

ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ- ГОРНОЛЫЖНИКОВ ДО 10 ЛЕТ



Тимофей Ершов
Ведущий тренер ГК «Киев»

ASC KYIV

Содержание

- ▶ Возрастная периодизация
- ▶ Физиологические особенности детского возраста
- ▶ Стратегические подходы к организации тренировочного процесса детей
- ▶ Становление техники юных горнолыжников
- ▶ Тренировки по трассам
- ▶ Организация тренировок в межсезонье

- ▶ **Ребенок** – это относительно самостоятельная жизнедеятельность, характеризуется неустойчивостью и подверженностью влиянием внешней среды и наследственными факторам.
- ▶ **Правильное формирование двигательной сферы ребенка** - это основа раскрытия, проявления и повышения потенциальных возможностей, способностей и талантов, необходимых для реализации в горнолыжном спорте.

Вопрос 1.

ВОЗРАСТНАЯ ПЕРЕОДИЗАЦИЯ



В одной из распространенных современных международных классификаций (Квинн В., 2000) выделяются следующие возрастные этапы детского возраста:

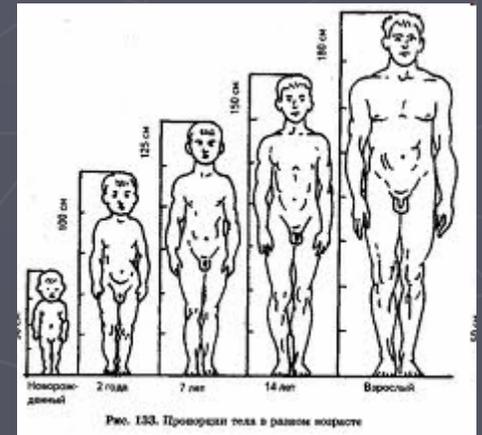
- ▶ **младенческий возраст** – от рождения до 3 лет,
- ▶ **раннее детство** – от 3 до 6 лет,
- ▶ **детство** – от 6 до 12 лет,
- ▶ **подростковый** (юношеский) возраст – от 12 до 18 лет

Периодизация в горнолыжном спорте

- ▶ категория **“MINIS”** (3-10 років)
- ▶ категория **“CHILDREN”** (11-14 років)

Вопрос 2.

Физиологические особенности детского возраста



Чтобы понять физические возможности ребенка и потенциальное влияние занятий горнолыжным спортом на молодых спортсменов, а также снизить риск травматизма, тренеру необходимо знать как происходит развитие основных функциональных систем детского организма



РОСТ И РАЗВИТИЕ

- ▶ Масса и рост тела
- ▶ Формирование костного скелета
- ▶ Развитие мышечной системы
- ▶ Развитие сердечно-сосудистой системы
- ▶ Становление нервной системы

Вопрос 3.

Стратегические подходы к организации тренировочного процесса детей в горнолыжном спорте



СТРАТЕГИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ

- ▶ Интенсивный
- ▶ Экстенсивный
- ▶ Импульсивный
- ▶ Сбалансированный

Интенсивный (ускоренный)

Характеризуется:

форсирование нагрузок, упор на использование полноценных горнолыжных трасс, первоочередное участие во всех соревнованиях, стремление достичь ранний результат

(+)

быстрое освоение спортивной техники и резаного ведения

прогрессивный рост показателей физической подготовленности и развития функциональных систем организма

высокий уровень скоростного барьера

стабильные победы в детских соревнованиях

лидерство

Минусы интенсивного подхода



- ▶ физиологические нарушения к переходному возрасту 14-16 лет
- ▶ риск травмирования (надрыв связок, боли спины и т.д.)
- ▶ Замедление адаптации к технике взрослых спортсменов в связи с сильно заученным стереотипом детской техники
- ▶ «звездная болезнь»
- ▶ снижение мотивации к тренировкам и соревнованиям к 11-14 годам
- ▶ преждевременное завершение карьеры

Экстенсивный

Характеризуется:

упор на техническую подготовленность, использование адекватных нагрузок, преимущественное применение учебных трасс, планомерное использование соревнований для адаптации и тренировки спортсмена, планированное достижение высокого результата к 14-16 годам

(+)

создание правильного и прочного технического фундамента

Высокий уровень стабильности в выступлениях на соревнованиях

адекватный возрасту функциональный рост и физическое развитие

сохранение и повышение уровня здоровья спортсмена

Минусы экстенсивного подхода

(-)

- ▶ долгий период ожидания результата
- ▶ риск потери мотивации к тренировкам и соревнованиям
- ▶ занижение самооценки
- ▶ преждевременное завершение карьеры
- ▶ не выполнение планов по разрядам в системе государственных спортивных школ

Импульсивный

Характеризуется:

изменением тренировочного ритма и установок и даже прерыванием тренировочного процесса, которые зачастую зависят от изменения целей, мотиваций, возможностей и социальных факторов; использованием скачкообразных тренировочных нагрузок, пренебрежением дидактических принципов тренировки, расчет на быструю победу

(+)

Достижение внезапной результативности – эффект «Черной лошадки»

Минусы импульсивного подхода

(-)

- ▶ Нестабильная техническая и физическая подготовленность
- ▶ Повышенный риск травмирования
- ▶ синдром «неудачника»
- ▶ преждевременное завершение карьеры

Сбалансированный

Характеризуется:

умелое вариативное использования средств и методов тренировки юных горнолыжников с целью повышения уровня их мастерства за счет качественной разносторонней подготовки, с усиленным вниманием к технике юного спортсмена и обеспечением условий к реализации его возможностей в главных соревнованиях каждого этапа многолетней подготовки.

(-)

Сомнение спортсмена в действиях тренера

Плюсы сбалансированного подхода

(+)

- ▶ создание правильного и прочного технического фундамента и его прогрессивный рост в юношеском и юниорском спорте
- ▶ высокий уровень стабильности в выступлениях на соревнованиях
- ▶ сохранение и повышение уровня мотивации к занятиям горнолыжным спортом
- ▶ адекватный возрасту функциональный рост и физическое развитие
- ▶ сохранение и повышение уровня здоровья спортсмена и предотвращение травматизма

Вопрос 4.

Становление техники юных горнолыжников (MINIS категории)



Тренер, работающий с юниорами должен предельно просто и доходчиво уметь объяснить и показать все элементы техники.

А значит, тренер сам должен понимать современную технику, уметь разложить ее на части, выделить основу, ключевые элементы и детали техники поворотов и скольжений.

КРИТЕРИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ MINIS

- ▶ Владение техникой поворота среднего радиуса $R = 12-17$ м
- ▶ Умение контролировать скорость на склонах разного профиля
- ▶ Умение изменять ритм поворотов - чередование короткого и длинного радиуса
- ▶ Умение применять правильный стартовый разгон с использованием видов конькового шага
- ▶ Владение техникой спусков по прямой и поворотов по длинной траектории в стойке скоростного спуска

КРИТЕРИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ MINIS

- ▶ Владение навыками преодоления препятствий в виде волн, одиночных бугров и спадов, контр-уклонов и др.
- ▶ Умение преодолевать небольшие трамплины
- ▶ Показывать правильную траекторию и максимальную скорость при прохождении по трассе слалома гиганта по детским коротким древкам
- ▶ Владение техникой бокового соскальзывания и навыками "лыжного балета" при условии параллельности лыж

Подходы к изучению техники

В мировой практике существуют несколько подходов к технической подготовленности юных горнолыжников

Подход 1. Изучение сугубо техники поворотов длинного радиуса – приближенной к гиганту до 10-11 лет.

Подход 2. Изучение поворотов длинного радиуса с последующим изучением поворотов короткого радиуса.

Подход 3. Изучение поворотов с акцентом на ведение лыж такого радиуса, который позволяет учебно-тренировочный склон.

Методы тренировки MINIS

- ▶ Наглядный (демонстрация)
- ▶ Игровой
- ▶ Выполнение технического элемента в разбивке на составные части
- ▶ Выполнение целостного технического элемента
- ▶ Преимущественное применение учебных трасс
- ▶ Словесный (короткие объяснения и разъяснения)
- ▶ Видео, фото демонстрация

Методические рекомендации

- ▶ **Приоритет качества выполнения упражнения над скоростью**
- ▶ **Облегчение условий в изучении техники**
- ▶ **Приоритет демонстрации над объяснением**
- ▶ **Всестороннее изучение техники не только с позиции резанного ведения и проезда трасс**
- ▶ **Разнообразии тренировочных программ**
- ▶ **Максимальное техническое оформление тренировочных зон**

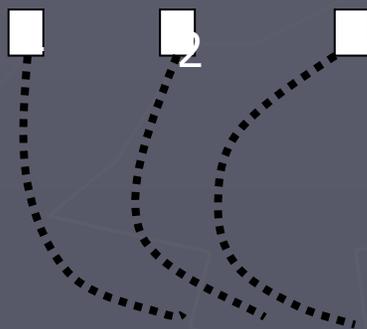
Вопрос 5.

Тренировки по трассам

Типы используемых трасс

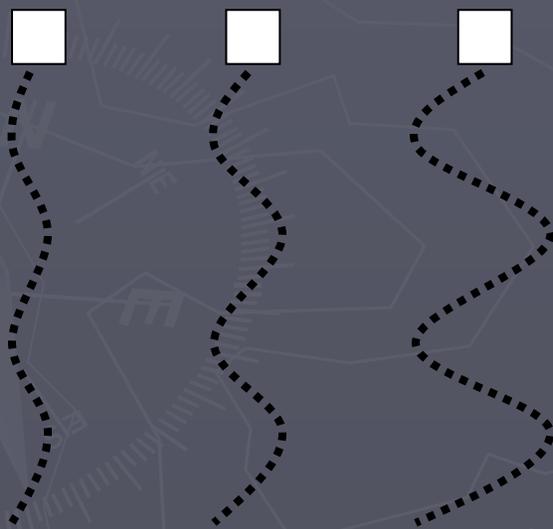
- ▶ **учебные трассы** – направленные на изучение и совершенствование необходимых технико-тактических навыков
- ▶ **трассы- «ориентир»** – направленные на создание необходимых ориентиров ограждений с целью акцентирования внимания юного спортсмена на правильном выполнении технического задания
- ▶ **спортивные трассы** отдельных дисциплин горнолыжного спорта
- ▶ **комбинированные трассы** – охватывают сразу несколько задач

Пример постановок трасс в комбинации с применением игрового метода тренировки "FP"

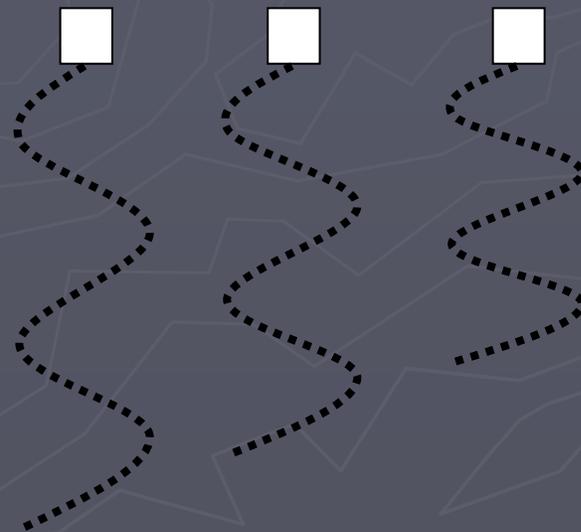


Одиночный поворот

Радиус поворота

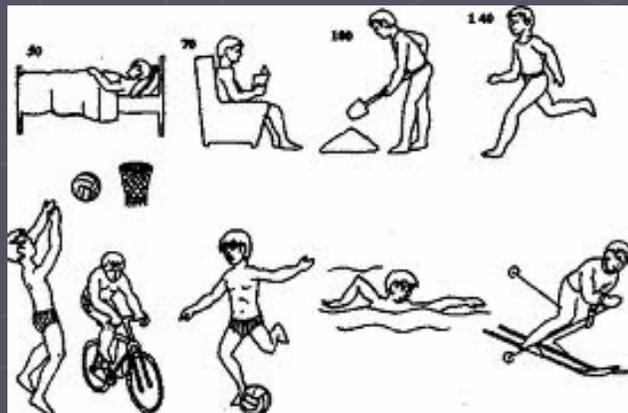


Ритм поворота



Вопрос 6.

Организация тренировок в межсезонье



Что можно использовать?

ASC KYTV



Средства тренировок в межсезонье

- ▶ Подвижные и спортивные игры
- ▶ Использование некоторых видов единоборств: бокс, кикбоксинг, капоэро
- ▶ Тренировки на фитболе, скакалке
- ▶ Тренировки на роликовых коньках
- ▶ Вело-походы и тренировки на велосипедах
- ▶ Тренировки на уницикле (одноколесный велосипед)
- ▶ Тренировки на слеклайне (ходьбы и прыжков на канате)
- ▶ Воднолыжный спорт
- ▶ Вейкбординг
- ▶ Веревочные парки
- ▶ Использование специальных тренажерных устройств

Использование специальных тренажерных устройств

Skier's Edge знает дорогу на пьедесталы...

Мы сделали тысячи начинающих лыжников хорошими
хороших лыжников лучшими
и лучших лыжников самыми лучшими!

Мы сможем помочь и Вам почувствовать себя уверенно
на любых трассах, независимо от рельефа и состояния склона...



WORLD CUP PLYOMETRIC POWER

Горнолыжные тренажеры серии WORLD CUP - тренажеры знающие путь к медалям и подиумам. Лучшие горнолыжники планеты используют его в своей подготовке к самым ответственным стартам. Тренировочные программы национальных команд Соединённых Штатов Америки (US SKI TEAM), Австрии (AUSTRIA SKI TEAM), Швейцарии, Канады и других лучших горнолыжных сборных Мира, включая время, которое спортсмены обязательно должны провести на тренажере WORLD CUP. Тренажеры Skier's Edge WORLD CUP PLYOMETRIC POWER - тренажеры, динамика движений которого и создаваемые на нём нагрузки, позволяют в самые короткие сроки провести комплексную подготовку горнолыжников к ответственным соревнованиям. Это инструмент, с помощью которого Вы имеете возможность поднять на новый качественный уровень свою анаэробную выносливость, добавить определённой сбалансированности к отдельным элементам поворота и многое другое...

Быть конкурентоспособным на самых сложных трассах - значит использовать в своей подготовке тренажеры WORLD CUP PLYOMETRIC POWER



Lindsey Vonn

Обладательница Больших Хрустальных Глобусов FIS WORLD CUP в общем зачёте сезоны 2007/08, 2008/09, 2009/10 гг.
Обладательница Малых Хрустальных Глобусов в сезоне 2009/10 в Скоростном спуске, Супер-Г и Супер-Комбинации.
Золотая медаль в Скоростном спуске и бронзовая медаль в Супер-Г на Олимпийских играх в Ванкувере 2010 г. (Канада)



+38-067 -4059945

The Association of Professional
Ski Instructors of Ukraine

04086 Ukraine, Bakinskaja str. 30 apt.17

Эксклюзивный официальный поставщик для лыжных сборных.



Благодарю за Ваше внимание!

