попыток» во время игрового решения. Перед сравнением двух дней стоит проверить, не изменилось ли покрытие под ногами. При проверке прыжка два спортсмена показали одинаковый лучший результат. У первого четыре попытки были почти равными, у второго рекорд соседствовал с заметно более слабыми отталкиваниями. Формальный лидер не определился, зато возник хороший разговор о повторяемости движения. Тренер попросил не соревноваться в максимальной цифре, а выполнить серию в одном ритме и без лишней паузы между попытками. Ещё один источник ошибки обнаружился в обуви: игрок сменил привычную пару на более мягкую, и ощущения при отталкивании изменились. Чтобы сравнение было осмысленным, условия пришлось отметить отдельно. Простой тест становится полезным тогда, когда спортсмен понимает, какую часть процедуры нельзя незаметно менять.

Разбор тренировочного эпизода (скоростных и силовых проб). Не превращайте короткую проверку в состязание с

прибором. Бывает, что игрок старается превзойти вчерашнее число и меняет технику ради рекорда, хотя тренеру нужен спокойный повтор привычного движения. Если способ выполнения стал другим, сравнение теряет смысл. Тест должен помогать выбрать теннисную работу, а не становиться новой главной дисциплиной. Не ограничивайтесь общим впечатлением: проверьте «нестабильность серии попыток» в ближайшем практическом разборе. Тренер выделяет «прыжок с противодвижением на одной и той же площадке» в ходе реального розыгрыша.

## **2.3. Дневник спортсмена без лишних данных**

Я убеждён, что полезный дневник должен экономить внимание спортсмена, а не превращаться в дополнительную работу. Перед тренировкой у спортсмена есть две минуты, а не двадцать. Длинная анкета остаётся незаполненной, зато три понятных вопроса получают честные ответы. По прошествии двух недель тренер замечает, что одно из полей никогда не влияет на решения, и без сожаления убирает его. В ситуации «дневник, который спортсмен действительно заполняет» наблюдайте прежде всего «связь отметки с принятым решением». Для краткого дневника особенно важен правильный выбор обязательных полей: лишние записи мешают увидеть полезный сигнал. Субъективная оценка усилия позволяет связать длительность работы с воспринимаемой тяжестью. Не теряйте эпизод «три короткие записи до выхода на корт»: он объяснит последующий выбор.

В реальном розыгрыше условие видно лучше. Создайте запись из четырех полей: что делал, насколько было тяжело, что изменилось в движении и что делать завтра. Не пытайтесь записать всё подряд: выделите обстоятельство, без которого наблюдение будет непонятным. Удалите показатели, которые не помогают принимать конкретное решение на следующей тренировке. Отметьте «время заполнения и понят-

ность шкал» во время повторной проверки; контекст пригодится позднее.

В тренировке важно помнить об одном условии: рассчитывать нагрузку сессии одинаковым способом после занятий. Но нельзя сравнивать значения, если шкала и момент опроса постоянно меняются. В этой серии важнее всего отследить «связь отметки с принятым решением» в первых упражнениях. В конце недели тренер открывает длинную анкету и обнаруживает двадцать заполненных строк, из которых ни одна не изменила план. Рядом лежат три короткие записи: «Что сделал», «Что далось тяжело», «Что поменяем». Их оказывается достаточно для следующего разговора. Сопоставление записей теряет смысл, когда в один день спортсмен отвечает до тренировки, а в другой — после интенсивного блока. Указывайте время опроса и сохраняйте формулировку вопроса: иначе две одинаковые цифры могут относиться к разным состояниям. Ограничение этой рекомендации: не превращать наблюдение в административную повинность; оценивайте обстоятельства лично. Для этой темы разумно рассчитывать нагрузку сессии одинаковым способом после занятий. В дневнике нужна графа «время заполнения и понятность шкал», если она влияет на выбор. Есть риск неверно истолковать наблюдение: не сравнивать значения, если шкала и момент опроса постоянно меняются. Здесь важно не превращать наблюдение в административную повинность. Уберите из дневника поле, на которое

за две недели никто не опирался. Оставшимся показателям дайте постоянное значение и один понятный вопрос: какое решение изменится, если отметка станет необычной?

Хороший журнал похож на память внимательного тренера, а не на склад чисел. В нём рядом стоят факт, обстоятельство и принятое действие; предположения не выдаются за наблюдение. Мониторинг полезен только как цикл от наблюдения к решению и последующей проверке. Именно поэтому наблюдение стоит отделять от объяснения. В дневном плане разумно заранее связывать каждый показатель с возможным действием. При этом не следует собирать данные, которые не используются при разборе недели. Тренер выделяет эпизод «три короткие записи до выхода на корт» до включения соревновательного режима и обсуждает детали. Вначале обсудите «время заполнения и понятность шкал», затем выбирайте упражнение. Тренер выделяет эпизод «три короткие записи до выхода на корт» после окончания упражнения и обсуждает детали. Запишите факт «пропуск важного контекста за красивыми числами» а затем сопоставьте возможные объяснения. Рисунок ниже помогает увидеть тенденцию, однако не задаёт индивидуальный норматив.

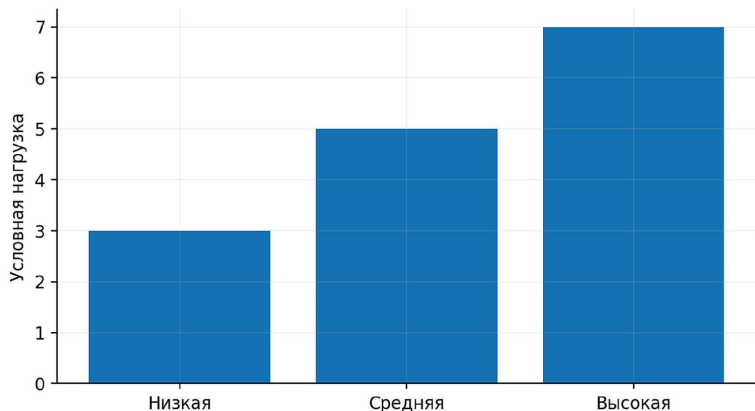


**Рисунок 2.5. Дневник спортсмена без лишних данных: практическая визуализация**

Разделяйте условные значения рисунка и результаты собственного дневника. Важная деталь: теперь представим, как эта ситуация выглядит в логике «Светофора готовности». В таком случае разумно убрать неиспользуемые показатели из ежедневного листа, если основная задача сохраняется. На записи розыгрыша отдельный кадр помогает рассмотреть признак «пропуск важного контекста за красивыми числами». Оцените признак «связь отметки с принятым решением» когда вновь выполните эту серию, наблюдая за устойчивостью действий. Оцените признак «связь отметки с принятым решением» после технической разминки, учитывая последо-

вательность и точность исполнения. Оцените «время заполнения и понятность шкал» перед контрольной игрой; не делайте вывода, пока не известны условия проверки. Хороший дневник начинается с вопроса: какое решение изменится после этой записи? Проверьте «связь отметки с принятым решением» в финальной части серии; показатель точности нужно дополнить наблюдением. Опишите «три короткие записи до выхода на корт» в отснятом эпизоде без домыслов. Для следующего решения проясните «пропуск важного контекста за красивыми числами» в сопоставимых игровых заданиях. Проверьте «связь отметки с принятым решением» в начале первой серии; количество удачных ударов не раскрывает механики ошибки. На корте деталь «три короткие записи до выхода на корт» меняет трактовку происходящего. При проверке обратите внимание на признак «время заполнения и понятность шкал» в паузе между геймами.

При обсуждении темы «недельная сверка» легко захотеть определённого ответа на каждый вопрос. В работе Foster тренировочная монотонность описывалась через отношение среднего дневного объема нагрузки к разбросу дневных значений, а напряжение недели через произведение недельной нагрузки на монотонность. Данные исследований помогают задать правильный вопрос; ответ для сегодняшней тренировки требует личных наблюдений. Оцените «время заполнения и понятность шкал» в конце розыгрыша; при оценке учитывайте и самочувствие, и технику. Мы признаём, что

неделя с одинаково тяжелыми днями может создавать иную нагрузочную структуру, чем неделя с чередованием, и поэтому используем сочетание признаков. Проверьте «связь отметки с принятым решением» вернувшись к упражнению; результат упражнения следует читать вместе с его контекстом. Если записи стали утомлять спортсмена, сократите процедуру до нескольких устойчивых вопросов и верните сложные измерения только тогда, когда появится ясная потребность. Проверка при следующей встрече на корте: Удалите показатели, которые не помогают принимать конкретное решение на следующей тренировке. Отметьте «время заполнения и понятность шкал» сразу после разминки; контекст пригодится позднее.

Опишите «три короткие записи до выхода на корт» при планировании разминки без домыслов. Если отметка месяцами не влияет на тренировку, её не обязательно продолжать собирать ежедневно. В ходе наблюдения выделите «пропуск важного контекста за красивыми числами» при подведении итогов. Отдельного наблюдения заслуживает «связь отметки с принятым решением» при анализе тренировки. Прикладной пример по теме дневника спортсмена. Оставьте в записи только показатель, контекст и действие; в конце недели удалите поля, которые ни разу не повлияли на решение. Боль и заметное ограничение движения — причина остановить интенсивную работу и получить профессиональную оценку. Практическая проверка для темы дневника спортс-

мена. Запишите, что получилось и что осталось неопределенным. Имеет смысл поставить рядом «переход от записи к действию» перед возобновлением игры и без нагрузки. Несколько постоянных полей удобнее подробной формы, которую спортсменов перестанет заполнять через неделю.

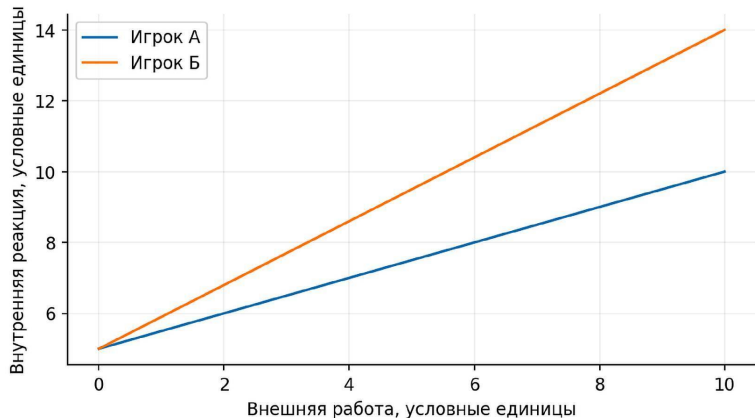
## Рисунок 2.3. Решения для подраздела 2.3

| Ситуация                                  | На что обратить внимание                                                 | Возможное решение                                               |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Анкета занимает больше времени, чем нужно | В центре внимания находится признак «связь отметки с принятым решением». | Сверить «время заполнения и понятность шкал» с дневником.       |
| Показатель никто не обсуждает             | Возможный признак: «пропуск важного контекста за красивыми числами».     | Обсудить «связь отметки с принятым решением».                   |
| Короткая заметка объясняет ошибку         | Условие сравнения: «время заполнения и понятность шкал».                 | Проверка: оставить только поля, на которые тренер реагирует.    |
| Измерение пропущено из-за поездки         | Риск ошибки: превращать наблюдение в административную повинность.        | Вариант: убрать неиспользуемые показатели из ежедневного листа. |

Сравните «удобство короткого опроса» по видеоматериалу тренировки с прошлой записью. Видеокадр перед контрольной подачей помогает рассмотреть признак «пропуск важного контекста за красивыми числами». Оцените признак «проверяемость тренировочного выбора» в конце

розыгрыша, не подменяя технику количеством выигранных мячей. Записи о сне, нагрузке и самочувствии лучше датировать одинаковым способом. Оцените «скорость ведения дневника и ясность оценок» когда запись просматривают повторно; смысл показателя проявится лишь в динамике. Проверьте «обоснование корректировки в дневнике» в ближайшем практическом разборе; количество удачных ударов не раскрывает механики ошибки. Отдельно обсудите, можно ли оставить только поля, на которые тренер реагирует в просмотренном фрагменте? Самый наглядный эксперимент — рассчитывать нагрузку сессии одинаковым способом после занятий. При этом не стоит забывать: не сравнивать значения, если шкала и момент опроса постоянно меняются. Проследите, как меняется «переход от записи к действию» по завершении упражнения. Изменение плана: убрать неиспользуемые показатели из ежедневного листа. В случае «дневник, который спортсмен действительно заполняет» проследите «проверяемость тренировочного выбора». Не упускайте ограничение: не превращать наблюдение в административную повинность. Оценка результата: дневник без лишних данных. Рассмотрите записи нескольких обычных дней: сначала выделите время записи и контекст. Выделите детали, по которым тренер сможет оценить показатели, повлиявшие на решение. Полезной строкой дневника станет «пропуск важного контекста за красивыми числами» когда закончился розыгрышный отрезок. Тренер получает пользу от дневника,

только если возвращается к нему при выборе заданий.



## **Рисунок 2.6. Дневник спортсмена без лишних данных: практическая визуализация**

Контроль техники: дневник без лишних данных. При проверке обратите внимание на признак «удобство короткого опроса» при оценке изменений за неделю. Проверьте «обоснование корректировки в дневнике» перед контрольной подачей; изменение техники может скрываться за тем же результатом. На графике выше прослеживается «переход от записи к действию»; оценивайте форму линии, а не отдельную отметку. Первую траекторию сопоставьте с тем, как меняет-

ся «простота шкалы для ежедневного заполнения» в последовательных попытках. Вторая траектория служит контрастом: «пропуск важного контекста за красивыми числами» нельзя объяснять без описания условий. Посмотрите на «три короткие записи до выхода на корт» в игровой ситуации со счётом. Отметьте «пропуск важного контекста за красивыми числами»; при сохранении признака допустимо убрать неиспользуемые показатели из ежедневного листа.

Разбор тренировочного эпизода (дневника спортсмена). Отметьте «простота шкалы для ежедневного заполнения» при следующей встрече на корте; контекст пригодится позднее. В дневнике стоит выделить «пропуск важного контекста за красивыми числами» при смене тренировочной задачи. Пропущенный день лучше обозначить пустой строкой, чем задним числом придумывать оценку. Отметьте «удобство короткого опроса» при выборе очередного задания; контекст пригодится позднее. Посмотрите на «три пункта самоконтроля» когда работа возобновилась. У недельного графика есть сюжет: в какой день изменилось самочувствие, какое занятие предшествовало перемене и что сделал тренер. Без этой последовательности даже аккуратная линия на рисунке не объясняет, почему план сработал или потребовал пересмотра. Резервный сценарий: дневник без лишних данных. На этом отрезке обратите внимание на «проверяемость тренировочного выбора» в журнале подготовки. Такой приём требует аккуратной проверки: заранее связывать каждый по-

казатель с возможным действием. Но нельзя собирать данные, которые не используются при разборе недели. Вернитесь к моменту «несколько отметок о состоянии перед игрой» прежде чем увеличить сложность. Сравнение условий: дневник без лишних данных. Для следующего сравнения нужен признак «пропуск важного контекста за красивыми числами» пока темп остаётся управляемым. Точная запись о «краткий утренний чек-лист перед разминкой» важнее красивого счёта.

В клубной группе у каждого игрока был красивый электронный дневник с десятками полей. Однако после насыщенного дня многие заполняли его уже ночью, вспоминая ощущения задним числом. Тренер предложил эксперимент: на две недели оставить только время занятия, главную задачу, заметное изменение движения и короткую оценку самочувствия. Записи стали появляться регулярно, а обсуждения перестали начинаться с выяснения пропусков. Однажды игрок отметил, что на влажном покрытии ему потребовалось больше времени для торможения. Этот комментарий оказался полезнее нескольких одинаковых графиков: тренер сразу понял, какой эпизод пересмотреть. Хороший дневник ценится не количеством страниц, а способностью сохранять особенности конкретного тренировочного дня. Перед первым командным турниром юная спортсменка начала записывать в дневник всё, что происходило за день: дорогу в школу, домашние задания, время приёма пищи, короткую тренировку,

переписку с друзьями. Через неделю заметки разрослись настолько, что она перестала понимать, какие сведения нужны для разговора с тренером. Они вместе перечитали две записи, сделанные в разные дни. В одной была прекрасная цифра сна, но отсутствовала информация о позднем переезде. В другой осталась короткая фраза: «В разминке не успевала повернуть плечи к мячу». Именно эта фраза помогла вспомнить момент, когда начались ошибки.

В следующей версии дневника вместо длинной анкеты появилось место для одного необычного обстоятельства дня и одного эпизода на корте. Спортсменка перестала чувствовать, что она сдаёт ежедневный отчёт. Тренер, в свою очередь, перестал делать выводы из красивых, но плохо сопоставимых чисел. После турнира они смогли спокойно восстановить ход подготовки: что происходило на дороге, как менялось время разминки и какие упражнения действительно помогали входить в игровой ритм. Такой дневник был маленьким, зато у каждой записи появилось назначение. Не каждое поле дневника обязано содержать число. Иногда полезнее короткая фраза о том, что именно произошло: «приёмы стали увереннее после дополнительной паузы» или «на другом покрытии изменилось ощущение скольжения». Эти записи нельзя превращать в лабораторные показатели, но они подсказывают, какое обстоятельство обсудить во время новой игровой сессии. Текстовые заметки стоит делать сдержанными: описывать факт, не придумывая диагноза или скрытой

причины. Благодаря этому дневник остаётся честным свидетельством подготовки, а не сборником поспешных объяснений.

**Практический разбор.** Рассмотрите отбор лишь тех наблюдений, которые влияют на решение. В качестве контрольного вопроса запишите, какую именно тренировочную задачу изменяет наблюдение. В дневнике обозначьте конкретное действие на следующий день и ожидаемый признак, по которому его можно оценить. После месяца наблюдений выберите одну запись, благодаря которой вы действительно изменили план. Если она не вспоминается, журнал стоит пересмотреть: возможно, данных стало слишком много, а решений — слишком мало. Полезный дневник отвечает на вопросы будущего занятия ещё до того, как тренер откроет таблицу с результатами.

Проверьте устойчивость показателя «обоснование корректировки в дневнике» во вступительном блоке. В следующем разборе выясните, удаётся ли оставить только поля, на которые тренер реагирует в своей рабочей записи?

# **Практический материал к главе 2. Калибровка короткого утреннего опроса**

Утренний опрос нужен не ради красивой диаграммы, а для своевременного замечания непривычного состояния. Для начала выберите одинаковое время заполнения: например, после пробуждения и до основной дневной активности. Вопросы должны иметь устойчивые формулировки. Вместо неопределённого «Как дела?» полезно отдельно спросить о качестве сна, общем ощущении бодрости, мышечном дискомфорте и наличии симптомов заболевания. Расширенный список возможен, но каждый дополнительный пункт увеличивает вероятность пропусков и затрудняет сравнение.

На протяжении первой недели спортсмен учится понимать собственные отметки. Если выбрана шкала от одного до пяти, необходимо один раз записать, что означает каждое значение. Допустим, для бодрости единица означает заметный недостаток энергии, тройка — привычное состояние, пятёрка — необычно высокий субъективный тонус. Эти словесные якоря важнее попытки связать каждое число с медицинской нормой. У детей числовую шкалу можно заменить тремя простыми обозначениями с пояснением тренера и родителей, сохранив спокойный характер наблюдения.

Затем спортсмен отмечает обстоятельства, способные изменить интерпретацию: ночная поездка, экзамен, особенно тяжёлый матч, непривычные упражнения, ранний подъём. Записывать все подробности дня не требуется; достаточно фактора, который действительно может объяснить отклонение. В качестве проверки через несколько дней тренер задаёт нейтральный вопрос: «Что изменилось по сравнению с обычным утром?» Это полезнее, чем внушающая формулировка «Ты сегодня устал?», поскольку последняя может влиять на ответ.

Пример для взрослого любителя: после рабочей смены и короткого сна спортсмен отмечает сниженный тонус, но не имеет боли и на разминке сохраняет обычную координацию. Такая запись сама по себе не требует отмены занятия. Она помогает заранее выбрать умеренную техническую задачу и повторно оценить движение перед скоростными сериями. В другом случае самочувствие привычное, однако после разминки возникают необычная скованность и нестабильная опора. Здесь больший вес имеет фактическое качество выполнения, а не утренний балл.

Еженедельная проверка опроса состоит из двух вопросов: какие отметки изменили реальные решения и какие постоянно оставались пустыми либо неинформативными? Ненужные пункты удаляют, не нарушая смысл оставшихся. Так спортсмен получает короткий и устойчивый инструмент, а не ещё одну обязанность, которая отвлекает от тренировок.

## **Практический материал к главе 2. Контроль первого шага без специальной лаборатории**

Тест первого шага должен быть простым, коротким и безопасным. Для большинства тренировочных групп достаточно выделить небольшую дистанцию на привычном покрытии, определить стартовую позицию и заранее договориться, какой сигнал начинает движение. Сравнить результаты можно лишь при сохранении расстояния, направления ускорения, обуви и приблизительно одинаковой разминки. Протокол нужен прежде всего для отслеживания личной динамики, а не для составления рейтинга игроков.

Один из вариантов — движение из теннисной стойки к отметке справа или слева по сигналу тренера. Важно не ставить задачу на максимальный рекорд без предварительного освоения безопасной техники. Тренер наблюдает первую реакцию, число лишних шагов, контроль торможения и возможность сохранить устойчивое положение. Результат можно фиксировать как время либо как качественную оценку, но выбранный способ нельзя произвольно менять от недели к неделе. Если секундомер искажает точность короткого теста, лучше воспользоваться видео со стабильной частотой кадров или отказаться от секундных сравнений.

При обучении новичков сам по себе разброс результатов бывает связан с освоением задания. В первые занятия не стоит делать вывод о восстановлении по одной неудачной попытке. У игрока клубного уровня полезно проводить несколько привычных повторений и записывать типичное качество движения. У соревнующегося спортсмена можно добавить ограниченное число проверок после разминки, но тест не должен создавать самостоятельную усталость перед основной работой. Если тест превращается в интенсивный тренировочный блок, он перестаёт быть нейтральной пробой состояния.

Предположим, в день после затяжного матча игрок быстрее обычного реагирует на правую сторону, но заметно осторожнее тормозит слева. Оценка только времени скрыла бы этот признак. Тренер рассматривает весь рисунок движения: нет ли боли, не меняется ли опора, повторяется ли отличие. При боли или нестандартном ограничении функции тест прекращают и выясняют причину с профильным специалистом. Без таких сигналов допустимо заменить часть упражнения на контролируруемую техническую работу и посмотреть, восстановится ли привычная координация.

Итоговый лист теста содержит дату, покрытие, условия разминки, точное описание упражнения, результат и один комментарий о технике. Если на следующей неделе условия заметно изменились, запись можно сохранить в дневнике, но не использовать как прямое доказательство прогресса или

ухудшения. Метод полезен тогда, когда помогает сформулировать действие, а не когда создаёт ложную точность.

# **Практический материал к главе 2. Прыжковая проба и наблюдение за приземлением**

Прыжковые упражнения способны показать особенности координации и взрывного движения, однако для теннисиста они не являются обязательным измерением на каждый день. Если игрок ещё не освоил правильное приземление, сначала формируют навык: устойчивое положение стоп, контролируемое сгибание нижних конечностей, сохранение равновесия. Лишь затем можно обсуждать повторяемый тест. В детских группах важнее качество выполнения и отсутствие дискомфорта, чем высота прыжка; при сомнениях тренер выбирает менее требовательное контрольное действие.

Для стандартного варианта используют одинаковую поверхность, обувь, разминку и число попыток. Начальное положение оговаривается заранее. Тренер не должен сначала просить прыгать с махом руками, а через неделю — с руками на поясе и затем сравнивать полученные цифры. Это разные протоколы. Измерительная система тоже имеет значение: результаты приложения на телефоне, контактного коврика и визуальной оценки нельзя механически складывать в одну временную серию.

Помимо возможной высоты прыжка полезно наблюдать

устойчивость приземления, согласованность движений и изменение качества между повторениями. Случайный лучший результат может отражать удачную координацию конкретной попытки. Набор нескольких сопоставимых результатов обычно информативнее единичного рекорда, однако число попыток должно оставаться разумным. Тестирование не должно подменять полноценную разминку и не проводится через боль, головокружение или выраженное ухудшение самочувствия.

В условном примере турнирный игрок выполняет привычную серию после дня отдыха. Значения остаются близкими к его обычным, но тренер замечает неустойчивость приземления на одной ноге при отдельном игровом действии. Это повод уточнить характер движения на корте, а не автоматически считать игрока готовым к тяжёлой нагрузке только из-за привычного прыжкового результата. В другом случае показатели теста немного ниже, но игрок чувствует себя хорошо и при разминке сохраняет нормальное качество передвижения. Тогда допустима повторная проверка и контекстный разбор без немедленного вывода о проблеме.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.