

НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА К СЕРИИ СОРЕВНОВАНИЙ.

(по материалам В. Н. Платонова)

Планирование этого этапа целесообразно начинать с даты участия спортсмена в главных соревнованиях цикла. Здесь нужно учитывать важность предстартового приведения ведущих систем организма спортсмена в оптимальное состояние.

Для примера: известно, что **минимальный срок для восстановления биоэнергетических компонентов, емкости и мощности гликолитического механизма энергообеспечения, гормональной и ферментативной систем требуется минимум 72 часа.** Это верно для состояния организма спортсмена, находящегося в фазе устойчивой адаптации.

Отсюда, последняя тренировка, в которой использовалась нагрузка, энергетическое обеспечение которой потребовало частичного использования гликолитического анаэробного механизма выработки энергии, должна быть проведена **не позднее 3-х дней** до старта.

По этому же принципу, основываясь на **известных сведениях о минимально необходимом времени для восстановления организма от воздействия иных нагрузок,** нужно выстраивать всю программу подготовки спортсменов в **последние 2 (максимум 3) недели до старта.** Для подтверждения важности этого последнего этапа сошлюсь на то, что в содержание разделов научно-методического сопровождения подготовки элитных спортсменов в **норвежском Центре «Олимпиктоппен»,** в качестве самостоятельного раздела включена **разработка рекомендаций по заключительному этапу подготовки спортсмена перед главными стартами.**

Если до или после главных соревнований года спортсмен планирует участие в других соревнованиях, то он должен избрать рациональную схему

подготовки к ним. Прежде всего необходимо отметить, что **поддержать высокий уровень готовности к стартам (состояние спортивной формы) спортсмены могут не более восьми, максимум двенадцати недель** и то - при исключительно эффективной тренировке, в которой тренировочные нагрузки, обеспечивающие сохранение достигнутого уровня адаптации, сочетаются с эффективным отдыхом и восстановлением.

Продление соревновательного периода на более длительный срок неизбежно связано **со снижением результатов и ухудшением условий для рационального построения подготовки в очередном макроцикле**. Если промежутки между соревнованиями не превышают 4-6 дней, то тренировочная работа носит **восстановительный и строго специфический предсоревновательный характер с малой суммарной нагрузкой в часах (до 25-35 % максимальной)**, что обеспечивает **полноценное восстановление и поддержание достигнутого уровня подготовленности**.

Увеличение перерывов между соревнованиями до 7-12 дней позволяет спланировать программу микроцикла, в которой будут решаться задачи **всестороннего восстановления после предшествовавших соревновательных нагрузок, поддержания достигнутого ранее уровня адаптации и подведения к стартам очередных соревнований в наилучшем технико-тактическом, функциональном и психическом состояниях**.

Микроцикл делится на три относительно самостоятельные части: **восстановительную (2-3 дня) - объем работы 25-35 % со значительной долей средств восстановительного характера; тренировочную (3-5 дней) - объем работы 70-75 %, средства разнообразные, с акцентом на повышение скоростных возможностей, специальной выносливости, качество рабочих движений, интегральную подготовку; подводящую (2-3 дня) - объем работы 20-25 %, направленность - восстановление, технико-тактическая и психологическая настройка**.

Если промежуток между соревнованиями больше и достигает 2-3 нед., схема подготовки выглядит иным образом - 3-4 дня отводятся полноценному восстановлению, суммарный объем работы составляет 25-35 % ранее достигнутого уровня, затем планируется 6-10-дневный микроцикл специальной направленности с высокой суммарной нагрузкой, призванный обеспечить поддержание на ранее достигнутом уровне важнейших составляющих подготовленности. Завершается мезоцикл 5-7-дневным подводящим микроциклом с невысокой суммарной нагрузкой, большим объемом восстановительных средств, технико-тактической и психологической подготовкой к соревнованиям. К середине этого микроцикла могут быть запланированы одно-два занятия с повышенной нагрузкой (до 70-80 % максимальной) интегральной направленности с использованием средств, моделирующих основные элементы соревновательной деятельности.