

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ВЫНОСЛИВОСТЬЮ И ТЕХНИЧЕСКИМ ОБУЧЕНИЕМ ПЛАВАНИЮ.**

Хорошо известно, что эта техника является основой хорошего и быстрого плавания, и новичок в плавании должен **ВПЕРВЫЕ** изучить базовую технику плавания.

Когда пловцы все еще растут, а их тела развиваются, их техника соответственно меняется и требует корректировки.

Когда пловцы уже плавают 3-7 лет и уже перестают расти, им нужно выработать технику своего основного гребка и дистанции. Вся работа по отработке техники должна проводиться в основном при выполнении основного плана подготовки пловца к основным спортивным соревнованиям, который должен основываться на подходе периодизации.

Техника имеет разные аспекты: на короткие и длинные дистанции, на медленную, умеренную и гоночную скорость. Тренировочная техника бега на скорость в замедленной съемке не даст должных результатов, так как она должна выполняться на гоночной скорости. Чтобы тренироваться в гоночной скорости, пловец должен обладать **ВЫНОСЛИВОСТЬЮ**, чтобы поддерживать эту скорость во время тренировок. **БЕЗ ВЫНОСЛИВОСТИ НЕВОЗМОЖНО**

ТРЕНИРОВАТЬ ЖЕЛАНУЮ ТЕХНИКУ, так как пловец скоро устанет и не сможет удерживать требуемую технику.

Вывод должен быть в правильном соотношении между тренировками на выносливость, основанными на плане периодизации, и упражнениями на улучшение техники как видом отдыха или релаксации.

В НАЧАЛЕ - это ВЫНОСЛИВОСТЬ, которая позволяет тренировать технику бега на скорость.

#### **Статистический подход к оценке результата беговых тренировок по биатлону.**

Очень сложно оценить результаты группы спортсменов по кроссу и по бегу на лыжах в разные периоды тренировочного сезона, потому что одни спортсмены по плану тренера могут делать много силовых упражнений, другие могут заниматься медленным бегом на длинные дистанции, третьи могут заниматься очень тяжелыми беговыми нагрузками с интенсивными циклами и т. д. Конечно, каждый тренер составляет свой собственный план для достижения наилучших результатов на важных соревнованиях, **и он всегда считает, что его план является лучшим и наиболее эффективным для достижения наилучших результатов в биатлоне.** Никто не может найти тренера, не уверенного в позитивности своих действий. Это очень хорошо, и это можно принять на все 100%.

Но по окончании тренировочного сезона результаты могут быть не такими, какими они казались в его начале. Конечно, тренер всегда оправдывается, так как у спортсменов все-таки будут какие-то результаты, и он им может дать очень хорошее объяснение: **ВЫ ДОЛЖНЫ РАБОТАТЬ ЛУЧШЕ И БОЛЬШЕ.**

**НО СЕЗОН УЖЕ ЗАВЕРШЕН, и СПОРТСМЕНЫ ТЕРЯЮТ ЕГО В СВОЕЙ ЖИЗНИ ИЗ-ЗА НЕКОТОРЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ОПЫТОВ ТРЕНЕРА.**

Но тренер внутренне и сам верил в свой план. Итак, как же оценить хотя бы приблизительно уровень тренировок биатлонистов в любой период тренировочного сезона?

Для этого можно было бы предложить не прямой статистический подход, который мог бы дать тренеру некоторую информацию для дальнейшей корректировки его планов.

Во-первых, все клубы и их тренеры следуют общей тренировочной стратегии сезона, определяемой установленными датами соревнований. В начале сезона, после втягивания и восстановления начальной спортивной формы **у всех спортсменов** идут большие и тяжелые тренировки как по объему так и по силовой составляющей, что подготавливает их к тренировкам с высокой скоростью, требующейся на основных соревнованиях в конце тренировочного сезона. **Конечно, индивидуальные планы у тренеров и их спортсменов разные, но общая тенденция подготовки в течении всего сезона у них постоянна.**

Результаты различных промежуточных соревнований в середине сезона могут дать некоторую информацию для анализа и корректировки, но также могут показать и определенную статистическую оценку.

Все бегуны на промежуточных соревнованиях попадают в свои забеги на основании предыдущих результатов. **Все биатлонисты так или иначе следуют за тренировочной тенденцией сезона, поэтому можно предположить, что все они могут быть более или менее в одинаковых условиях выносливости и скорости. Именно поэтому очень важно видеть место бегуна в его забеге.**

Например, 8 или 10 бегунов, одного возраста, обладают приблизительно одинаковыми способностями, имеют сопоставимые личные предыдущие результаты, и они бегают на одинаковую дистанцию.

Если бегун, который был посеян как лучший в забеге, но он финишировал на предпоследнем или последнем месте с очень посредственным результатом, то это может быть сильным намеком на то, что с тренеровочным процессом у него в этот период сезона что-то не так хорошо.

Проведение такого анализа во время промежуточных соревнований со всеми бегунами клуба даст тренеру представление о том, чтобы принять правильное решение, поддержать или скорректировать идеологию своих тренировок в этот период сезона и этим сохранить детям часть их жизни в спортивных тренировках по биатлону.

### **ВОПРОСЫ для бесед с тренерами биатлона**

1. Каковы принципы и метод планирования желаемых результатов в биатлоне?
2. Как правильно тренироваться в течении двух-трёх недель, чтобы сохранить выносливость, скорость и свежесть между важными стартовыми соревнованиями например после отборочных и до до начало первенства?
3. Нужно ли делать какой-то перерыв при переходе от «летних» тренировок к зимним по снегу без потери выносливости и скорости?
4. Как лучше всего использовать метод задержки дыхания в тренировках во время сезона и перед соревнованиями?
5. Что такое скоростная выносливость и какова ее физиологическая основа?
6. Есть ли какой-либо способ проверить состояние команды на выносливость и скорость в течение сезона, чтобы получить доказательства того, что тренировки идут в положительном направлении?

7. Какой главный фактор в практических занятиях по биатлону напрямую влияет на результативность гонки и результативность по стрельбе?
8. Какое психологическое расслабление используется во время тяжелых –интерсивных тренировок по бегу?

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ТРЕНЕРА**

Не считайте себя самым профессиональным тренером по биатлону. Узнавайте из всех возможных источников новые подходы, идеи и решения по тренировкам в биатлоне. Помните из философии, что чем больше вы узнаете о каком-либо предмете, тем больше проблем и новых вещей вы сможете обнаружить, что потребует вашего понимания общих внутренних взаимосвязей и внутренней структуры явления. Всегда старайтесь найти проверенную практикой основу или основной корень для построения вашего понимания и практического подхода в тренировках и планировании сезона. Считайте физиологию человеческого тела очень консервативной, стабильной, развитой для функционирования в любых физических действиях с адаптацией «смерть или жизнь» на протяжении миллионов лет. Так что не пытайтесь хитрить или обмануть физиологию. Это не позволит в короткие сроки получить результат на высшем уровне без долгой,

упорной методической планомерной и эмоционально мотивированной работы. Любые «короткие прыжки» с новыми современными идеями для быстрого результата - нонсенс. Это пустая трата времени, непрофессионализм и обман. Любые быстрые стрессовые действия в отношении физиологии человеческого тела всегда приводят к его негативной реакции и болезням тела. Можно рассматривать только аккуратно и тщательно спланированные и доказанные научными специалистами действия по внесению адаптации в физиологию человеческого тела. Физиология должна принимать, переваривать и разумно реагировать на предлагаемую нагрузку, тренировки или некоторые другие упражнения. Опыт тренера проявляется в способности замечать физиологические реакции спортсменов во время ежедневных тренировок. Всем известно, что не требуется слишком много ума, чтобы перегрузить бегуна стрессовой, нелогичной, физически тяжелой работой с отрицательными эмоциями. Адаптация не убивает бегуна нагрузкой, а способствует принятию нагрузки без негативных последствий для физиологии. Не пытайтесь перехитрить физиологию в всяких хитрых упражнениях.

Мышцы одновременно с выносливостью тренируются в основном в длительных, постоянно повторяющихся действиях, когда состояние усталости мышц требует дополнительной подпитки энергии и установления постоянного рабочего равновесия тела с анаэробными или аэробными условиями. Все короткие внешние возмущения рабочего внутреннего равновесия тела (такие как резкое повышение скорости бега или кратковременная задержка дыхания при постоянном беге) позволяют тренировать скорость процесса быстрого установления внутреннего равновесия, включая буферизацию, увеличение возможного объёма уровня лактатов не влияющих на работу мышц и мозга и увеличение скорости переработки лактатов в АТФ. Все физические упражнения осуществляемые на тренировках по повышению всех необходимых видов выносливости должны базироваться на знание законов физиологии человека.

Валерий Ив.