

Основы спортивной подготовки

(теоретическая подготовка
для групп тренировочного этапа
3,4,5 годов обучения)



Спортивная подготовка - это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям

Структура подготовленности спортсмена

Физическая
подготовка

Техническая
подготовка

Тактическая
подготовка

Психологическая
подготовка

Теоретическая
подготовка

Физическая подготовка



- **Физическая подготовка** - это процесс развития возможностей функциональных систем организма. Она отражает процесс развития основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.



Техническая подготовка



Процесс освоения спортсменом системы движений, то есть достижения оптимальных биомеханических характеристик двигательных действий



Тактическая подготовка

- способность расчетливо вести борьбу с

соперником, эффективно используя свои знания,

умения и навыки с учетом тех или иных условий соревнований, а также других объективных

факторов.



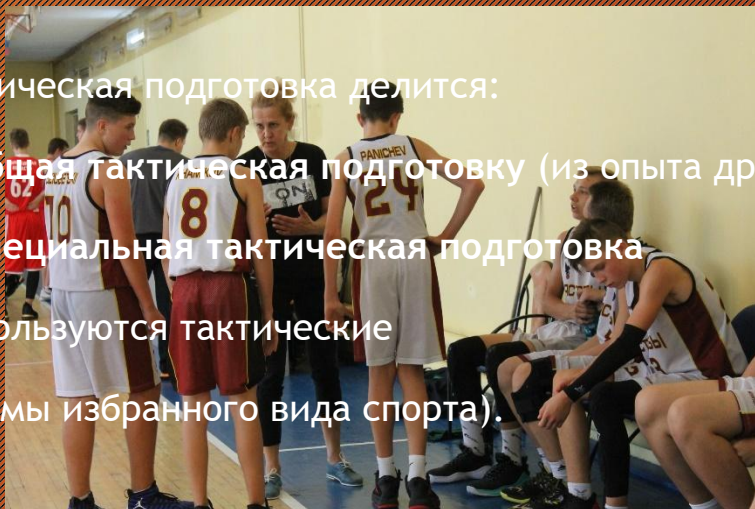
Тактическая подготовка делится:

1. общая тактическая подготовка (из опыта других видов спорта);

2. специальная тактическая подготовка

(используются тактические

приемы избранного вида спорта).



Психологическая подготовка



- педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, психологической устойчивости и готовности к напряженной борьбе с целью победы над соперником.



Психологическая подготовка

бывает двух видов :

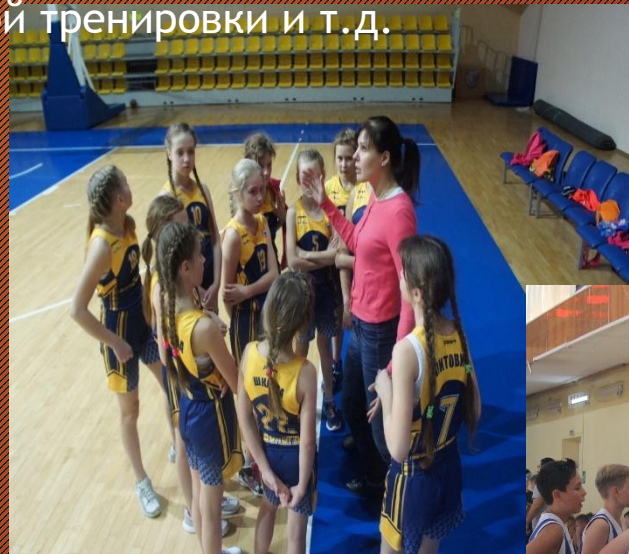
□





Теоретическая подготовка

Степень спортивного мастерства зависит от общей образованности спортсмена и специальных знаний современной техники, тактики, правил соревнований, методики спортивной тренировки и т.д.



Планирование спортивной подготовки

- Этап начальной подготовки
- Этап спортивной специализации
- Этап совершенствования спортивного мастерства
- Этап высшего спортивного мастерства



Планирование учебно-тренировочного процесса

- ▣ Перспективное (многолетнее) - олимпийский цикл.
- ▣ Текущее (годовое)
- ▣ Оперативное - недельное, месячное.



Основу текущего планирования составляют

- **Моноцикл** - тренировочный или восстановительный день;
- **Микроцикл** - несколько тренировочных занятий (как правило в рамках одной недели);
- **Мезоцикл** - ряд микроциклов суммарной длительностью 4-8 недель;
- **Макроцикл** - несколько мезоциклов (6 - 12 месяцев);
- **Олимпийский цикл** - четыре года.

Спортивная тренировка - структурная единица спортивной подготовки

Спортивная тренировка - специализированный процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью формирования двигательных действий и воспитания способностей обуславливающих готовность спортсмена к достижениям наивысших результатов

Средства спортивной тренировки



Методы спортивной тренировки

Метод строго регламентированного упражнения

- метод стандартно-повторного упражнения
- метод переменного упражнения

Соревновательный метод

- обеспечивает наиболее полное моделирование структуры в процессе подготовки к состязаниям

Игровой метод

- создает благоприятный эмоциональный фон при выполнении тренировочной работы

Периодизация спортивной подготовки

Подготовительный период:

- а) общеподготовительный
- б) специальноподготовительный

Соревновательный период:

- а) предсоревновательный
- б) собственно соревновательный

Переходный период

Задачи

подготовительного
периода:



Повышение уровня общей физической подготовленности.

Повышение функциональных возможностей организма.

Воспитание необходимых спортивно-технических и психических качеств.



Задачи соревновательного периода:



- Повышение достигнутого уровня специальной подготовленности.
- Достижение наивысшего спортивного результата.



Задачи переходного периода:

- ❑ Восстановление после тренировочных и соревновательных нагрузок.
- ❑ Поддержание адекватных функциональных возможностей организма.



Управление в спортивной тренировке

7 Объект управления - тренировочный процесс.

8 Субъект управления - спортсмен.

Методология управления - наличие обратных связей от *спортсмена к тренеру*: самочувствие, настроение, спортивный результат, физиологические сдвиги в организме спортсмена.

От *тренера к спортсмену* - методические указания, коррекция тренировочного процесса.

Контроль в спортивной подготовке

- Этапный (1 -2 раза в год)
- Текущий (1 раз в месяц)
- Оперативный (в микроцикле)

Оценивается:

- Эффективность соревновательной деятельности;
- Уровень развития двигательных способностей;
- Уровень технико-тактического мастерства;
- Функциональное состояние спортсмена.



Принципы спортивной тренировки

- Принцип углубленной специализации.
- Единство общей и специальной подготовки.
- Непрерывность тренировочного процесса.
- Принцип постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам.
- Принцип волнообразности динамики нагрузки
- Принцип цикличности.





Спасибо за внимание!