

**ПРОГНОЗИРОВАНИЕ
В ЮНОШЕСКОМ
СПОРТЕ**

При постановке перспективных и ближних целей тренер и его ученик (команда) должны придерживаться следующих принципиальных положений:

- ✓ цель должна быть конкретной и сформулирована в количественных показателях;
- ✓ следует понимать, почему выбрана именно эта цель;
- ✓ цель должна быть труднодоступной, но достижимой;
- ✓ следует рассчитать время и усилия, необходимые для достижения цели;
- ✓ необходимо верить в достижение поставленной цели и письменно оформить эту цель;
- ✓ наметить промежуточные (контрольные) подцели и даты их выполнения.

Для достижения поставленной цели необходимо предвидеть, спрогнозировать будущее, выраженное рядом показателей. Это осуществляется в процессе следующей операции – **прогнозирования**.

Прогнозирование – разработка прогноза в спорте – является формой конкретизации предвидения перспектив развития того или иного процесса или явления, характерного для спортивной деятельности.

Наиболее важными направлениями прогнозирования в спорте, которые следует учитывать тренеру и спортсмену, являются:

- прогнозирование развития спорта высших достижений, родственных групп видов спорта, отдельных видов и дисциплин олимпийской программы в связи с научно-техническим прогрессом, ростом популярности спорта, его коммерциализацией и профессионализацией, изменениями правил;
- прогнозирование личных спортивных достижений, которые исходят из уровня предыдущих результатов, при этом следует учитывать рекордные достижения различного уровня (мировые, региональные, республиканские) в отдельных видах спорта и достижения отдельных спортсменов и команд, являющиеся основными соперниками;
- для прогнозирования командных результатов важно прогнозирование соотношения сил в отдельных видах спорта (по чемпионатам мира, континентов, стран) и по комплексу видов (Олимпийские игры, универсиады, спартакиады).

Методы прогнозирования

В видах спорта с количественно определяемыми результатами широко распространены **математические методы** прогнозирования, когда на основе знания динамики рекордных результатов за определенный промежуток времени в прошлом, с помощью специально разработанных математических уровней экстраполируется рекордный результат в данном виде спорта на определенный момент в будущем

В видах спорта с качественным определением спортивного результата, при наличии субъективного судейства прогноз спортивных достижений осуществляется в основном **экспертным путем**

Накопление необходимого статистического материала осуществляют двумя способами:

1. С помощью длительных наблюдений за отдельными спортсменами экстра-класса в период становления их спортивного мастерства
2. С помощью серии наблюдений за однородными группами спортсменов различной квалификации.

Кроме *математических методов и экспертного опроса* в прогнозировании используются ряд еще более простых, доступных для тренера методов: *историческая аналогия и интуитивное предвидение.*

Прогнозирование в спорте обычно подразделяют на:

Краткосрочное - минуты и часы, дни;

Среднесрочное - недели и месяцы;

Долгосрочное - от 1-2 до 3-4 лет ;

Сверхдолгосрочное - от 6-10 до 15-20 и более лет .

Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование

Краткосрочное прогнозирование связано, как правило, с решением задач, возникающих в ходе отдельного тренировочного занятия или серии тренировочных занятий, в отдельном соревновании или конкретном старте, поединке.

Направлено на:

- ✓ предвидение функционального состояния спортсменов;
- ✓ их возможностей к реализации поставленных задач;
- ✓ хода развития борьбы в отдельном соревновании;
- ✓ возможностей соперников в отношении технико-тактических действий и т.д.

Краткосрочное прогнозирование методологически опирается на данные **оперативного и текущего контроля**, результаты которого и связанный с ними опыт позволяют предопределить наиболее вероятные возможности поведения спортсменов и команд в тренировке и соревнованиях.

Среднесрочное прогнозирование связано с определением наиболее вероятных темпов развития тренированности в результате применяющихся средств и методов, системы построения тренировки в микроциклах, периодах на отдельных этапах.

Этот вид прогнозирования предусматривает:

- ❖ выявление особенностей формирования технико-тактической, физической и других видов подготовленности;
- ❖ прогноз развития адаптации и деадаптации применительно к различным составляющим спортивного мастерства;
- ❖ установление наиболее эффективного режима соревновательной деятельности в ближайших и главных соревнованиях, определение соотношения сил в этих соревнованиях;
- ❖ выявление и характеристику наиболее вероятных конкурентов

Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование

Долгосрочное прогнозирование направлено на оптимизацию процесса спортивного отбора, подготовки и участия в соревнованиях в течение относительно длительного времени – от 1-2 до 3-4 лет.

Особое значение такой прогноз приобретает в связи с решением следующих задач:

- отбора спортсменов, способных добиваться высоких показателей в различных видах спорта;
- ориентация спортсменов на достижение высоких результатов в той или иной дисциплине конкретного вида, выбор игрового амплуа (в играх);
- определение оптимальной структуры тренировочного процесса, динамики нагрузок, наиболее вероятного развития подготовленности, формирования различных компонентов спортивного мастерства;

□ выбор наиболее эффективных технических решений (сложнокоординационные виды, единоборства, игры), способных оказаться неожиданными для соперников, наиболее эффективными и с позиций достижения конечного результата соревновательной деятельности;

□ выявление состава основных конкурентов, их технической и тактической оснащенности, физической и психической подготовленности, особенностей соревновательной деятельности;

□ изучение условий предстоящих соревнований, включая режим проведения соревнований, климатические условия, особенности судейств, инвентаря, оборудования и т.д.

□ определение спортивного результата, который может оказаться достаточным для победы, характеристики подготовленности, которая позволит обеспечить достижение заданного результата.

На уровне задач отдельных спортсменов и команд прогнозирование увязывается с выбором:

- ✓ оптимальной тактики и техники ведения соревновательной борьбы с учетом состава основных соперников;
- ✓ особенностей судейства;
- ✓ материально-технической оснащенности мест соревнований;
- ✓ отношения зрителей, журналистов.

Особую сложность прогнозирование приобретает в спортивных играх и единоборствах, где:

- ✓ от правильной предварительной оценки хода спортивной борьбы;
- ✓ особенностей судейства;
- ✓ возможностей основных соперников, точного прогноза их технико-тактических решений **в большей степени может зависеть не только исход отдельных встреч, но и соревнований в целом.**

Сверхдолгосрочное прогнозирование направлено на выявление:

- ✓ общих тенденций развития спорта в мире;
- ✓ изменения его роли в жизни современного общества;
- ✓ особенностей развития олимпийского движения;
- ✓ тенденций совершенствования методики подготовки;
- ✓ изменения структуры соревновательной деятельности, правил соревнований;
- ✓ особенностей судейства, материально-технического оснащения подготовки и соревнований.

Во всех этих случаях эффективным является *анализ составляющих современного спорта* с использованием *метода экспертных оценок*, с привлечением для этого специалистов высокой квалификации различного профиля

Прогнозирование в указанных направлениях позволяет:

- эффективно развивать спорт в стране (регионах),
- концентрировать материальные ресурсы,
- развивать систему спортивных сооружений,
- готовить кадры,
- совершенствовать организационные вопросы, а также систему подготовки и соревнований, стимуляции труда, спортсменов, тренеров и других специалистов.

Анализ показывает, что в методике подготовки (включая материально-техническое и организационное обеспечение) в различных видах спорта принципиальные изменения происходят с периодичностью в 10-15 лет.

Умение предвидеть эти изменения, в решающей мере определяет эффективность сверхдолгосрочного прогноза.