

Тема: Критерии отбора в юниорские составы.

Методика отбора может быть эффективной при условии, если она строится на принципах, имеющих достаточное медико-биологическое обоснование. Трудности спортивного отбора усугубляются тем, что надо знать не только о конечной модели чемпиона или рекордсмена, но и о том, как формировался спортивный идеал, какими характеристиками он обладал на каждом этапе спортивного совершенствования. Редко кто из сильнейших спортсменов, по показателям которых создавались модельные характеристики, по своим данным соответствовал усредненному идеалу.

По результатам углубленного медицинского обследования и функциональной диагностики решается вопрос, способен ли отбираемый достичь мастерства за определенный период подготовки и каковы потенциальные возможности структурных, функциональных возможностей спортсмена, а так же тренируемость, как способность развития наследственных задатков. Обычно склонности идут впереди способностей и становятся одним из важных факторов их развития. Последнее практически не изучается в спортивной деятельности. Однако стоит признать, что выдающиеся спортсмены наряду с некоторыми сильнейшими сторонами подготовленности имеют и заурядный уровень развития отдельных компонентов. Учет этих показателей может обеспечить более надежный прогноз конечного уровня развития.

Эффективность отбора определяется решением следующих задач:

- 1) моделирования эталона идеального спортсмена;
- 2) выявление необходимых показателей из наследственных качеств;
- 3) анализ соревновательной деятельности и сбор данных о прошедшей подготовке;
- 4) учета темпов биологического созревания.

Основным критерием в отборе следует считать функциональную выносливость и величину МПК. Из физиологических параметров в значительной степени важны показатели аэробной и анаэробной производительности и гипоксической устойчивости организма. А из физических качеств быстрота и взрывная сила.

А нестабильные параметры, в значительной степени подверженные воздействиям (например, статическая сила, реакции ЧСС на нагрузку) не следует использовать в качестве критериев отбора на ранних его этапах, так как они поддаются целенаправленному изменению в процессе многолетних тренировок.

При проведении отбора важное значение имеет также правильная оценка полученных при обследовании показателей. В этом отношении большего внимания заслуживает учет двух факторов: предварительной обученности и темпов биологического созревания.

Различают два вида спортивной селекции отсева и отбор:

На ранних этапах отсева, который, как правило, выявляет не более 3-5% детей проявляющих склонность к достижению высоких спортивных результатов, а

при отборе самых способных выбирают из числа вошедших в региональные команды, где уточняется пригодность к последующим, более высоким, ступеням спортивной подготовки.

Стоит признать в региональных командах необходимо ускорить процесс преемственности молодых специалистов и обмен важной информацией. А так же устранить многолетний пробел по формированию федерального стандарта по лыжным гонкам. Где будут четко прописаны требования к структуре программ спортивной подготовки, в том числе к освоению теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу и здоровью спортсмена уделяется особое внимание.

Всем известно, что абсолютно здоровым спортсменом следует считать того, у которого современными методами обследования не удастся выявить никаких патологических изменений в организме. В данной ситуации для тренеров работающих с детьми самым простейшим и важным методом контроля здоровья является самоконтроль. Он представляет собой метод наблюдений, который состоит из учёта субъективных показаний о самочувствии, сне, аппетите, желании тренироваться, переносимости нагрузок, утомлении. А так же объективных показателей веса до и после тренировки, АД, показателей ЧСС и оценки реакции пульса. Данные самоконтроля помогают наиболее обоснованно регулировать нагрузки, определять ранние признаки нарушений здоровья и тренированности, своевременно корректировать нежелательные состояния.

Современный календарный план соревнований по лыжным гонкам предусматривает высокие требования к подготовке спортсмена. Очень насыщенная программа стартов включает в себя до 6 соревновательных дней и всего 2 дня отдыха. Исходя из этого, тренерам приходится со всей серьёзностью и всесторонне подходить к решению вопросов связанных с подготовкой. Особенно в работе с юными спортсменами. На данном этапе важно не упустить из вида множество деталей, которые в будущем будут крепкой базой для постоянного спортивного роста. Необходимо сбалансированно развивать ловкость, гибкость, координацию, силу, скорость, выносливость и другие качества. Слишком раннее увлечение специализацией, в этом возрасте может существенно затормозить развитие. С другой стороны: упущение базовых основ развития детского организма, может отрицательно сказаться в будущем. Устранение технических недостатков особенно закрепленных в период становления занимает очень много времени. Так как фундаментальные основы невозможно построить на искаженных понятиях. Необходимо создать предпосылки для сопоставления единого понятия и образа, иными словами четкой и понятной концепции технического совершенствования. А также осознания спортсменами важности правильных движений. Нужно понимать, что технический аспект в раннем возрасте является основой всего процесса. Даже ценою сверх прикладываемых усилий (будь то сила, быстрота, выносливость и другие качества) невозможно исправить ошибки, причиной которых является не рациональные биомеханические

движения. И не поддается сомнению, что весь опорно-двигательный аппарат должен быть подчинен единому вектору движения.

С годами техника передвижения несколько меняется. Не даром, даже элитные гонщики постоянно совершенствуют свою технику с тренерами, иногда и по ходу соревновательного периода. Примером тому может служить норвежец Сунбю, который после “Тур де ски” сообщил, что желает быстрее добраться до дома, что бы поработать над техникой со своим тренером. Особенно сложно приходится молодым гонщикам, которые продолжают морфологический рост и проходят через возрастные изменения форм и пропорций. Здесь одними замечаниями проблему не решить. Спортсменам нужно постоянное внимание и корректировка.