Автор: vlad i slav
20.06.2015 00:05 - Обновлено 17.04.2020 13:59



Основы спортивной тренировки в горных видах спорта

Выдержка из книги Ю.В. Байковского "основы спортиной тренировки в горных видах спорта".

Полностью книгу можно скачать здесь .

Подводя итоги всему сказанному, можно сделать следующие вы -

воды:

1. Тренировочный процесс строится по вполне определенным

правилам и поддается четкому прогнозированию.

2. Подготовка спортсмена имеет цикличный характер. Можно

выделить различные по продолжительности циклы: микроциклы

(типа недельных), мезоциклы (типа месячных), макроциклы (типа

годичных и* полугодичных). Вся многолетняя подготовка от новичка

до спортсмена высокой квалификации также имеет цикличный х а -

рактер. Все эти циклы формируются на основе объективных

законов..

3. При планировании объемов и интенсивности нагрузок в

микро- и мезоциклах следует учитывать особенности суммации

работоспособности, описаннные в первой части, 1 раздел (Рис. 1 — 3)

и третьей части, 3 раздел (Рис.7, 8).

4. При разработке макроцикла необходимо тщательно плани-

ровать периоды годичной тренировки (Рис.6), и при этом учитывать

соотношение общей и специальной подготовки (Рис.5) и наличие

эффекта "запаздывающей трансформации" (Рис.9, 10).

5. Особенности планирования многолетней тренировки в данной

работе анализировались не достаточно полно. На самом деле много-

летний цикл также строится по описанным ранее законам.

Становление мастера идет поэтапно. Нельзя стать Мастером спорта

не пройдя этап формирования качеств Кандидата в Мастера спорта, а

КМС ом — не пройдя подготовку перворазрядника. Становление '

мастерства можно образно сравнить с ростом дерева. Если нет_

мощных корней, то никогда не сможет вырасти мощная "крона."А

если и вырастет такое дерево, то при сильном ветре оно сломается.

Также и в спорте, никогда не получится сильного мастера, если не

заложен надежный фундамент базовой подготовки на начальных

этапах становления спортсмена. Количество проделанной работы

рано или поздно переходит в требуемое качество. Но набирать

необходимое количество нагрузок, восхождений и соревнований для

получения требуемого качества, следует по правилам,

рассмотренным нами ранее.

Еще одна закономерность многолетнего цикла заключается в том,

что спортсмен не каждый год может "выдавать" максимальный р е -

зультат, выходить на высшую точку пика формы. Здесь также может

быть рассмотрена аналогия с деревом. Фруктовое дерево не каждый

дый год плодоносит. Если один год урожайный, то следующий

"восстановительный". Такая цикличность характерна для всего живо-

го. *Исследования, проведенные физиологами, позволяют предполо-*

жить наличие двухгодичного цикла у женщин (год аккумулирование

энергии, следующий год достижение высшего результата) и трехго-

дичного цикла у мужчин (два года аккумулирование, третий - резуль-

тат). Но в практике альпинизма такой цикличности проследить не

удается. По нашим наблюдениям у альпинистов, как правило, наблю-

дается трех-пятилетний подъем, это период, когда спортсмены вы-

держивают предельные тренировочные и восходительские нагрузки,

демонстрируют максимальные результаты. Затем наблюдается одно-

трехлетний спад, когда идет процесс восстановления организма. ***Если***

спортсмен не делает этот перерыв сам, то он может возникнуть

"автоматически", например в связи с травмой. После периода спада

большая часть альпинистов выбывает из активного спорта, хотя пси-

хологически они продолжают считать себя действующими спортсме-

нами. Это выражается в "компенсационных" видах деятельности, на-

пример, в судействе соревнований в организации экспедиций и пр.

Небольшая часть альпинистов после перерыва возвращается в боль-

шой спорт. *Но это уже люди, знающие что они хотят, для чего они*

идут в горы. Это либо фанаты, неспособные жить без риска; либо

люди тщеславные, жаждущие победы, славы; либо - первооткрывате-

ли, стремящиеся открывать новые районы и проходить нехоженные

маршруты; либо люди привыкшие к "горному" образу жизни. Вернее

у каждого спортсмена высокой квалификации все эти мотивы при-

сутствуют и следует говорить только о преобладании какого-либо из

них. Однако, мы увлеклись анализом психологических особенностей

альпинизма. Эта тема следующей книги.{jcomments on}