

Варианты подводки спортсмена к пику формы (часть 1.)

*Курашвили В. А., доктор медицинских наук, профессор,
действительный член Европейской коллегии спортивной науки*

Дальнейшее рассмотрение традиционного подхода выявляет общие характеристики вышеупомянутых периодов и подразделяет их на несколько этапов. Содержание тренировки на каждом этапе должно конкретизироваться, принимая во внимание, объем тренировочной нагрузки и ее интенсивность. Поскольку тенденция мирового спорта идет в сторону увеличения числа соревнований, было необходимо обосновать научно-методические рекомендации по подводке спортсменов к нескольким пикам формы в сезоне.

Под «спортивной формой» понимается способность реализовать возросшие возможности организма в ходе соревновательной деятельности. На пике формы спортсмен приближается к результатам, близким к его потенциальному максимуму. Достижение пика формы происходит в результате реализации так называемой «подводки».

Подводка представляет прогрессивное снижение тренировочной нагрузки в течение определенного периода времени, предшествующего соревнованиям, для снижения физиологического и психологического стресса от ежедневных тренировок и оптимизации спортивных достижений.

В этом случае происходит элиминирование краткосрочных эффектов, связанных с утомлением (восстановление запасов энергии, вывод продуктов распада и т.д.). Тренированность же носит долгосрочный характер. В результате «подводки» рост возможностей организма не оттеняется сопутствующими процессами утомления. За счет этого происходит повышение уровня спортивных результатов.

Большинство авторов определяют тейпер (подводка к соревнованиям) как прогрессивное, нелинейное снижение тренировочной нагрузки непосредственно перед соревнованиями, во время которого нагрузка моделируется таким образом, чтобы снять накопившийся во время подготовки физиологический и психологический стресс с целью выхода на пик суперкомпенсации.

Очевидно, что правильная подводка к соревнованию имеет первостепенное значение в общей системе подготовки. Тем не менее, до недавнего времени тренеры при разработке стратегии тренировок чаще всего использовали почти исключительно метод проб и ошибок. Только сравнительно недавно появились публикации, в которых количественно оценивается корреляция между сокращением нагрузки перед соревнованиями и связанные с этим параметры работоспособности.

Сколько должно быть пиков формы в течение года? Большинство специалистов считает, что в юниорском возрасте следует планировать годовую программу с одним пиком. Два пика рекомендуется для опытных взрослых спортсменов. И лишь в процессе подготовке элитных спортсменов с серьезной тренировочной базой возможен вариант трехциклового годичной программы. В случае трех и более пиков за год для спортсмена велик риск «сгореть» (как психологически, так и физически), и для минимизации данных рисков требуются точные, хорошо взвешенные тренерские решения.

Вместе с тем до настоящего времени не существует единая, общепринятая система периодизации тренировочного процесса, т.е. его разбиение на определенные периоды и

этапы. При подготовке спортсменов все известные специалисты и тренеры, каждый на свой лад, разбивают тренировочный процесс своих подопечных на определенные периоды

Исследования свидетельствуют о том, что мировые достижения чаще подвластны спортсменам особого фенотипа, со сложным ходом развития в онтогенезе. Тот факт, что такие спортсмены способны демонстрировать высшие достижения позже сверстников и, в силу специфики своей конституции, демонстрировать их на протяжении многих лет, требует большей продолжительности этапов базовой подготовки и углубленной специализации.

Каждый из крупных зарубежных тренеров, как правило, имел, или имеет свой взгляд на методику и периодизацию спортивной тренировки. Так, известный шведский спортивный теоретик и тренер (в 1940-е гг.) Геста Холмер считал, что периодизацию тренировочного года надо осуществлять, исходя из естественной смены времен года.

Трехэтапная тренировка

Знаменитый английский тренер Ф. Стампфл предлагал деление тренировочного процесса на три периода:

- подготовительный - 7 месяцев (ноябрь - май);
- соревновательный - 4 месяца (июнь - сентябрь);
- переходный -1 месяц (октябрь).

Акцент на восстановление

Австралийский тренер П. Черутти большую часть тренировочного года - 8 месяцев, отводил на подготовительный период. Он считал, что высокую спортивную форму нельзя поддерживать более двух месяцев. Два месяца он рекомендовал использовать для активного отдыха. Разбиение на 6 периодов.

Тренер А. Лидьярд писал, что вся тренировочная работа его бегунов на протяжении года делится на шесть периодов:

- период кросса;
- период марафонской тренировки;
- период тренировки в беге по холмам;
- период тренировки на шоссе;
- период тренировки на дорожке;
- переходный период.

Непрерывная тренировка

Знаменитый кенийский тренер Вельзьян считал, что кенийцам не подходит европейская методика - периодизация спортивной тренировки.

Они тренируются круглый год и при этом не выделяют никаких периодов.

Рекордсмен мира в беге на длинные дистанции австралиец Рон Кларк также круглогодично выступал на соревнованиях, не определяя, когда у него начинается, а когда заканчивается новый период.

Сильнейшие бегуны 1980-х гг. С. Оветт, С. Коэ, С. Ауита, как правило, выделяли в годичном цикле не более трех периодов подготовки.

Основной, базовый, или общий период подготовки С. Оветта и С. Ауиты длится 6-7 месяцев (октябрь - март), предсоревновательный - 2 месяца (апрель - май), соревновательный - 3-4 месяца (июнь - сентябрь).

Впоследствии многими известными специалистами, такими, как Чарлз Поликвин, Луи Симмонс, Мэл Сифф, предлагались методы отхода от принципов «линейной периодизации», пригодных, по их мнению, лишь для генетически одаренных спортсменов.

Источник: <http://bmsi.ru>