

Направленность подготовки.

(Методические установки – термин Ю.Верхошанского).

Принцип Концентрации (термин Ю.В.) тренировочной нагрузки при использовании средств специальной силовой подготовки. (Задача вызвать, структурные – пластические изменения в организме.)

Необходимые требования в построении тренировочной программы.

- Создание логической цепочки из предельной и закрепляющих (поддерживающих)– развивающих нагрузок. Однократных, однотипных по характеру воздействия, различных по времени напряжения нагрузок.

- Определение продолжительности основного и регулировочного циклов этапа накопления потенциала, количества развивающих нагрузок с точки зрения биологических закономерностей и субъективных показателей. Расстановка предельной и поддерживающих нагрузок в цикле.

- Четкое соблюдение требований характеристики развивающих нагрузок (развитие специальной силы). В основе развивающей нагрузки лежит комплексное воздействие на сердечно-сосудистую систему и на скелетные группы мышц. Контроль при выполнении нагрузки за уровнем ЧСС (ПАНО) и мощностью при выполнении технических приемов.

- Совершенствование субъективной оценки состояния организма (ощущений) при выполнении тренировочных нагрузок и в процессе восстановления. Использование графического плана-дневника как основного средства анализа тренировочной работы. Определения начального и конечного утомления спортсмена, степени воздействия на основные мышечные группы. Объединение объективных и субъективных показателей нагрузки.

- Определение с помощью ощущений степени восстановления после развивающей нагрузки и выбор последующих нагрузок в восстанавливающем или поддерживающем режимах, их качественных и количественных характеристик.

- Необходимость использования наработанного потенциала для определения степени специальной готовности (реализация текущего адаптационного резерва – термин Ю.В.) – переход к этапу реализации. Степень готовности определяется в основных нагрузках по характеристикам развивающих тренировок, но в условиях близких к соревновательным. Учитывается характер рельефа, чередование по стилю и продолжительности, наработка технико-тактических вариантов работы по дистанции. Продолжительность этапа с учетом биологических закономерностей, ориентировочно по этапу накопления (основной плюс регулировочный циклы).

- Использование графического плана-дневника с целью планирования –

ЧТО ЖЕ ИНОЕ В ПОДГОТОВКЕ?

Автор: Самохин В.В.
02.05.2010 22:17

последовательного чередования этапов накопления и реализации с выходом последнего этапа накопления (с основной работой на снегу) на первые главные старты. Т.Е. создается законченная система, работающая по принципу маятника, в основе которой лежит повышение уровня специальной готовности спортсмена к определенному старту.

- Должен работать принцип - ЧТО ждет, к тому и готовимся. К тому же не надо забывать, что адаптация организма идет в узком диапазоне тех тренировочных скоростей, на которых спортсмен работает, остается решить вопрос об их выборе и качественном, с точки зрения техники выполнении. Опять возвращаемся к вопросу о выборе режима развивающих нагрузок – их характеристика, - какие они должны быть.

Таким образом (по Верхошанскому Ю.) –« создается организационно-временная форма построения тренировочного процесса, при которой специальная готовность последовательно повторяется по времени каждый раз на более высоком функциональном уровне».

В предлагаемой схеме создается уровневая система подготовки, четко под конкретного спортсмена на основе субъективных ощущений и объективных показателей его состояния. Совершенствование ощущений спортсмена является основой построения тренировочной программы и дальнейшего ее совершенствования. Объективные показатели используются в зависимости от приборных возможностей, их характеристик и должны помогать в оценке субъективного состояния спортсмена.

Такой подход по-новому позволит взглянуть на отношения тренер – спортсмен с большей пользой для обоих.

Издержки анализа подготовки

Оценивая методическую направленность или анализируя режим нагрузки на организм, мы стремимся измерить и оценить частный показатель какой либо стороны подготовки, который в принципе отражает только состояние организма на данный период времени и по нему сделать вывод о состоянии всего организма. Забываем задать себе вопрос - как сработали при этом остальные системы. Вместе с этим остается много вопросов – таких

ЧТО ЖЕ ИНОЕ В ПОДГОТОВКЕ?

Автор: Самохин В.В.
02.05.2010 22:17

как:

- что решает однократное воздействие на организм, его количественные и качественные величины – они индивидуальны,
- какое количество таких воздействий образует логическую цепочку нагрузок, которая будет решать задачу развития необходимого качества на цикл, на этап.

То есть при анализе необходимо видеть частное в целом и целое в частном.

Кроме того, мы не задумываемся, что ощущает спортсмен в рамках исследуемого режима. Его состояние при выборе способа передвижения, степень усилий и соответствие этому ЧСС и дыхания, его решения в выборе темпа, ритма передвижения, степень психического напряжения. Как идет оценка рельефа дистанции, степени держания, величина проката, на каком уровне идет наработка автоматизма движений и т.п. по всей цепочке ощущений при работе.

Наша беда в том, что при оценке частного, сиюминутного состояния, отвлекаясь на конкретику в данный момент, мы уходим от оценки целостного состояния.

Практика науке – наука практике

Проблема в работе тренера состоит в оценке и использовании нового предложенного наукой, а это сложно т.к. ученые ищут ответ на вопрос – что и как происходит в объекте. Они работают в рамках своего узкого предмета, своей специальной точки зрения, изучая, что доступно его методикам, что легко мерить. Практика же интересуется вопросом – что делать, как действовать. Собрать в единое целое, в систему подготовки разрозненные сведения разработки специалистов разной направленности бывает сложно. Кроме того, наука все больше стремится раскрыть работу организма на клеточном и молекулярном уровнях, что важно. Но тренеру бывает сложно сопоставить реакции организма на клеточном и молекулярном уровне одних органов и систем по отношению друг к другу. Слишком много приходится учитывать факторов зависимости одних систем от других на этих уровнях, пощупать это не удастся, да и степень достоверности при этом настораживает - условия ведь лабораторные. Вне сомнения это надо знать, но больше пользы принесет отслеживание реакций организма как целостной системы. Надо только наработать приемы оценки и контроля, по принципу работы «черного ящика» - знаем, что на входе и что на выходе, а то, что внутри не столь важно на данный момент. Выход один – наработать принципы, которые работают постоянно, что бы в любое время можно было определить, в каком состоянии находится спортсмен и какую коррекцию можно и нужно внести в программу подготовки. И выход из этого

ЧТО ЖЕ ИНОЕ В ПОДГОТОВКЕ?

Автор: Самохин В.В.
02.05.2010 22:17

один наработать каждому спортсмену систему оценки своего состояния по субъективным ощущениям. Наука же должна помочь в обосновании этих практических принципов и новых терминов, чтобы они были более четкими и при их применении можно легко сделать коррекцию (они появляются в различных разработках и используются в практике), если их названия противоречат общепринятым.

Предложенный материал « Иное и Ощущения» хотелось построить так, чтобы он дал по возможности ответ на любой раздел подготовки, работы со спортсменом, обосновать работающие в прошлом подходы, может, что-то пригодиться другим. Поневоле задается вопрос – а что же здесь ИНОЕ?

Основным понятием системы подготовки и планирования будет достижение наивысшего уровня специальной готовности к конкретному старту (стартам) на определенном рельефе в определенных условиях. Специальная готовность подразумевает готовность организма спортсмена – его органов и систем - в частности сердечной мышцы и скелетной мускулатуры - эту сторону готовности можно назвать физической частью. Приемы и способы передвижения на различном рельефе своевременность переключения с одного способа на другой и выбор необходимого темпа и ритма можно считать технико-тактической частью готовности. Любая нагрузка, выполняемая спортсменом, требует от спортсмена определенной степени настроя и проявления волевых качеств в поддержании выбранной скорости передвижения, а это требует усилий психического характера и составляет психическую часть. Таким образом, специальную готовность можно считать состоящей из трех составляющих – физической, технико-тактической и психической частей готовностей организма.

Как специальная готовность, так и ее части представляют собой уровневые системы, имеющие верхние и нижние границы.

Верхней границей физической части будет накопление энергетического потенциала, необходимого для преодоления рельефа главного старта. При этом будут отслеживаться как объективные показатели необходимых объемов развивающих работ, скорости передвижения, состояние ССС и контроля ЧСС по пульсометру, биохимические показатели, различные приборные показатели механизмов энергообеспечения (к примеру, по методике Душанина – Корленко), так и субъективные, основанные на ощущениях спортсмена – жесткости дыхания, степени усилий и утомления.

ЧТО ЖЕ ИНОЕ В ПОДГОТОВКЕ?

Автор: Самохин В.В.
02.05.2010 22:17

Верхней границей технико-тактической части будет достижение автоматизма движений, соответствия усилий темпу и ритму передвижения близкому к соревновательному. Эти показатели основаны в основном на субъективных ощущениях спортсмена, анализе видеозаписи техники передвижения.

В психической части верхней границей будут ощущения куража, полета при прохождении дистанции, чувство удовлетворения от добротной работы.

При «сборке» этих частей в спецготовности верхним уровнем ее будет состояние организма при идеально проведенной гонки, где все части сливаются в единое, работают слаженно, дополняют друг друга. Это дает ощущение уверенности и надежности подготовки.

Такой подход к планированию очень удобен, т.к. позволит индивидуализировать нагрузки, четко определять край нагрузки, особенно развивающего характера, объединить объективные показатели различной направленности с субъективной оценкой своего состояния. Он удобен для спортсмена любой квалификации – кто что наработал, что чувствует то и использует в подготовке и совершенствует свои ощущения, степень попадания в необходимое состояние готовности. При анализе проведенных нагрузок пройдешь по уровням, на которых работал спортсмен сразу видно, где он «застрял» и что его лимитирует, а если он еще и сам определит это, то совершенствование пойдет намного быстрее. Темпы роста результатов будут выше.

Немного конкретики.

Хотя каждая составляющая играет существенную роль, приоритет в подготовке часто отдают физической части. Её удобно ощутить, спланировать и оценить по продолжительности и напряжению. Ведущим звеном этой части подготовки принято считать состояние сердечной мышцы и скелетной мускулатуры, а именно создание баланса между этими составляющими в процессе тренировки (можно сослаться на статьи В.Селуянова).

ЧТО ЖЕ ИНОЕ В ПОДГОТОВКЕ?

Автор: Самохин В.В.
02.05.2010 22:17

При выборе режима тренировочной нагрузки существенным будет комплексное воздействие на сердечную мышцу и на скелетную мускулатуру развивающего характера – для сердечной мышцы определенная ЧСС, для скелетной мускулатуры соответствующие усилия при выполнении технических приемов. Этот режим должен быть максимально приближенный к соревновательному, уровня ПАНУ, чаще он равноценен скорости передвижения на 50км дистанции и составляет основу специальной готовности (данные публикаций Огольцова И., Верхошанского Ю., Павлова В.)

Важно в методике подготовки знать хронобиологические закономерности адаптационного цикла, блока, этапа (названий несколько может быть, но суть одна - это должен быть законченный биологический цикл). Продолжительность цикла (блока, этапа) будет определяться количеством однократных развивающих нагрузок и их продолжительностью. Проекты компактных домов Z500 - <http://z500proekty.ru/doma/tag-kompaktnie.html>. Суть цикла составляет предельная развивающая работа, запускающая пластические процессы в организме и развивающие нагрузки, носящие закрепляющий характер (Сергеев В., Протасенко В., Верхошанский Ю.) Таким образом создается логическая цепочка из однократных развивающих нагрузок (так называемая «горка» термин В.Смирнова), дающих законченный эффект накопления энергетического потенциала. В практике продолжительность развивающего - основного цикла составляет 18-21 день. Так как восстановление систем организма проходит неравномерно, необходим регулировочный цикл (В.Протасенко) продолжительностью 10-12 дней, чтобы недовосстановленные системы подтянулись. Наиболее удобным в практике, по законченности с хронобиологической точки зрения, оказался этап накопления потенциала продолжительностью 30-31 день (основной плюс регулировочный циклы). После окончания этапа накопления потенциала логично напрашивается проведение этапа реализации этого потенциала (если потенциал накоплен, надо его использовать) – с акцентом на совершенствование технико-тактического мастерства за счет накопленного потенциала. Необходимость выделения такого этапа подсказала практика подготовки, ощущения спортсменов, стремление «собрать» себя, оценить степень готовности, не потерять наработанные ранее ощущения чувства хода, идеального старта. Основные тренировочные нагрузки при этом проводятся на рельефе максимально приближенном к рельефу главного старта. При наработке этого этапа (чтобы «не резал» термин реализация») в подготовительном периоде просто использовали принцип чередования нагрузок с акцентом на функциональную направленность, по сравнению с предыдущим циклом, где использовали мышечную проработку. Естественно, на этом этапе развивающие средства были более специализированы, по отношению к предыдущему этапу. При построении нагрузок на этапе реализации также соблюдается хронобиологический принцип распределения развивающих нагрузок. Продолжительность основного и регулировочного циклов те же. Исключение по продолжительности и будут составлять этапы накопления и реализации в соревновательный период, в зависимости от подготовки к конкретному старту и состояния спортсмена. При планировании этапов подготовки учитываются

ЧТО ЖЕ ИНОЕ В ПОДГОТОВКЕ?

Автор: Самохин В.В.
02.05.2010 22:17

необходимость проведения сборов на глетчерах, раннем снегу, в среднегорье.

Таким образом, стратегию планирования подготовки составляет чередование этапов накопления и реализации потенциалов от главного старта, при этом последний этап накопления на снегу переходит в соревновательный этап - этап реализации. Тактику планирования составляет – распределение развивающих нагрузок внутри каждого этапа на основе перечисленных выше принципов.

Годичное и этапное планирование, с росписью по дням удобно осуществлять графически, используя для этого соответствующие графы графического плана-дневника с использованием субъективных оценок состояния спортсмена. Сам графический план дневник хорошее средство объединения объективных и субъективных показателей нагрузки, оценки степени утомления и восстановления, способ осуществления обратной связи между этими состояниями организма. Более подробно можно прочитать на сайте www.ski-ugra.ru в статье « [Иное](#) ».

Обращаясь к методическим рекомендациям, тренера часто ищут конкретные планы, росписи по дням циклов различной направленности. Можно дать только принципы построения тренировочной программы, указать путь, по которому надо идти в развитии необходимых качеств. Спортсмены все разные по генетике - обладают различной степенью функциональной одаренности, степенью координации, психическим портретом. В зависимости от этого и будет планироваться необходимая нагрузка. Необходимо сначала иметь досье на спортсмена, где будут отражены все интересующие тренера характеристики, а затем уже выстраивать логическую цепочку необходимых нагрузок.

Досье на спортсмена должно быть составлено с учетом всех тех частей – сторон подготовки, о которых говорилось выше. Мы должны оценить возможности и уровень способностей спортсмена по физической части – как энергетической машины, способности решать технико-тактические задачи, психические особенности спортсмена.

Чем полнее будет досье, тем точнее будет идти подготовка спортсмена. Этот раздел работы зависит целиком от тренера – его способностей восприятия спортсмена, его слабых и сильных сторон и использования их в дальнейшей работе.

ЧТО ЖЕ ИНОЕ В ПОДГОТОВКЕ?

Автор: Самохин В.В.
02.05.2010 22:17

И о совместной работе тренер – спортсмен. Задача тренера включить спортсмена в творческую работу по совершенствованию своего мастерства. Творчество спортсмена должно проявляться в оценке своего состояния, степени утомления и восстановления после тренировочных нагрузок. Принятием активного участия в распределении тренировочных нагрузок, определении их направленности, количественных и качественных показателей. Связка тренер – спортсмен, сотрудничество двух людей, основой которого является творчество, с равной долей ответственности за результат.