

Черкашин В.П.

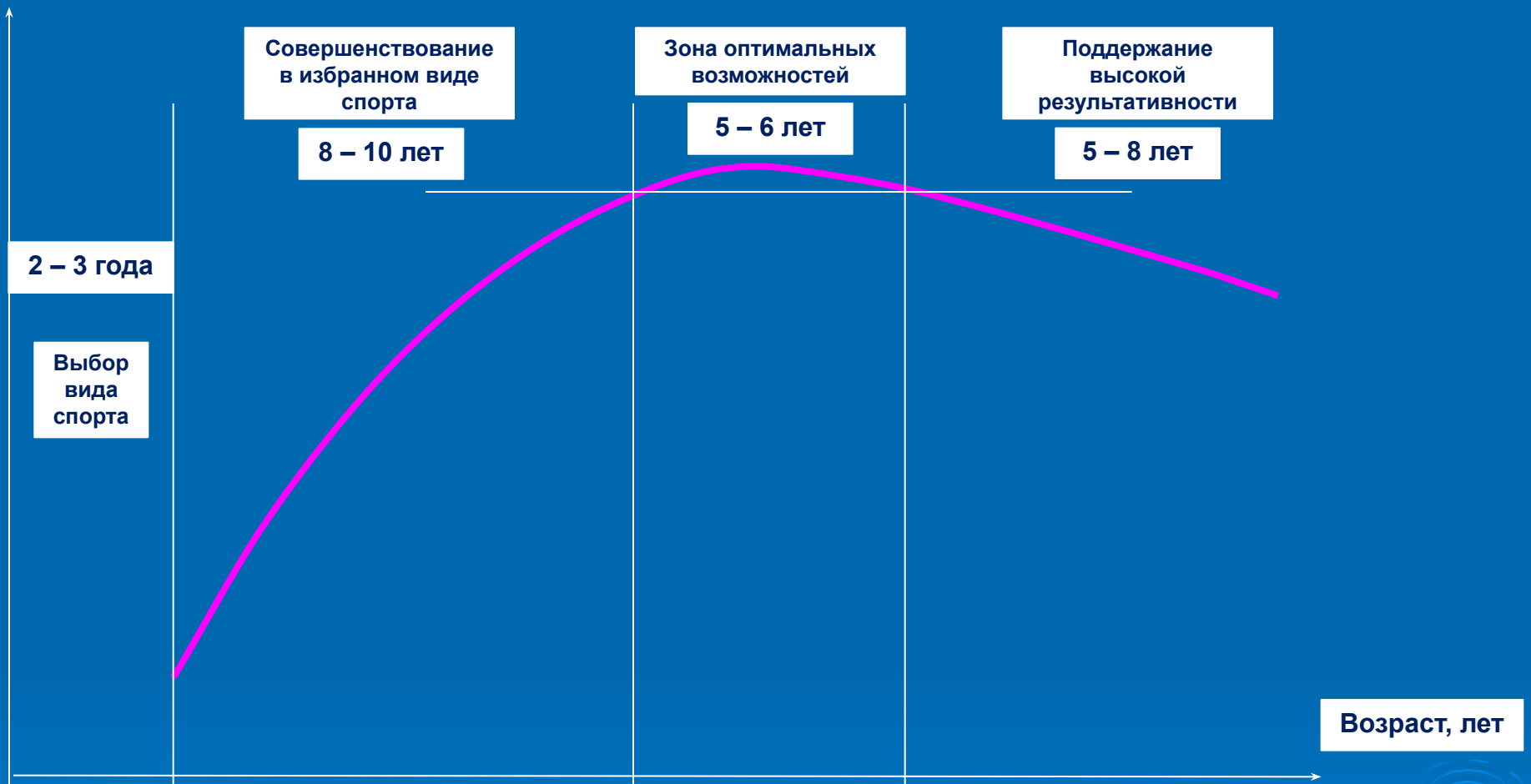
МНОГОЛЕТНЕЕ ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА



Для успешного **ЦЕЛЕВОГО** построения многолетней спортивной тренировки в первоочередном порядке необходимо учитывать:

- оптимальный возраст достижения наивысших результатов в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);
- целесообразные сроки начала занятий, в том числе – специализированных;
- преимущественную направленность тренировочного процесса на каждом этапе;
- оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок;
- оптимальный режим занятий, особенно занятий с большими нагрузками;
- целесообразный порядок использования внутренировочных эргогенических средств и методов.

Результат



3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Спортивная гимнастика (женщины), художественная гимнастика, фигурное катание (женщины), и другие

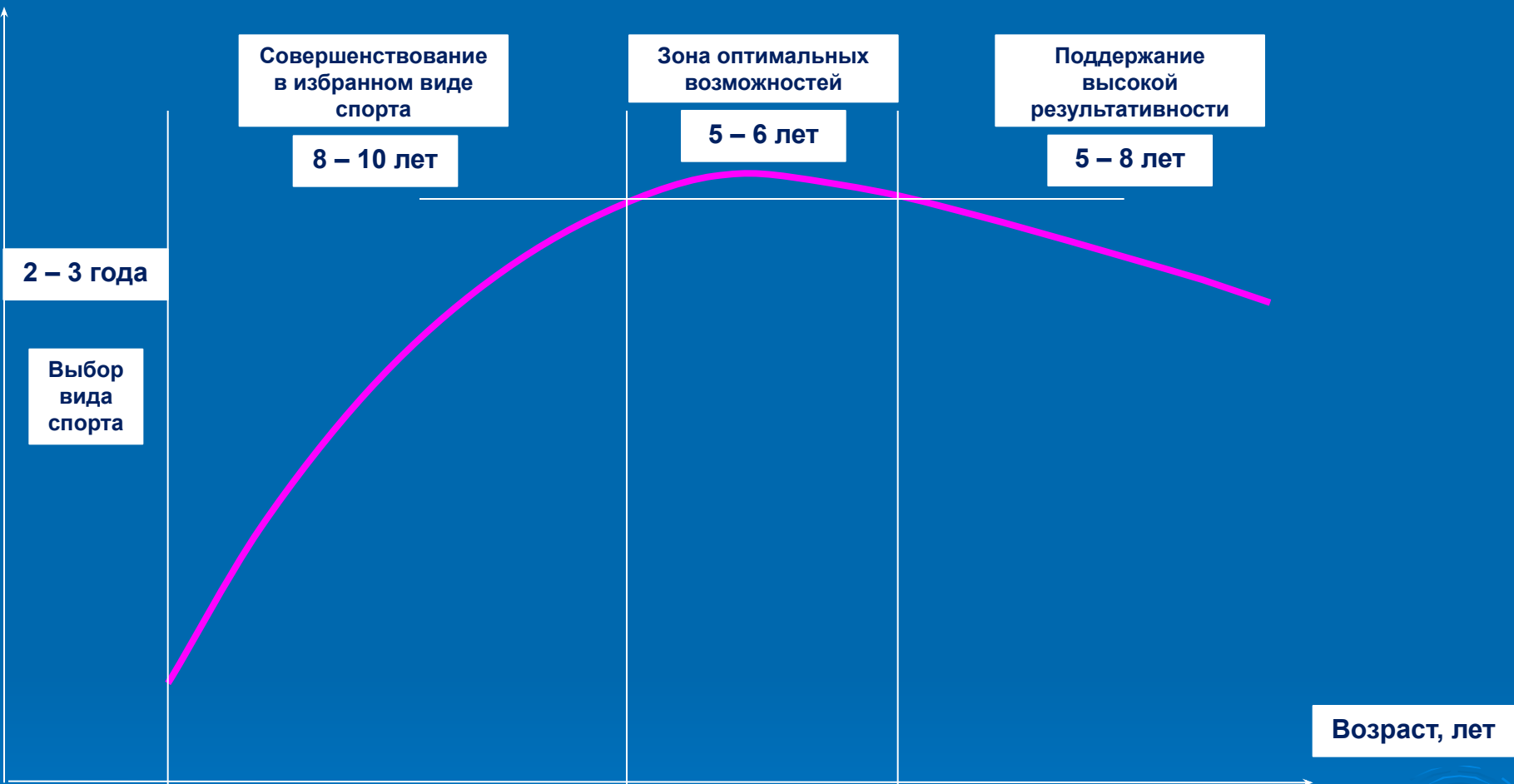
«Молодые» виды спорта

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Лыжные гонки, гребной спорт, легкая атлетика (длинные дистанции, метания), и другие

«Возрастные» виды спорта

Результат

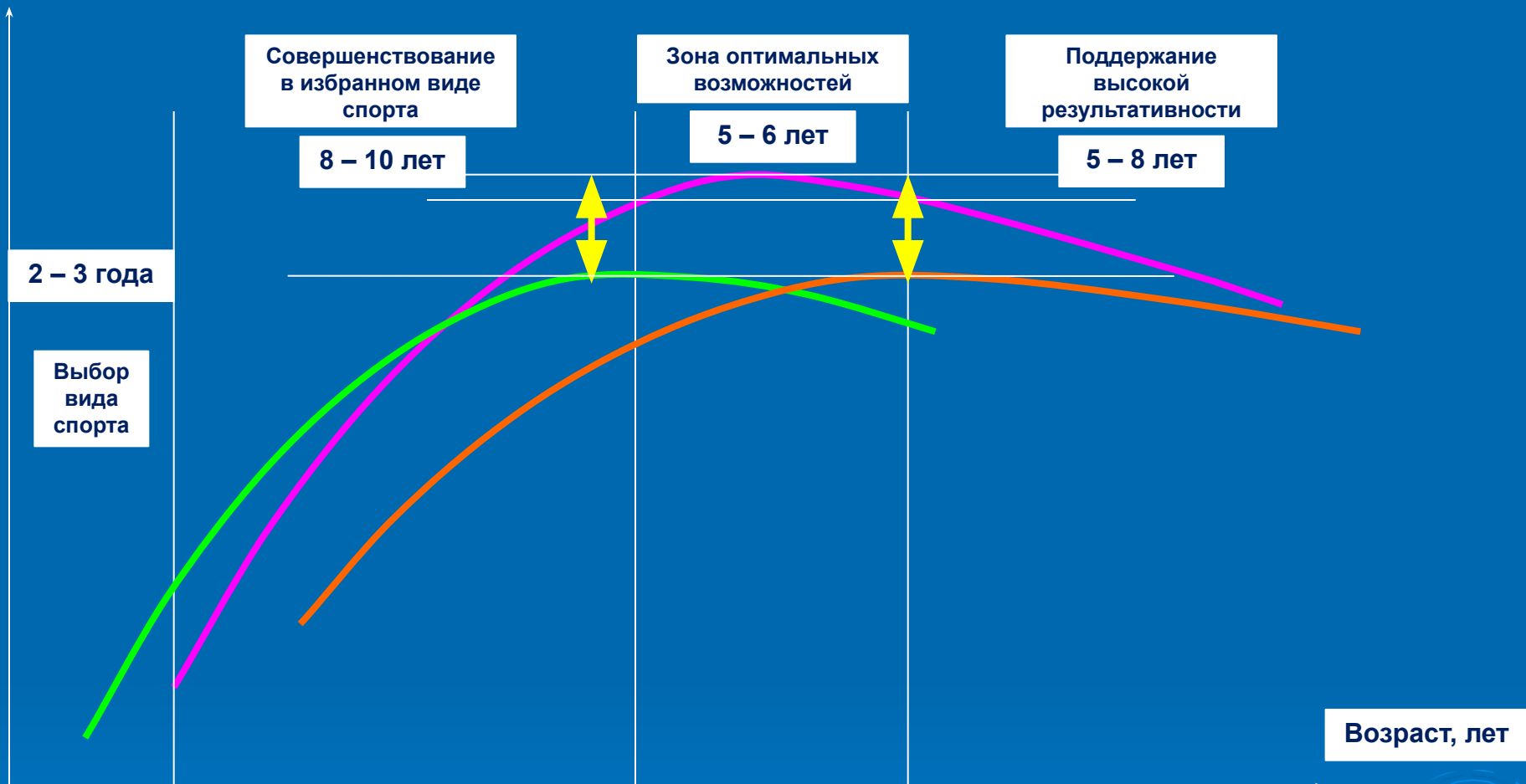


10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Большинство видов спорта

Типичные атлетические виды спорта, игровые виды спорта, стрелковые виды спорта

Результат



2 – 3 года

Выбор
вида
спорта

Совершенствование
в избранном виде
спорта

8 – 10 лет

Зона оптимальных
возможностей

5 – 6 лет

Поддержание
высокой
результативности

5 – 8 лет

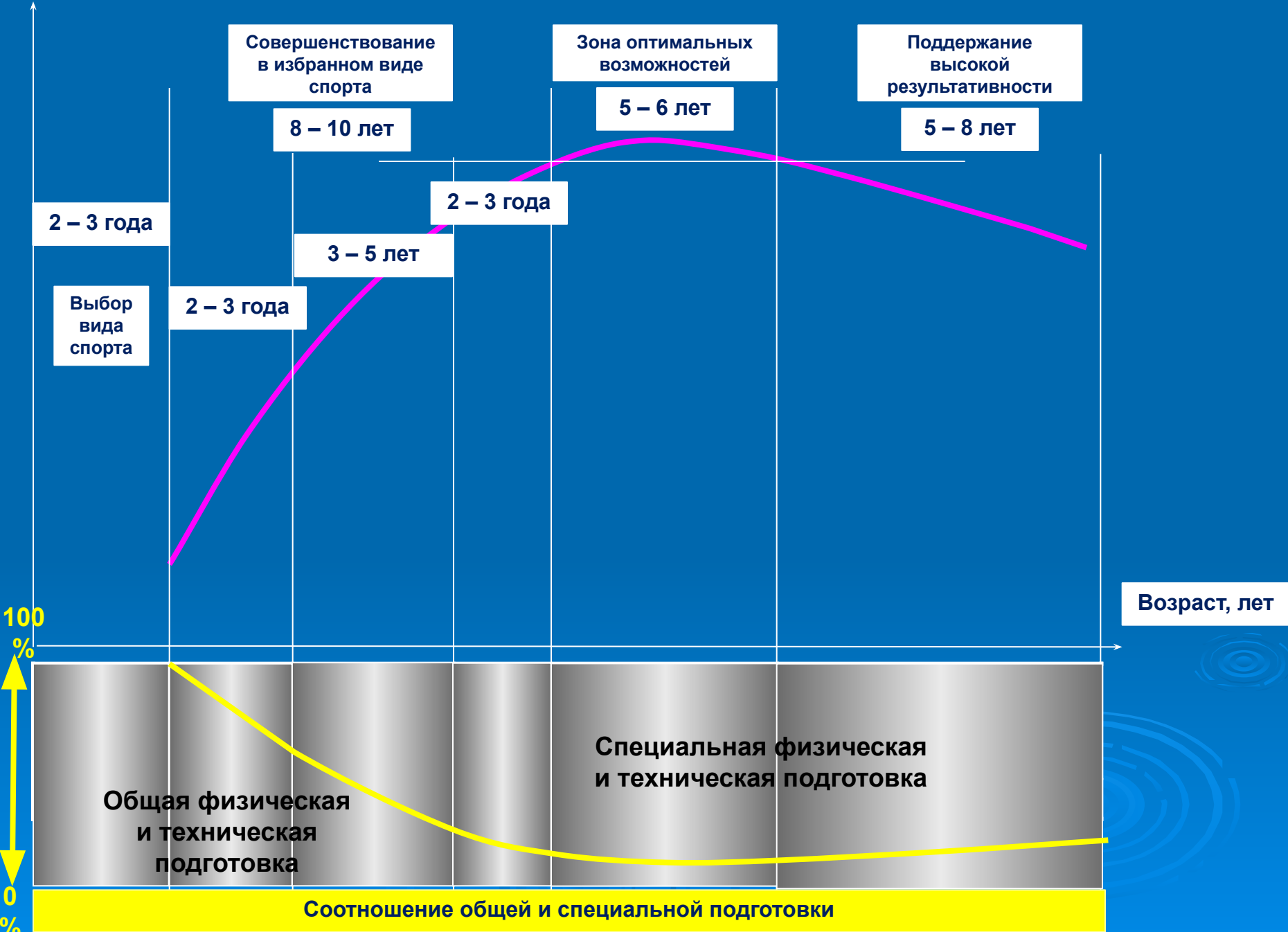
Возраст, лет

Следствие:

ОТСУТСТВИЕ ПОЛНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА В КАРЬЕРЕ

Опасность раннего и позднего начала занятий избранным видом спорта

Результат



Результат

Совершенствование
в избранном виде
спорта

Зона оптимальных
возможностей

Поддержание
высокой
результативности

8 – 10 лет

5 – 6 лет

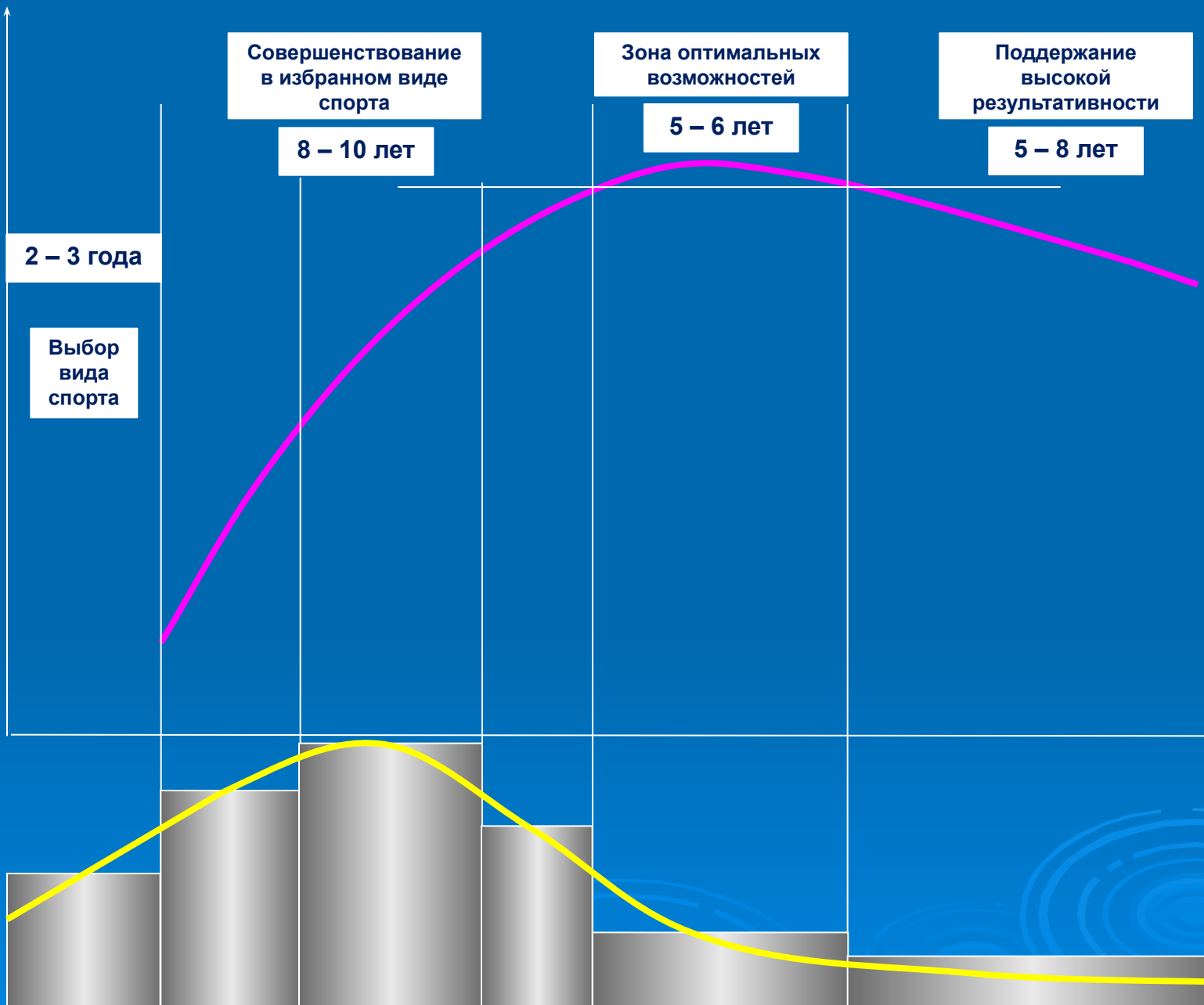
5 – 8 лет

2 – 3 года

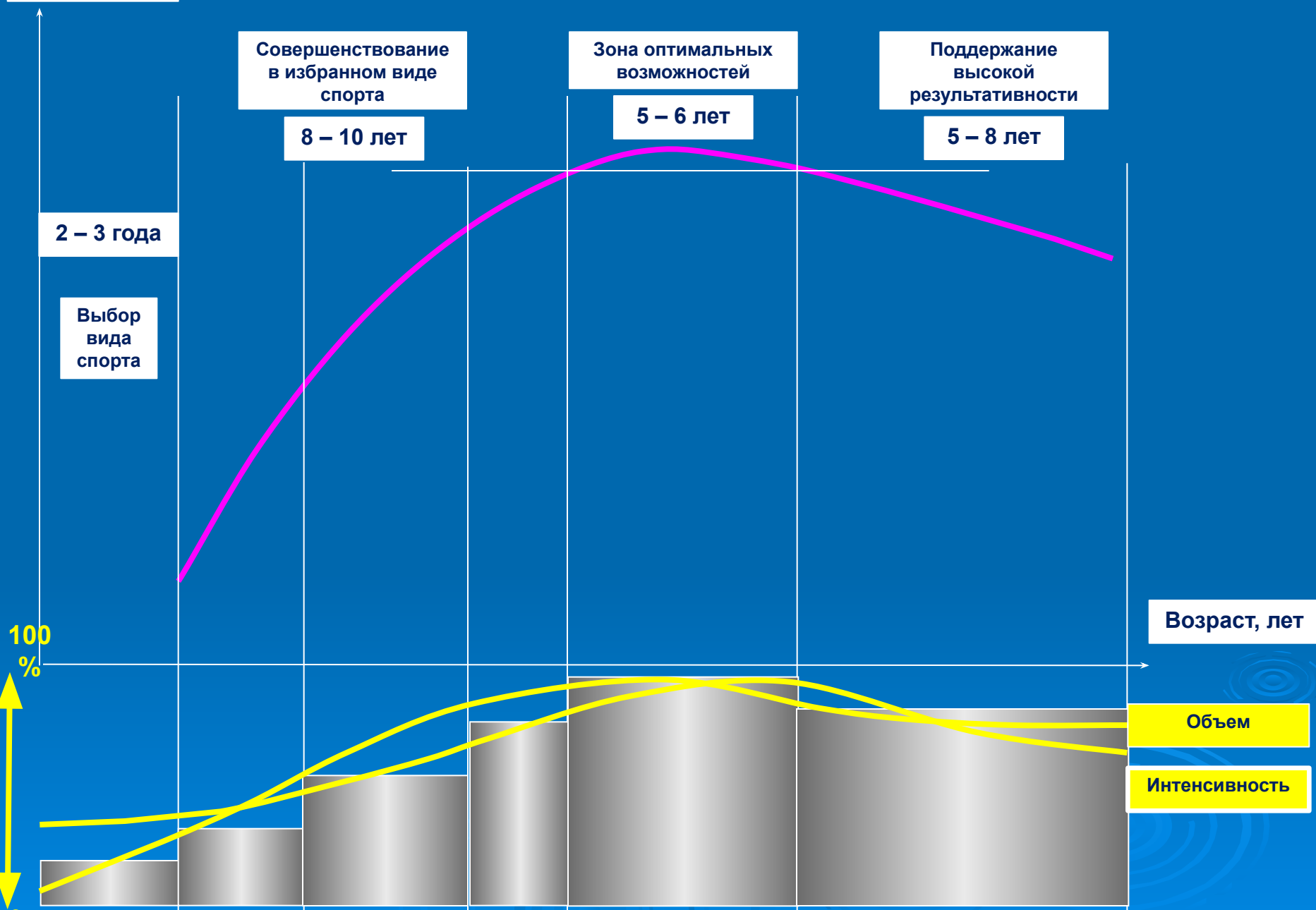
Выбор
вида
спорта

Возраст, лет

Арсенал тренировочных средств и методов

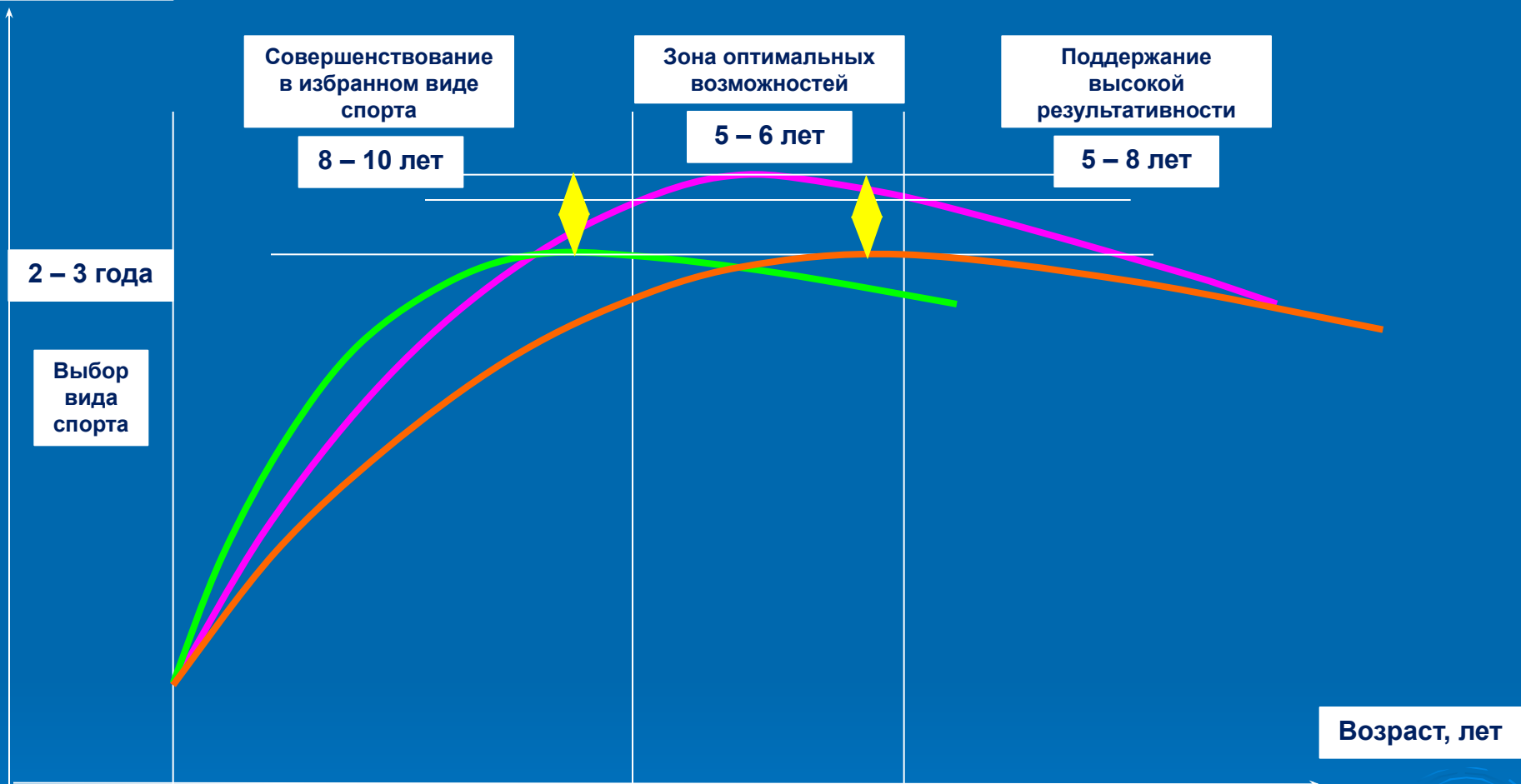


Результат



Динамика величины тренировочных и соревновательных нагрузок

Результат

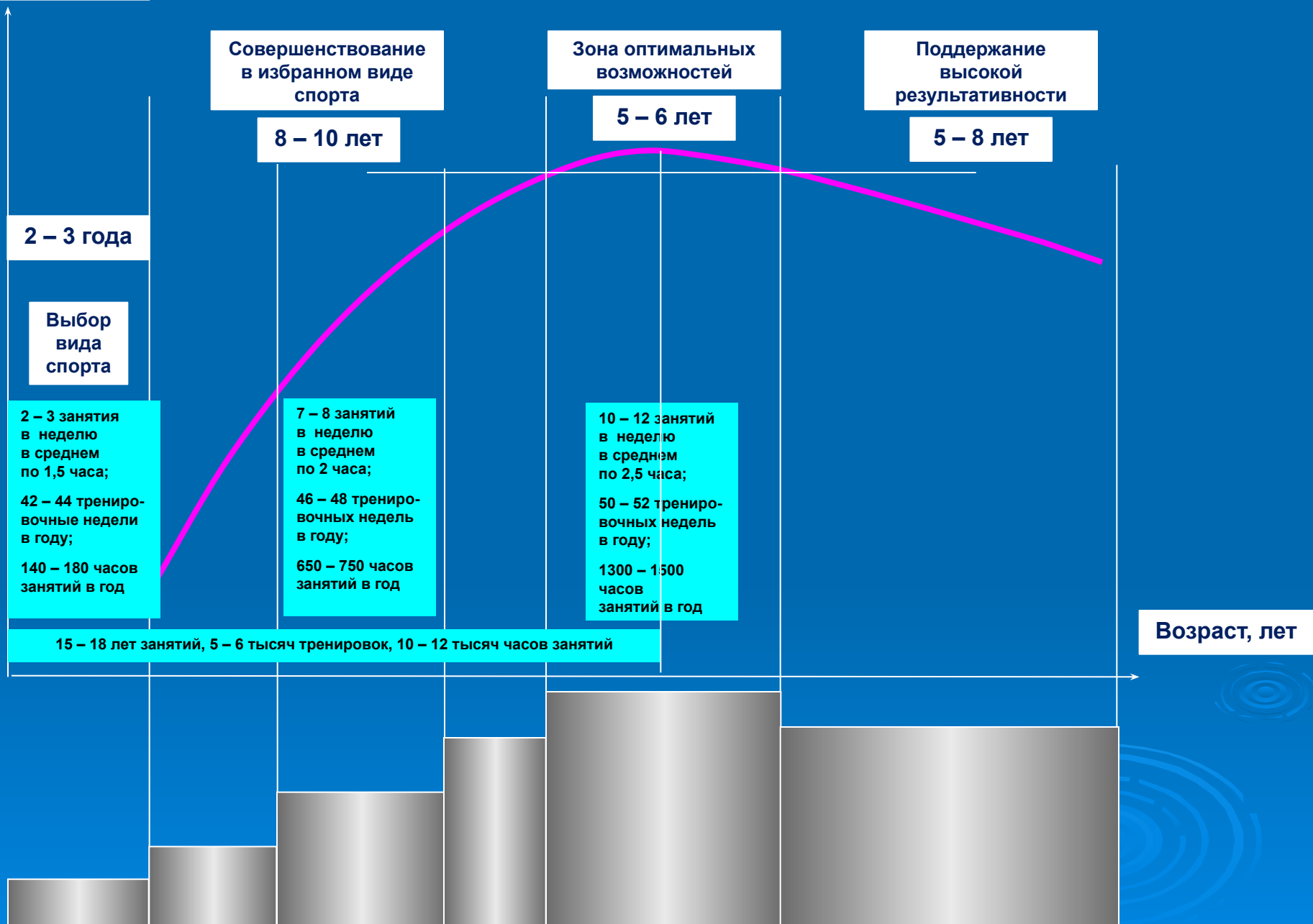


Следствие:

ОТСУТСТВИЕ ПОЛНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА В КАРЬЕРЕ

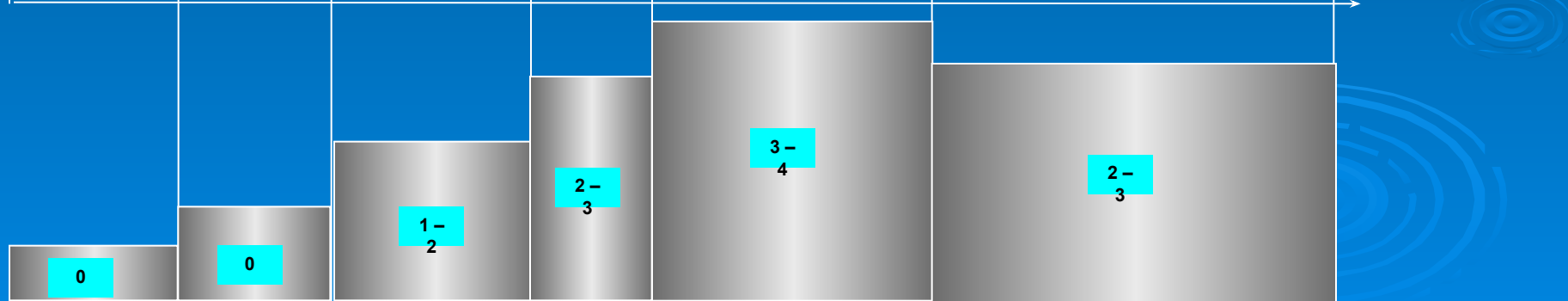
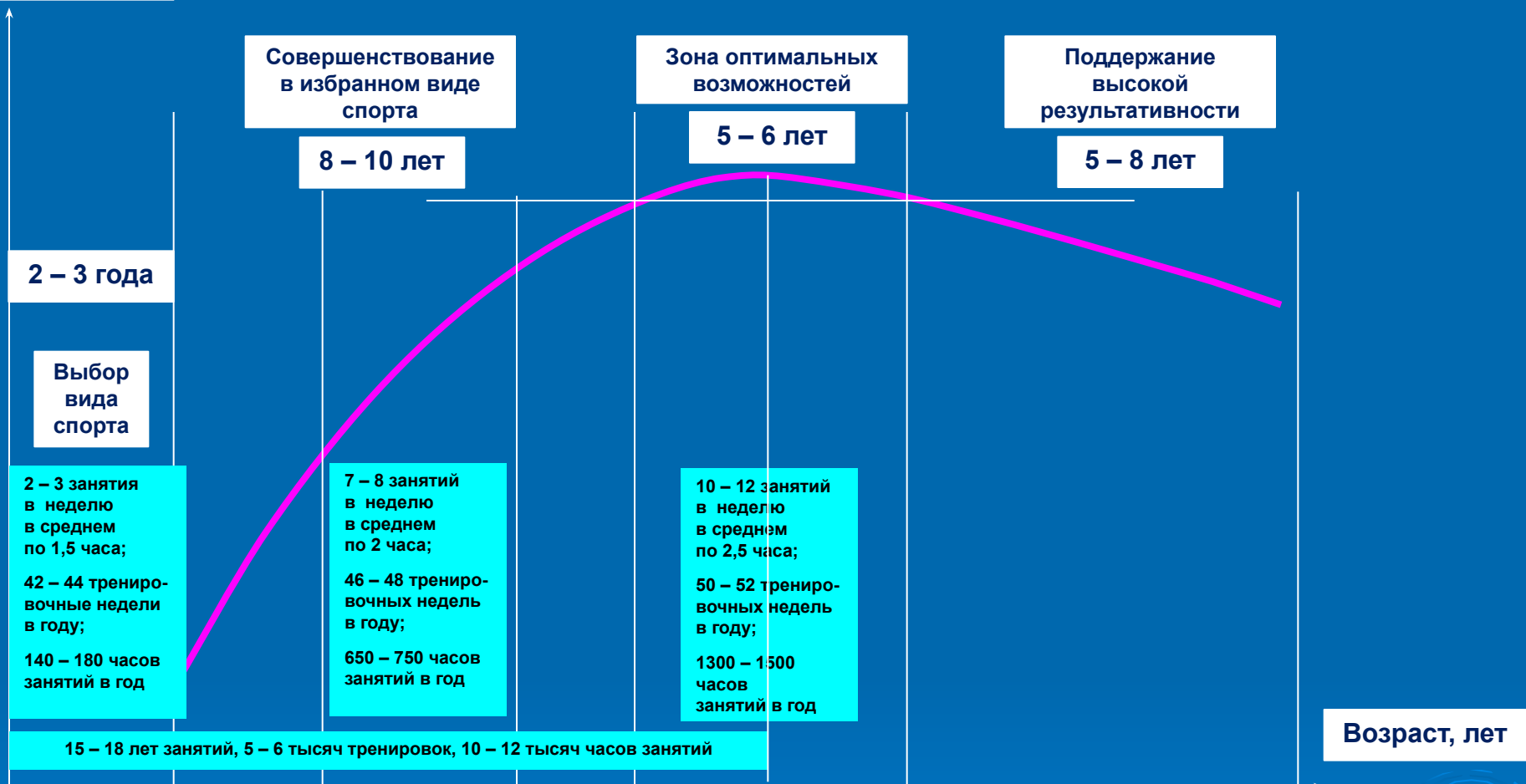
Опасность несвоевременной специализации или интенсификации занятий

Результат



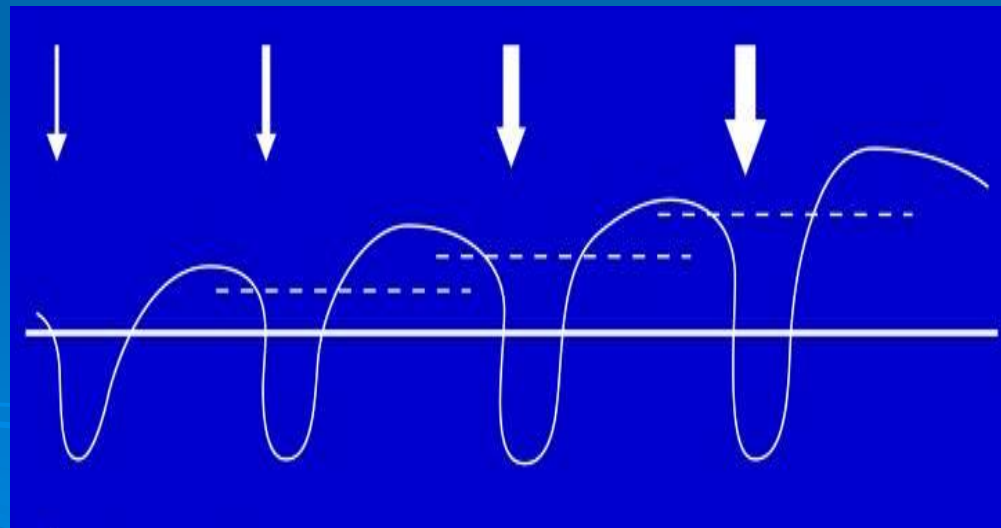
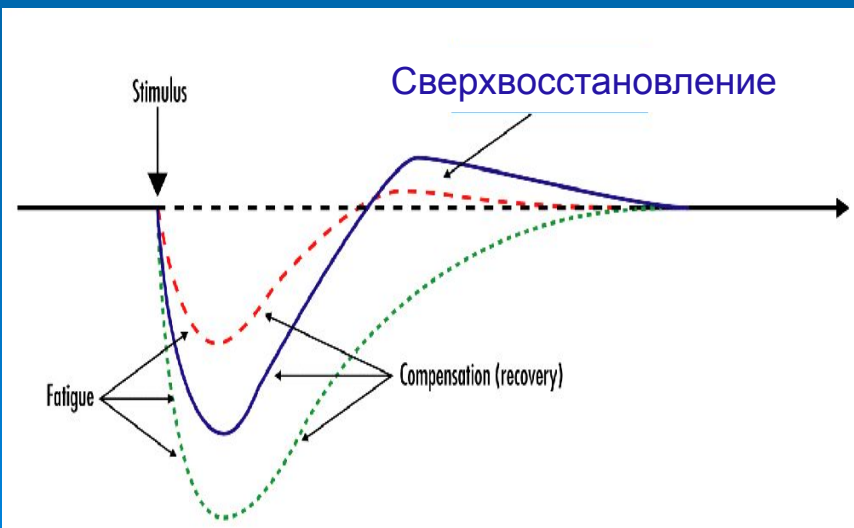
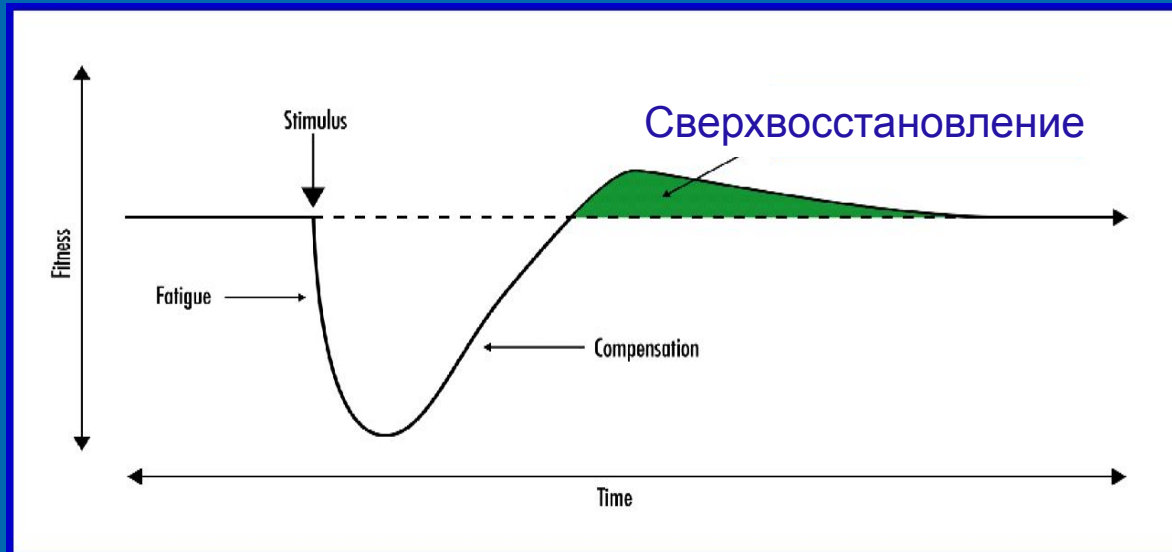
Примерный режим занятий (тренировки + соревнования)

Результат



Количество занятий с большими нагрузками в неделю

Влияние больших тренировочных нагрузок



Классификация тренировочных нагрузок и их назначение

Нагрузка	Решаемые задачи
Малая	Ускорение процессов восстановления после предшествовавших нагрузок
Средняя	Поддержание достигнутого уровня тренированности, решение частных задач подготовки (например – технической)
Значительная	Стабилизация и дальнейшее повышение тренированности спортсменов, естественное развитие двигательных возможностей которых еще не завершено
Большая	Повышение тренированности

Основные направления интенсификации тренирующих воздействий в процессе многолетнего спортивного совершенствования

- Увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение тренировочного года
- Своевременная узкая спортивная специализация
- Увеличение числа тренировочных занятий в микроциклах
- Увеличение в микроциклах числа тренировочных занятий с большими нагрузками
- Увеличение в тренировочном процессе числа занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма
- Изменение состава тренировочных средств
- Все более широкое использование тренировочных режимов, способствующих приросту специальной выносливости
- Увеличение количества соревновательных стартов
- Увеличение числа основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией
- Постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы в организме
- Увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательным
- Планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнований в повседневном тренировочном процессе.

Результат

Совершенствование
в избранном виде
спорта

8 – 10 лет

Зона оптимальных
возможностей

5 – 6 лет

Поддержание
высокой
результативности

5 – 8 лет

Нет

Витаминация,
сауна,
восстановитель-
ное плавание,
пищевая диета

Витаминация,
сауна,
массаж,
пищевая диета,
пищевые
добавки,
недопинговая
фармакология,
гипоксия,
электроимпости-
муляция,
и другие

2 – 3 занятия
в неделю
в среднем
по 1,5 часа;
42 – 44 трениро-
вочные недели
в году;
140 – 180 часов
занятий в год

7 – 8 занятий
в неделю
в среднем
по 2 часа;
46 – 48 трениро-
вочных недель
в году;
650 – 750 часов
занятий в год

10 – 12 занятий
в неделю
в среднем
по 2,5 часа;
50 – 52 трениро-
вочных недель
в году;
1300 – 1500 часов
занятий в год

15 – 18 лет занятий, 5 – 6 тысяч тренировок, 10 – 12 тысяч часов занятий

Возраст, лет

0

0

1 –
2

2 –
3

3 –
4

2 –
3

Использование дополнительных эргогенических средств и методов

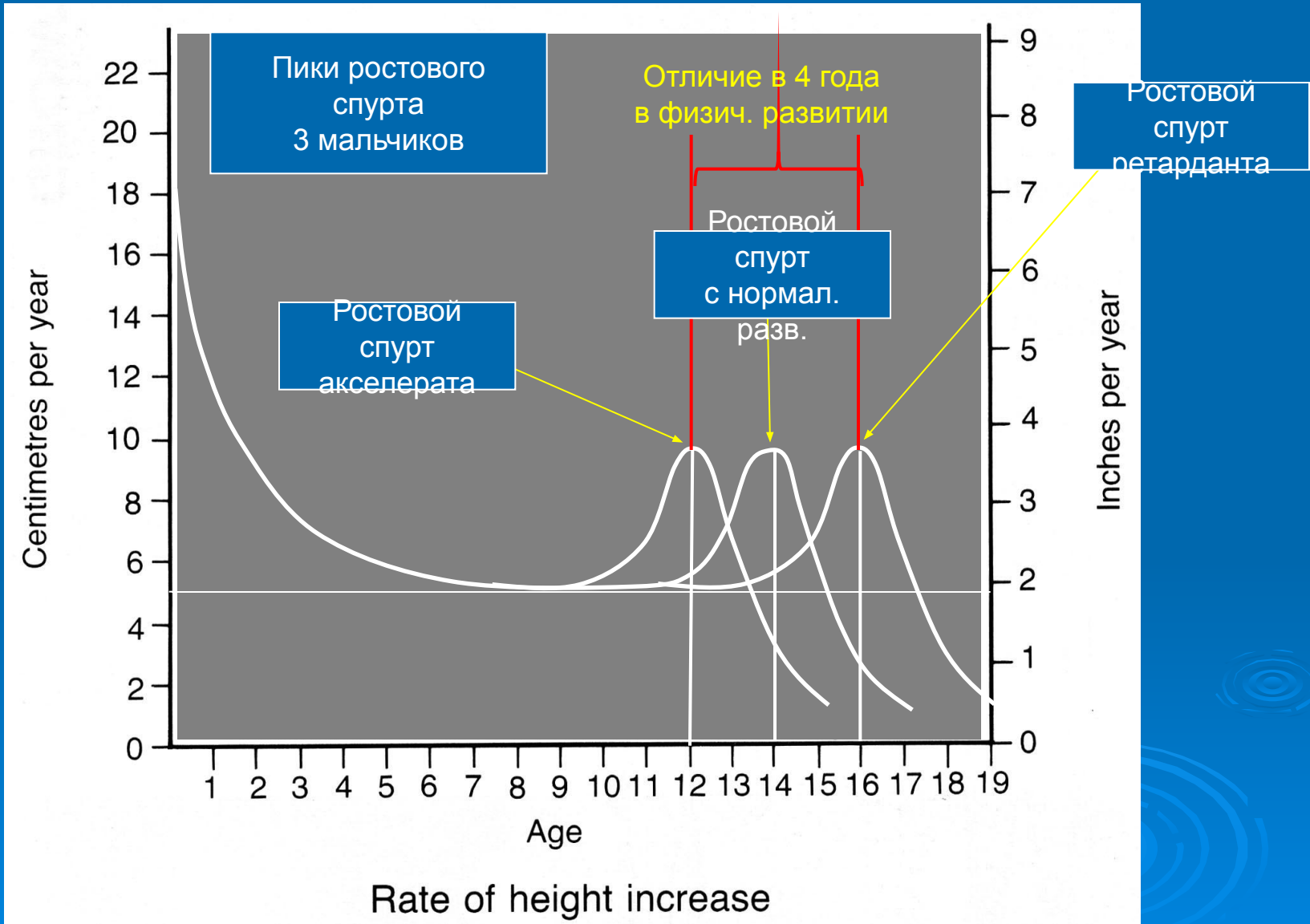
Как организм развивается



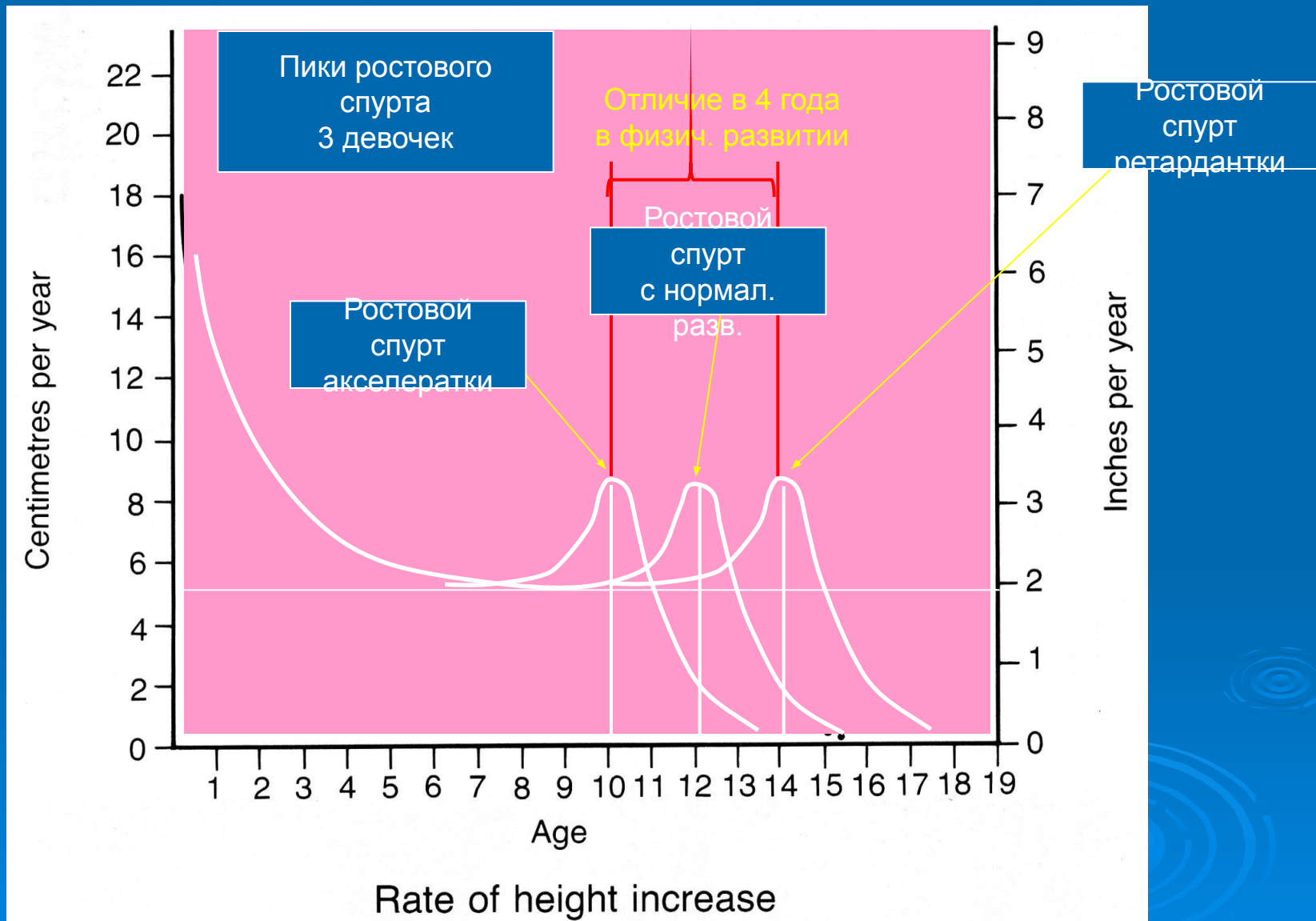
Три юных спортсмена – всем по 14 лет

Photo: I. Balyi, LTAD Implications for coaches and parents, NCTC Coaching Conference, UK 2005

Раннее и позднее созревание – мальчики

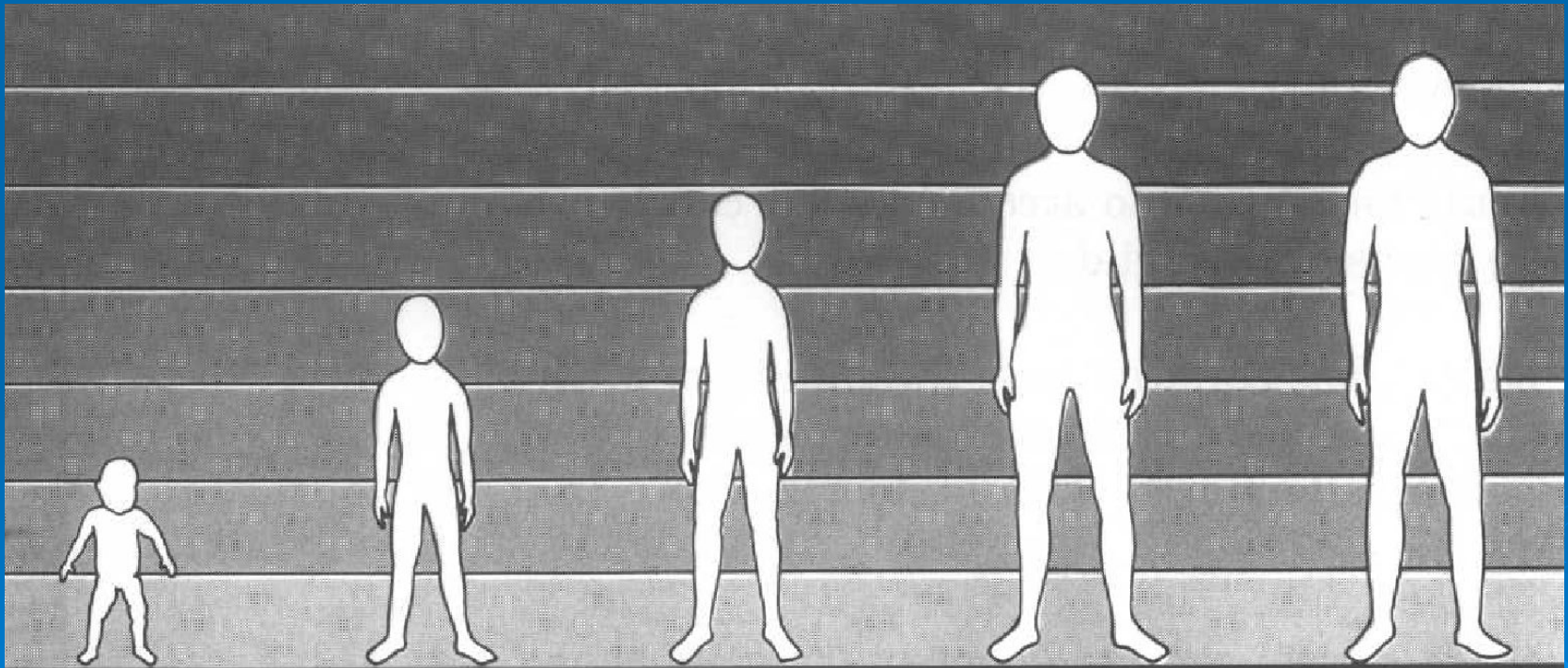


Раннее и позднее созревание – девочки



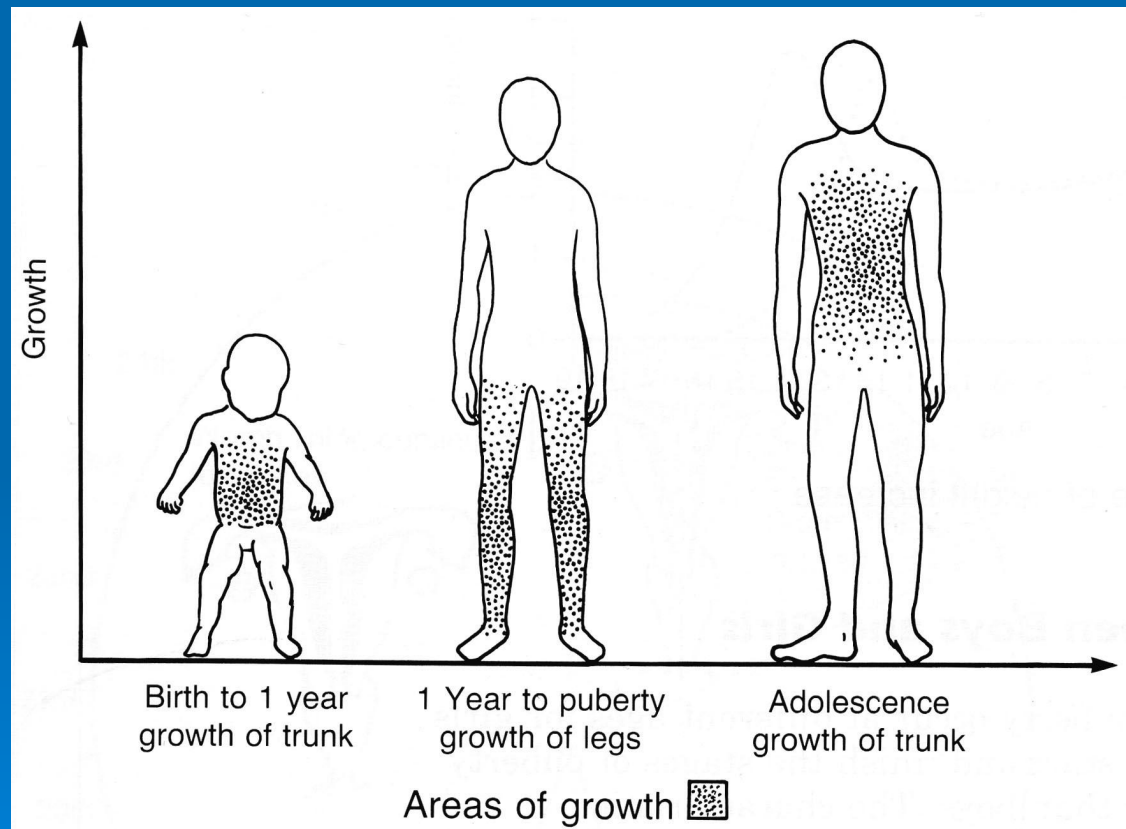
Изменения размеров и пропорций тела

Телосложение лиц разного пола приближено по росту-весовым параметрам и пропорциям в детском и подростковом возрасте



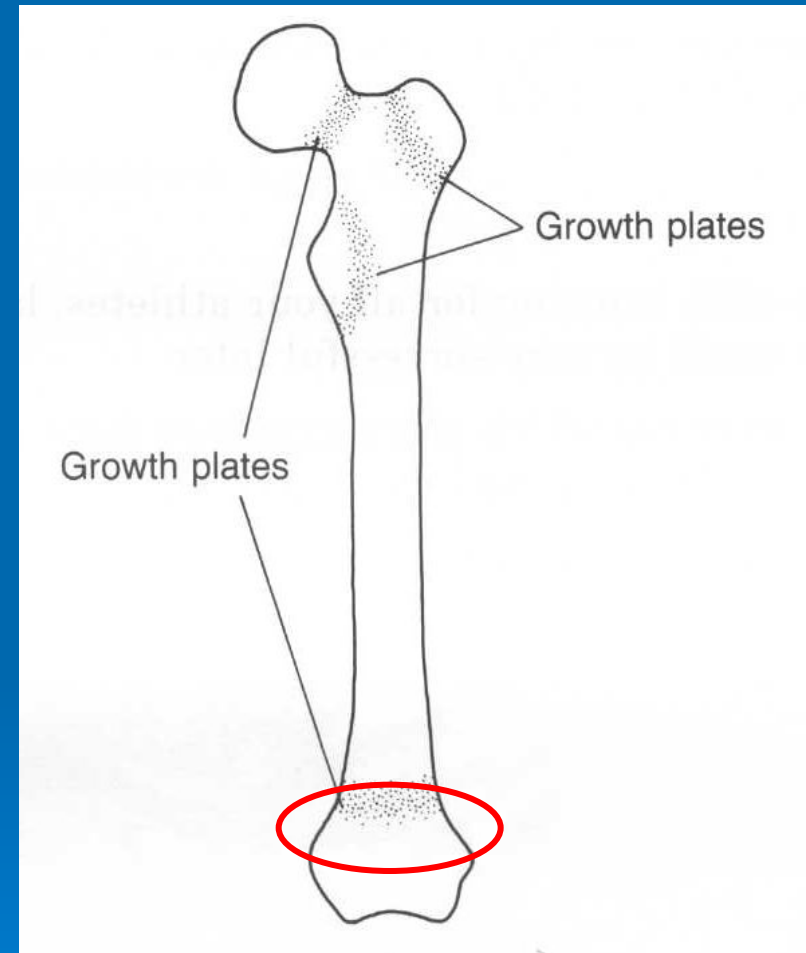
Как происходит рост?

Различные части тела растут по-разному в различное время.



Рост костей

- Кость растет в длину и в размере в особых зонах, которые называются «пластинами роста»
- В период роста эти пластины находятся там, где костные клетки наиболее активны
- Если эти зоны перегружены, это может привести к травме.



Пластины роста бедренной кости – (femur).

Пожелания тренеру

- Думайте о периодах роста больше, чем о возрасте
- Думайте, как изменение пропорций тела будет влиять на результат
- Помогайте детям понять, какие изменения происходят в их организме в процессе роста
- Оценивайте уровень достижений спортсменов в соответствии с уровнем физического развития и росто-весовых характеристик
- Учитывайте потенциал всех своих учеников – дети с поздним развитием могут быть очень успешными позднее
- Не используйте упражнения, которые дают большую нагрузку на растущие части тела в период максимального роста.

Сенситивные периоды - девочки

Biol. Age	STAGES	SKILL	SPEED	STRENGTH	AEROBIC
6					
7	Kids' Athletics	skill window	speed window 1		
8					
9					
10					
11					
12	Multi-Events		speed window 2	strength window 1	aerobic window
13	Event Group Development			strength window 2	
14					
15					
16	Specialisation				
17					
18	Performance				
19					
20					
21					

Сенситивные периоды - мальчики

Biol. Age	STAGES	SKILL	SPEED	STRENGTH	AEROBIC
6		skill window			
7	Kids' Athletics			speed window 1	
8					
9					
10					
11					
12	Multi-Events				
13			speed window 2		aerobic window
14	Event Group Development				
15				strength window	
16	Specialisation				
17					
18	Performance				
19					
20					
21					

Черкашин В.П.

МНОГОЛЕТНЕЕ ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

