

Ощущения

Автор: Самохин В.В.
02.05.2010 22:14



Что, как и когда делать. Ощущения спортсмена и как с ними работать.

Специальная готовность (также как и понятие специализированность - это состояние спортсмена, готового выполнять конкретную соревновательную или тренировочную нагрузку с учетом ее длины и рельефа)

Тренировочное задание и соревнование глазами спортсмена.

Тело и Душа А.Фалеев.

При выполнении тренировочного задания или участвуя в соревнованиях, спортсмен воспринимает специальную готовность как единое чувство ощущения целостности хода, передвижения на определенном рельефе с применением различных технических приемов.

Спортсмен получает тренировочное задание от тренера - что делать. Чаще оно выражается в количестве километража и зонах интенсивности. Как это делать - достается сообразить самому спортсмену, а сообразить без нужной ориентировки довольно сложно. Разумеется, тренер по ходу тренировки подсказывает, на что ориентироваться, на какие ощущения, с какой самоотдачей. Но, действуя без предварительного плана, по ситуации, невозможно избежать нежелательных сочетаний. Чаще это происходит в момент ответственных стартов – спортсмен, незаметно для себя, детализирует подсознательно свои движения, да и тренер походу гонки подсказывает технические тонкости хода по работе рук, ног, туловища. В этом

Ощущения

Автор: Самохин В.В.
02.05.2010 22:14

случае разрушается целостность хода, которая создает тонкое, легко ускользающее состояние высокой специальной готовности – готовности показать максимальный результат в гонке, особенно в главном старте. Проведенная гонка, воспринимаемая как целостное состояние организма, при анализе ощущений делится на составные части. Спортсмен обращает внимание на работу по рельефу – как работают мышцы на подъемах, как быстро они восстанавливаются на спусках и на сколько их хватает при увеличении скорости передвижения. Каков при этом максимальный пульс, как дышится. Есть ли сбои по ритму и темпу и в чем их причина. В зависимости от своего физического состояния, работы лыж, характера трассы скорость передвижения спортсмен определяет сам по ощущениям, степени мышечных усилий, необходимых для работы в определенной зоне напряженности. Напряженность передвижения определяется объективно спорттестором по ЧСС или по жесткости дыхания. Таким образом, из целостности хода выделяется его физическая составляющая, характеризующая мышечные усилия, имеющие различную степень напряжения от максимально мощного уровня до незначительного. В качестве уровней физической части используют нагрузки по зонам интенсивности: восстанавливающая, поддерживающая, развивающая, соревновательная. Можно выделить и режимы, решающие задачу накопления потенциала комплексно или по группам мышц и по тренировочным средствам, а так же по развитию механизмов энерго обеспечения. Содержание уровней определяется удобством оценки ощущений.

[Читать полностью \(файл в формате Microsoft Word\).](#)