



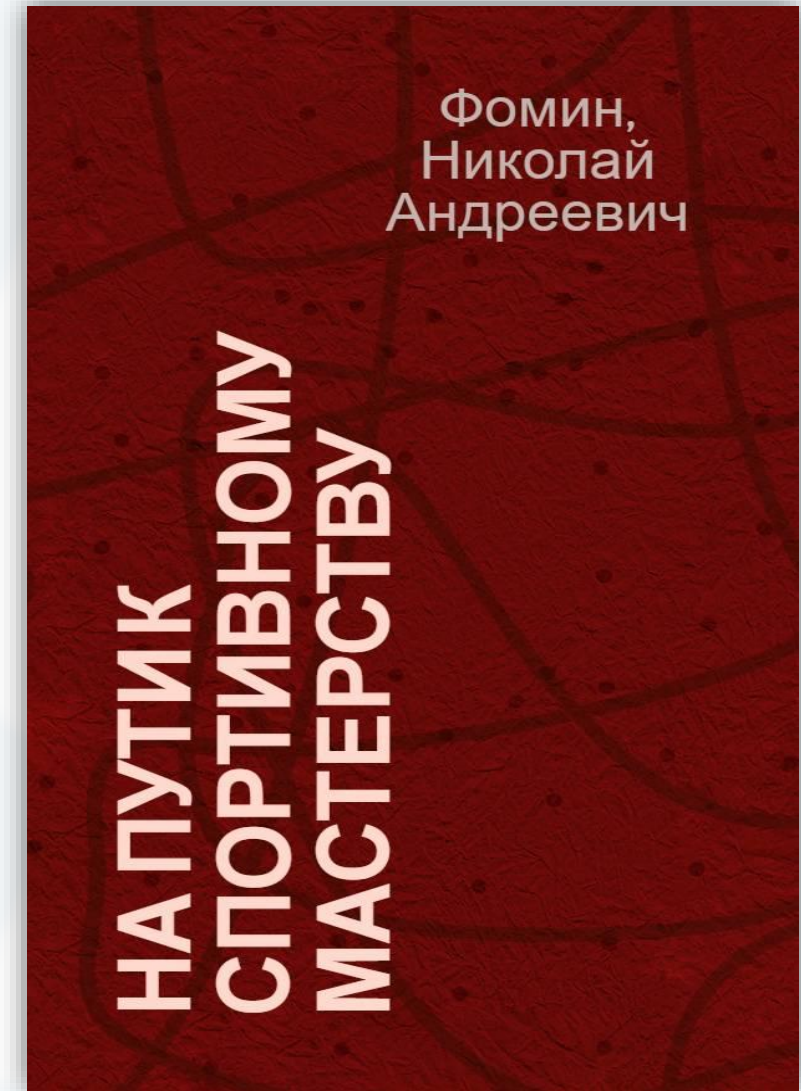
Взгляд на подготовку резерва глазами тренера основного состава сборной России

Каминский Юрий Михайлович

Старший тренер мужской сборной команды России по биатлону

“Успех в современном спорте – это не единичный факт случайно показанного результата. Это итог длительного пути совершенствования физических и нравственных качеств, овладения огромным богатством системы спортивной тренировки”

В.П. Филин, Н.А. Фомин



Количество «медалистов» на ЮЧМ за период 2010-2022 гг. и их реализация во взрослом спорте

JUNIOR MEN	RUS	FRA	NOR	GER	AUT	USA	BLR	SUI	SLO	CZE	CAN	CRO	ITA	KAZ				
ЮЧМ 10 лет	12	10	12	7	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1				
KM	3	2	4	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
ОИ/ЧМ	2	2	4	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
JUNIOR WOMEN	RUS	FRA	NOR	GER	AUT	SWE	ITA	CZE	NED	POL	CAN	KAZ	SUI	UKR	ROU	BUL	CHN	
ЮЧМ 10 лет	14	8	3	11	3	3	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	
KM	1	1	1	2	1	1	1	1	0	2	0	0	1	0	0	0	0	
ОИ/ЧМ	0	1	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

“Системным «пороком» современной практики подготовки юных спортсменов является слишком раннее начало соревновательной деятельности на фоне еще не сформированных двигательных и технических навыков”

В.Г. Бауэр, Ю.М. Шаруненко



“Уровень максимального проявления спортивных достижений юных спортсменов редко соответствует уровню их здоровья и физической дееспособности”

В.Г. Бауэр, Ю.М. Шаруненко



“Цель многолетней подготовки:
Поддержание оптимальной
динамики развития физических
качеств, функциональных
возможностей и формирование
специфической структуры
спортивных способностей в
возрасте высших достижений
(24-25 лет)”

В.Г. Бауэр, Ю.М. Шаруненко



Оценка СТ выдающимися тренерами

Вопросы анкетирования выдающихся тренеров (Иссурин В.Б.)

1. Как вы думаете, действительно ли существуют ранние признаки спортивного таланта? Если ДА, то какие?
2. Какой период наблюдения или тренерской работы достаточен для выявления спортивной одаренности и предрасположенности к определенному виду спорта?
3. Нужно ли говорить одаренному спортсмену что он (она) имеет исключительный спортивный потенциал и что правильная подготовка может привести его (ее) к выдающимся результатам и, возможно, к олимпийской медали.
4. Надо ли создать для потенциально талантливому спортсмена особые условия, выделять его среди сверстников.
5. Нужно ли уделять особое внимание родителям одаренного спортсмена?

Тренеры	1	2	3	4	5
ИК	Телосложение, физические и психологические особенности. Мотивация к целенаправленной подготовке.	1 – 2 года	СТ не следует ориентировать на олимпийские медали	Стремление быть звездой опасно и должно быть пресечено	В возрасте 10 – 15 лет родители играют важную роль в воспитании
ВМ	Высокий уровень координационных способностей и обучаемость. «Чувство воды». Интеллект и креативность.	1 год	Да. СТ должен быть ориентирован на большие достижения	СТ можно поощрять и стимулировать более благоприятными условиями тренировки	Более близкий контакт может помочь в обеспечении лучшей подготовки и общего уровня обучения
ИМ	Выносливость и общие спортивные способности.	Чем ближе к идеальному возрасту, тем точнее и наоборот	До полного созревания опасно, а после уместно	До наступления половой зрелости и готовности заплатить соответствующую цену за успех – нет	Когда одаренность СП становится реальностью, родителям необходимо научиться правильно оценивать эту ситуацию, т.к. многие склонны считать своих детей не детьми, а выигрышным лотерейным билетом
СЧ	Внутренняя мотивация, чувство движения, настойчивость, обучаемость.	Предрасположенность СТ – 2 года Отсутствие СТ – 2 недели	После нескольких лет усиленной подготовки	На начальном этапе нет тренера в общей группе	Родителям не должно уделять особого внимания. Тренер должен полагаться на свои способности
ДМ	Телосложение, координация. Внутренняя мотивация, настойчивость, желание соревноваться, интеллект.	Около 2-х лет	Нужно поощрять и мотивировать СТ для достижения текущих целей. С некоторого момента цель – Олимпийские игры	Можно создать благоприятные условия для спортсмена, но не возбуждать зависть команды	Родители заслуживают особого внимания. Они должны обеспечить поддержку ребенку в подготовке
АМ	Выносливость в совмещении дисциплин пятиборья. Признаки одаренности в каждом виде	6 – 12 месяцев	Индивидуальные	Одаренные спортсмены должны тренироваться в группе. Можно индивидуально подходить в доп. занятиях	На начальном этапе тренер должен поддерживать контакт с родителями. Но не чрезмерно

Тренер	1	2	3	4	5
Н.Н	Обучаемость, выносливость, скоростно-силовые качества, мотивация	Не более 1 сезона на лыжах	Надо, но не перехваливать	Нет, только в тренерском индивидуальном подходе	Да, но не допускать в тренировочный процесс
А.Л.	Координация, обучаемость, функциональные качества	1 год	Надо, но не выделять только в трудовом процессе	Не обязательно	Да, только не пускать родителей в тренировочный процесс.
Н.С.	Подвижность, выносливость, восстанавливаемость, лидерские задатки	Минимум 3 года	Нет, категорически	Нет	Только с родителями можно воспитать настоящего спортсмена.
Ю.Б.	Выносливость, скорость, легкость движений	Индивидуально	Да	Нет	Нет
Н.Р.	Силовая и скоростная выносливость	2-3 мес.	Да, но афишировать не надо	Только для себя, не показывая детям	Нужно поддерживать непосредственный контакт
Н.Л.	Способность к обучению движений	До 6 мес.	Нет	Нет	Нужно, но не всем
А.С.	Выносливость, скоростно-силовые качества, генетическая предрасположенность	2-3 года	В раннем возрасте нельзя, очень мягко в дальнейшем	Индивидуальные занятия для подтягивания слабых мест	С родителями нужно быть в контакте
Ю.К.	Высокая обучаемость, чувство снега, выносливость, мотивация, любовь к лыжам	от 1-2 мес. до 2-3 лет	Нужно с 14-15 лет, но только не категорично ///, что для этого нужно много работать	Индивидуально в разных формах: дополнительное обучение, дополнительные беседы для увлечения л/г, создания дополнительной мотивации и.т.д.	Конечно нужно. Родители должны понимать и поддерживать ребенка. Но не пускать их в тренировочный процесс.
А.М.	Функц. система, скоростно – силовые качества, координационные, волевые	Почти сразу	Индивидуально	Да, уделять больше внимания, но не заметно для других	В раннем возрасте до уровня ГСС, очень нужно. Родители должны поддерживать спортсменов.

Сенситивные периоды в развитии физических качеств юных спортсменов

№	Физическое качество	Примерные сенситивные периоды развития, лет
1	Сила	14-17
2	Выносливость	9-10 и 12-13
3	Быстрота	9-10 и 12-13
4	Гибкость	6-8
5	Ловкость	9-12

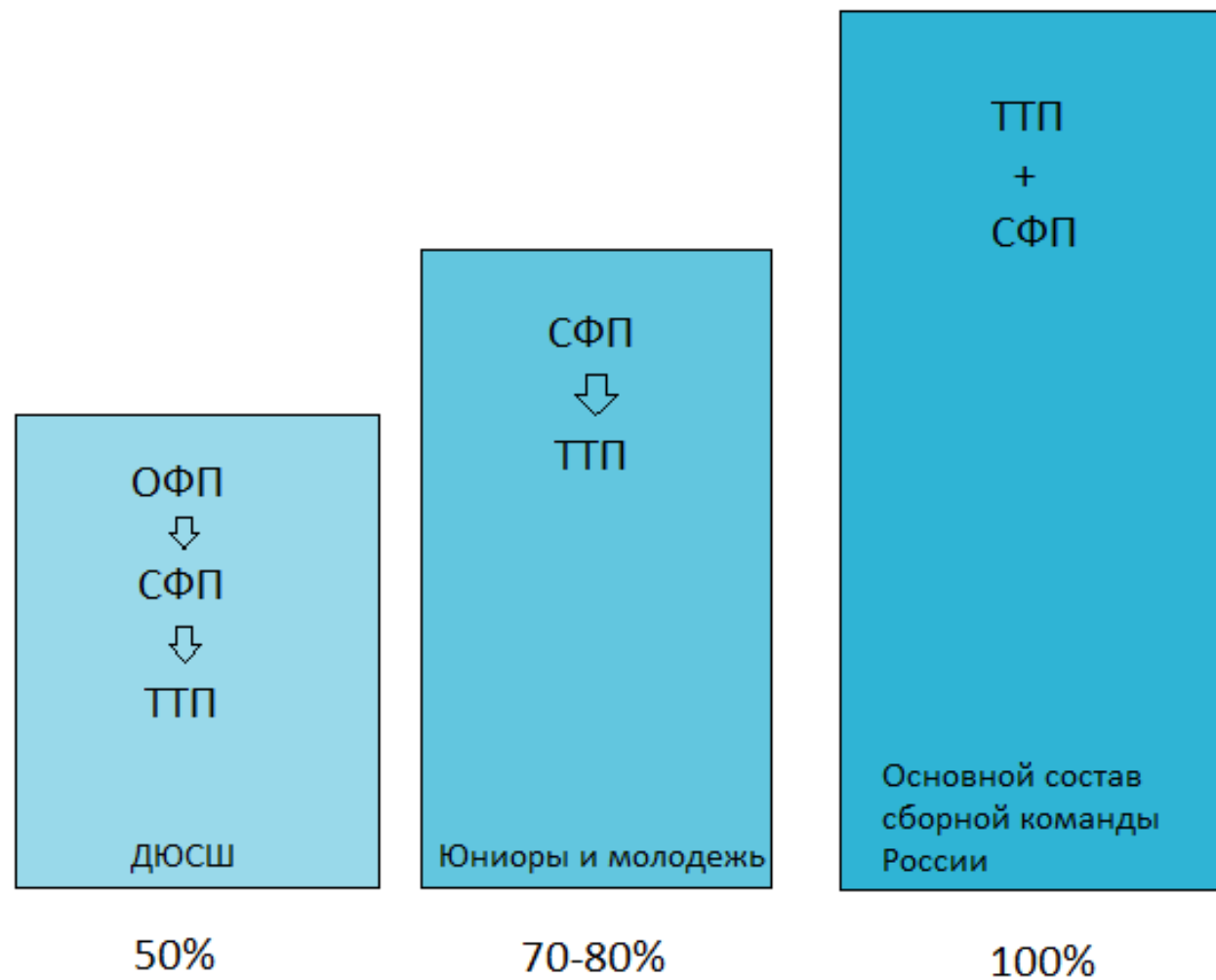
Основные задачи подготовки юных спортсменов в циклических видах спорта

1. Развитие сердца и ССС, как основы выносливости.
2. Развитие гибкости, быстроты и координации движений.
3. Обучение основам техники передвижения.
4. Развитие силовых способностей.

Классификация средств СФП



Соотношение средств подготовки лыжников-гонщиков различных возрастов с точки зрения эффективности тренировочного процесса



Тренировка в различные возрастные периоды в Норвегии

до 12 лет

- Мульти-спорт
- Спорт и игры каждый день
- Лыжная подготовка в виде зимней активности
- 2-3 р. в неделю тренировка с тренером
- Акцент на развлечении и играх
- Скорость и интенсивность в играх
- Местные забеги до 3 км

13-14 лет

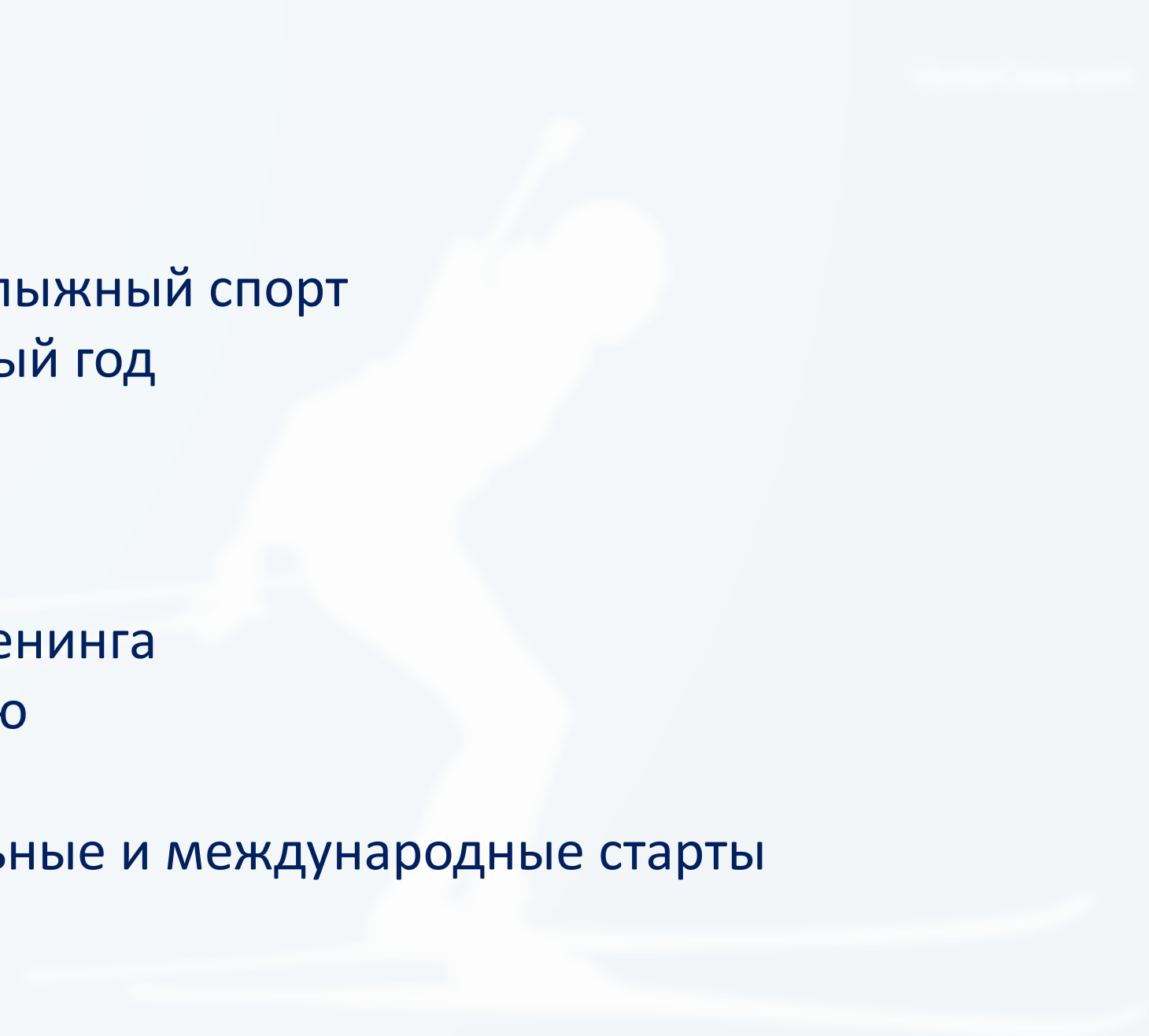
- Спорт и игры каждый день
- Мульти-спорт
- лыжная подготовка осенью и зимой
- 3-4 р. в неделю тренировка с тренером
- Оставшееся время на самоподготовке
- Интервальный тренинг
- Скоростной тренинг в играх
- 1-2 раза в неделю силовая
- Районные и региональные старты до 4км

15-16 лет

- Мульти-спорт
- Лыжная подготовка круглый год
- 5-7 раз в неделю тренировка с тренером
- самоподготовка
- 1-2 интервальные тренировки
- 1-2 силовые тренировки в неделю
- 1-2 скоростные тренировки в неделю
- Региональные и национальные забеги до 15 км

Юноши - юниоры

- Основная деятельность - лыжный спорт
- Лыжная подготовка круглый год
- По 2 тренировки в день
- Самоподготовка
- 450-700 часов в год
- До 10% интервального тренинга
- Мощность 2 раза в неделю
- Скорость 2 раза в неделю
- Региональные, национальные и международные старты



На что обращать внимание

1. Терпение. Тяжелая работа в течении нескольких лет в конце концов окупится.
2. Непрерывная тренировочная деятельность.
3. Наиболее важные тренировки – на выносливость.
4. Фокус на базовом тренинге. KISS принцип. (Чаще всего самое простое является самым лучшим).
5. Прислушивайся к организму. Нет тренировкам с болезнью!
6. Ты то, что ты ешь. Диета очень важна!
7. Все время акцент на технике. "Если и делать что-то, то делать это правильно". Исключение только начинающим и детям.
8. Отдых и сон очень важен. Не оставлять без внимания любую форму стресса. (Тренировка, перелет, семья, учеба, работа и т.д.)
9. Учитесь у успешных, НО не копируйте.
10. Тренировки в группе/ с друзьями всегда легче с точки зрения мотивации.
11. Ухаживайте и следите за своим инвентарем.
12. В любой ситуации ищите новый вызов и возможность, а не проблему.
13. Ставьте новые цели (оптимизация тренировок/ тестирований).

Критерии для кандидата в основной состав сборной команды России (20-22 года)

- Высокий уровень функциональных возможностей без признаков компенсаторной гипертрофии сердечной мышцы
- Высокая способность к обучаемости и быстрому овладению новыми двигательными навыками
- Высокая мощность гормональной системы, ответственной за восстановление спортсмена
- Высокая психологическая выносливость
- Мотивация к достижению максимальных «высот» в спорте