

Ю.М. Каминский

Состояние спортивной формы и особенности ее формирования

Алдан 2017

Ефремов 2017

Щучинск 2018

Спортивная форма - многофакторное состояние спортсмена со сложной иерархической структурой, имеющей специфический характер, зависящий от особенностей соревновательной деятельности.

1 уровень - физическая и техническая подготовка.

2 уровень - психологическая и тактическая подготовка

Чем отличается ССФ от состояния высокой спортивной работоспособности (СВСП).

1. ССФ - предельная мобилизация всех систем организма.

2. Очень высокий (максимальный для конкретного спортсмена) уровень экономичности функциональных и двигательных систем.

Управление развитием СФ.

- взаимосвязь общей и специальной подготовки
- непрерывность тренировочного процесса при систематическом чередовании нагрузок и отдыха
- постоянное увеличение тренировочных требований
- волнообразный характер динамики тренировочных нагрузок
- цикличность спортивных тренировок.

Факторы влияющие на переход из СВСР в ССФ.

- роль предыдущей тренировочной работы
- специфичность нагрузки
- повторяемость воздействия нагрузки
- последовательность в чередовании нагрузки
- сила воздействия нагрузки
- психологический настрой

Симптомы ССФ.

- переход на новый технический уровень через фазу ухудшения техники
- особый психомышечный тонус
- высокие тестовые специфические показатели

Тактика тренировочного процесса при вхождении в ССФ.

1. Пиковая развивающая нагрузка за 16-18 дней до старта.
2. Снижение тренировочного объема в последние 12-14 дней на 20-50%.
3. После пиковых нагрузок стадия аэробных нагрузок 3-5 дней.
4. Уплотняется частота высокоинтенсивных работ (4 зона).
5. Контроль за индивидуальной реакцией спортсмена.

Как контролировать состояние спортивной формы (ССФ)

- ▶ Биохимический анализ крови
- ▶ Оценка функционального состояния (ОФС)
- ▶ Видео анализ технического состояния
- ▶ Морфологическое состояние
- ▶ Психическое состояние

Норвежский опыт

- сброс нагрузки (сокращение длительности но не частоты занятий) за ~ 14 дней до старта
- частота интенсивных занятий - ключевой фактор (за 2 недели ~ 5 интенсивных тр-к)
- волнообразность нагрузки в последние 6 недель с пиком за 2,5 недели до старта
- сокращение количества спринтерских отрезков почти вдвое (5 зона)
- главная интенсивность - 4 зона (предельно специфичные по интенсивности нагрузки)
- частота тренировок не различается ни в одну из фаз макроцикла, включая подводку

- частота тренировок в 1 и 2 зонах снижается на 20%, объем на 30%
- суммарный объем 3,4,5 зон не изменяется от ПП до ЭНП, но снижается длительность таких тренировок на 40% с повышением частоты на 40%
- с 21 по 15 день отдыхают от интенсивности
- последние объемные тренировки за 3 недели до старта
- спринтерская тренировка 1 р/нед в конце тренировки на выносливость
- за весь соревновательный период специфическая тренировка на лыжах - 92%