

ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

В статье рассматривается подготовка спортсменов поэтапно и достижение высокой тренированности для участия соревнований среди профессионалов.

Учебно-тренировочный сбор завершает подготовку борцов к крупным соревнованиям. Его главная задача — достижение высокой тренированности для успешного выступления в предстоящих соревнованиях.

Сроки сбора определяются масштабами предстоящих соревнований и уровнем тренированности спортсменов. Обычно они продолжаются 15—25 дней.

Многие ведущие страны мира практикуют 5 этапов УТС и подготовки к крупным международным соревнованиям (Чемпионаты Азии, Мира, Олимпийские игры).

Первый этап: подготовительно-втягивающий. Обычно проводят на местах личные тренера-преподаватели за три-четыре месяца до основных УТС.

Второй этап: подготовительно-базовый. За 2-3 месяца до основных стартов на общефизическую подготовку (ОФП), специально-физическую подготовку (СФП), вспомогательно-физическую подготовку (ВФП). В условиях среднегорья и высокогорья минимальные сроки УТС 20-25 дней.

Третий этап: ковровый (татами). На техническую, тактическую, психологическую и технико-тактическую подготовку за 30-40 дней до основных стартов.

Четвертый этап: подводящий, завершающий УТС в основном рассчитан работе на татами, а также на индивидуальном подходе к каждому спортсмену и длится не более 10-12 дней.

Пятый этап: восстановительно-реабилитационный проводят после выступления на соревнованиях.

Лучшим местом для сбора является спортивная база, расположенная за городом. Хорошие природные условия позволяют борцу полноценно отдыхать после больших нагрузок, а организму быстрее восстанавливаться. Кроме того, после больших нагрузок борцы должны использовать такие средства тренировки, как кроссы, походы, гребля, плавание и др. На спортивной базе необходим специально оборудованный зал для занятий по борьбе, место для занятий вспомогательными видами спорта (баскетбол, футбол, штанга, гимнастика, легкая атлетика), помещение для проведения теоретических занятий и показа кинофильмов, место для культурного отдыха.

Следует иметь в виду, что тренировка на сборе будет максимально эффективна лишь в том случае, если ей предшествовала систематическая, методически правильно построенная учебно-тренировочная работа на местах, с личными тренерами, которые должны провести первый подготовительно-втягивающий этап подготовки к основным УТС.

На сборе должно быть такое количество участников, чтобы не было недостатка в партнерах для схваток. Постольку партнеров для борьбы можно подбирать из двух ближайших весовых категорий — верхней и нижней, для наилегчайшего веса — только из одной верхней, а тяжелого — из нижней категории, желательно иметь в каждой весовой категории не менее трех-четырех борцов-дзюдоистов.

Успех работы на сборе во многом зависит от тренерского состава. Для коллегиального осуществления всей работы создается тренерский совет из 3-4 тренеров во главе с главным тренером, врача, массажиста, психолога. Тренер и врач должны хорошо знать индивидуальные особенности борцов, готовящихся к соревнованиям. Один тренер должен заниматься не более чем с 7—8 спортсменами.

При большом количестве участников для лучшей организации учебно-

тренировочной работы каждый из тренеров назначается ответственным за подготовку борцов определенных весовых категорий. Разумеется, это не означает, что с тренеров снимают другие обязанности и работы с коллективом в целом.

Учебно-тренировочный сбор, проводимый в подготовительном периоде, позволяет проделать большую работу со значительно более широким использованием средств общей физической подготовки, чем в обычных условиях. На этих сборах планируется прием контрольных нормативов по физической, технической, тактической и теоретической подготовке борцов.

Тренировочные сборы чаще всего проводятся на этапе непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям. Соблюдение режима, контроль за массой тела на таком сборе подчинены достижению спортивной формы.

Разумеется, что к участию в ответственных соревнованиях должны готовиться сильнейшие борцы коллектива. Отбор проводится по результатам последних соревнований. Помимо этих достижений, при комплектовании участников сбора учитывают возраст, опыт и перспективность спортсменов. При относительно равных условиях право выбора остается за главным тренером, который отвечает за конечный результат сбора и выступления на соревнованиях.

На сбор отбираются сильнейшие борцы организаций, ведомств и клубов страны.

Для определения уровня спортивной формы прибывших на сбор борцов в начале занятий проводятся контрольные схватки и врачебный осмотр. Каждый спортсмен должен иметь при себе карточку диспансерного обследования. В соответствии с выявившейся после контрольных схваток подготовленностью спортсменов и учетом общего плана подготовки уточняются индивидуальные планы, для каждого борца высокого спортивного уровня.

Для проведения сборов готовят следующую документацию: учебный план, смету расходов, поурочный план тренировки, распорядок дня, план воспитательной работы.

Работа на сборе начинается с организационного собрания борцов и тренеров, на котором рассматриваются цели и задачи сбора, планирование учебно-тренировочного процесса, планы воспитательной и культурно-массовой работы, ставятся цели и задачи для каждого спортсмена.

Основными документами, по которым ведется учебно-тренировочная работа, служат общий и индивидуальный план тренировки спортсменов. Общий план составляется тренерским составом заранее.

В первые же дни составляются графики дежурства и приема спортсменами общего массажа. Ежедневно (поочередно) дежурят один тренер и участник. Дежурный тренер отвечает за выполнение режима и организацию намеченных на этот день занятий, а участник ему помогает.

Рабочий поурочный план обычно строится на основе недельного цикла. Каждый день в нем имеет свою направленность: занятия по борьбе, физической подготовке и т. д. Кроме основных занятий, рекомендуются походы, волейбол, баскетбол, плавание, штанга и др. В недельном цикле 5—6 тренировочных дней, 10-12 тренировок, из них на втором этапе отводятся 3—5 дней для занятий по ОФП, СВП, ВФП, 2— работа на татами, и 1— по теории.

На третьем этапе 3-5 дней занятия по ТП, ТТП, ПП, 2 дня физическую подготовку и 1 день - просмотр, теория.

Занятия по борьбе. Если количество участников превышает 30-40 человек для лучшей организации занятий, участники разбиваются на 2 группы, для которых определяются время тренировок на татами в гимнастическом зале и т.д. Такая организация занятий дает возможность четко осуществлять индивидуальный подход к каждому борцу.

Главный тренер систематически контролирует массу тела участников. С этой целью через каждые два дня перед утренней гимнастикой производится взвешивание, результаты

которого заносятся в соответствующий документ.

За питание занимающихся отвечает врач и тренер. При составлении меню врач и тренер должны учитывать, что отдельным борцам необходимо уменьшить массу тела.

Медицинские наблюдения за борцами нужно проводить непосредственно при тренировке на ковре. Врач должен быть в зале борьбы и проводить соответствующую работу, позволяющую судить о состоянии тренированности каждого участника сбора.

Вечером тренировочный совет составляет пары для тренировки на следующий день и сообщает об этом борцам в начале тренировочного занятия. В конце каждого занятия тренеры анализируют результаты проведенных тренировочных схваток. При необходимости тренирующиеся выполняют по указанию тренера технико-тактические действия, которые им следует отработать.

Поскольку соревнования обычно проводятся два раза в день — утром и вечером, на сборе тренировочные занятия на ковре также нужно проводить в это время. Борцы должны привыкнуть к тем условиям, которые будут на соревнованиях. Утреннюю тренировку лучше начинать в 11 ч, вечернюю — в 17 ч. Прежде чем дать борцам 2- и 3-дневный отдых перед соревнованиями, целесообразно провести тренировку на ковре в течение 3 дней подряд.

Очень важно в конце сбора правильно определить окончательный состав команды. Нельзя откладывать решение этого вопроса до последней тренировки, так как неизвестность отрицательно сказывается на настроении занимающихся. Не следует в конце сбора проводить отборочные соревнования, так как они могут привести к травматическим повреждениям и нервному возбуждению борцов.

Внимательно наблюдая за тем, как борцы, проводят тренировочные схватки, учитывая их физическую, технико-тактическую и волевою подготовку, тренеры должны определить основной состав команды за 15-20 дней до соревнований. Как правило, для тренировки следует составлять пары из партнеров одной весовой категории. Однако иногда целесообразно, чтобы на одном из занятий борец тренировался с более легким партнером. Обычно они проходят в более быстром темпе, заставляют более тяжелого борца действовать быстрее, а, следовательно, способствуют развитию быстроты и выносливости. С легким партнером удастся выполнить наиболее сложные приемы большее число раз и лучше усвоить технику. Тренировка с более тяжелым партнером приучает преодолевать захваты и атакующие действия сильного противника, способствует развитию силы.

Успех выступления борца в соревнованиях в значительной степени определяется его правильным поведением. На соревнованиях надо экономно тратить силы, избегать излишних волнений, использовать каждую возможность для восстановления энергии. Режим дня в этот период не должен резко отличаться от обычного. Для улучшения самочувствия огромную роль играют вечерняя прогулка и продолжительный (8—10 ч) сон. Прогулка успокаивает и способствует нормальному сну.

Правильно проведенные УТС - это мощный стимул для борцов для успешного выступления на соревнованиях различного уровня.

Литературы:

1. Агаджанян Н. А. «Адаптация и резервы организма» – М., 1983.
2. Бирюков А. А., Кафанова К. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена - М., 1979.
3. Воробева А. Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. - М., 1980.
4. Готовцев П. И., Дубровский В. И. Спортсменам о восстановлении. - М., 1981.
5. Круглый М. М., Лежнева С. Б. Еще раз об Аполлоне. - М., 1982.
6. Мороз Р. П. «Стань сильным» - М 1983.
7. Медицинский справочник тренера. - М., 1984.