

Модуль 1. Как можно тренироваться со целостным подходом в баскетболе?

Методология Футбольного Клуба «Барселона» основана на структурированной тренировке, известно, что эта тренировка главным образом основана на двух сферах: вспомогательная тренировка и тренировка для оптимизации. Эти две сферы поддерживаются составлением предпочтительных ситуаций симуляции в качестве оси для передачи той тренировки, которую желается предоставить. Таким образом, тренировка в основном организуется в так называемом структурированном микроцикле, который будет функциональным элементом тренировки.

Для организации тренировки и на основе методологии структурированной тренировки отличаются три критерия. Первый критерий является временным; то есть сезоны, как известно, делятся на три этапа: предсезон, сезон и активный отдых. Второй критерий это внутри-тематический, он основан главным образом на ориентации; другими словами, на специфике каждой из задач по отношению к матчу или соревнованию. И третий критерий это меж-тематический, он учитывает предложения синергетического предположения. То есть, способность взаимодействия между различными содержаниями, таким образом, чтобы они вызвали наилучший результат при взаимодействии.

Эта информация, которая является теоретической и в целом, будет отражена отныне в предложении, основанном на различных ориентациях и уровнях подхода к баскетболу.

Таким образом, можно отличить пять ориентаций с 10 уровнями. Во-первых, с низким уровнем специфичности, находится вспомогательная тренировка с общими и генеральными ориентациями.



Изображение 1: Уровень специфичности вспомогательной тренировки



Источник: Собственная разработка.

В свою очередь, эти две ориентации, общая и генеральная, будут также поддержаны направленной ориентацией. Направленная находится между вспомогательной тренировкой и тренировкой для оптимизации. Как видно на изображении 2, генеральная ориентация содержит уровень 0 неориентированный, который охватывает неспецифические движения, не основанные на беге и в которых нет принятия решений.



Изображение 2: Классификация тренировки в соответствии со структурированной моделью для уровней от 0 до 3

Вспомогательная – оптимизационная	НАПРАВЛЕННАЯ	УРОВЕНЬ III Тактический - технический	Упражнения без оппозиции или с пассивной оппозицией (3п0, 4п0, и 5п0) простое и специфическое принятие решений.	Специфические движения 3-5п0 мяч ПР простое (с мячом) >когнитивная
		УРОВЕНЬ II Технический. Технический-тактический	Упражнения без оппозиции или с пассивной оппозицией (1п0 и 2п0). Простое и специфическое принятие решений.	Специфические движения 1п0 и 2п0 с мячом ПР простое >координационная
Общая - вспомогательная	ГЕНЕРАЛЬНАЯ	УРОВЕНЬ I Условный - вспомогательный	Действия и паттерны движения похожие на баскетбол. Нет принятия решений или простого.	Специфические движения без мяча и без ПР (без мяча)
		УРОВЕНЬ 0 + (Ориентированный) Условный - вспомогательный	Выполненная физическая деятельность не связана с баскетболом. Паттерны движения более специфические, чем на уровне 0 -. Нет принятия решений.	Неспецифические движения не уже основанные на беге без ПР
	ОБЩАЯ	УРОВЕНЬ 0 – (неориентированный) Условный - вспомогательный	Выполненная физическая деятельность не связана с баскетболом. Нет специфических паттернов движения. Нет принятия решений.	Неспецифические движения НЕ основанные на беге без ПР

Источник: Собственная разработка.

Уровень 0 ориентированный охватывает неспецифические движения, но уже основанные на беге и без принятия решений. Уровень 1 охватывает специфические баскетбольные движения без мяча и без принятия решений. Когда переходиться в следующий раздел, который в данном случае можно считать вспомогательным оптимизационным набором, в рамках направленной ориентации находится уровень 2, основанный, главным образом, на координационной и когнитивной структуре, то есть на так называемой технико-тактической, но предпочитая техническую структуру. Это упражнения без оппозиции или с пассивной оппозицией, просто специфические движения один против ноля и два против ноля, без мяча и без принятия решений или с простым принятием решений, с явным предпочтением координационной структуры.

Тактико-технический или когнитивно-координационный уровень 3 охватывает специфические движения в действиях три против ноля, четыре против ноля и пять против ноля с мячом, и с очень простым принятием решений. Основное внимание уделяется когнитивной или тактической структуре. Предпочтение этих двух последних уровней также может быть направлено на условную структуру.

На пример, для общей тренировки уровня неориентированного, сосредоточенного на условной структуре, можно было бы разработать задачу, которая бы имела в качестве основной цели разработать и стимулировать условную и биоэнергетическую структуру.

Таким образом можно разработать аэробную систему, предлагая работу эффективности, основанную на работе с менее чем 65% от максимальной частоты



сердечных сокращений, выполняя 45-минутную круговую тренировку на велосипеде на открытом воздухе.

Изображение 3: Пример задачи уровня 0 неориентированного для оптимизации аэробной системы

ОБЩАЯ	УРОВЕНЬ 0 – (неориентированный) Условный - вспомогательный
-------	---

Условная структура

Аэробная система
<65% макс ЧСС 45' велосипед на
открытом воздухе

Фаза активного отдыха

4,500–7,500 м

Источник: Собственная разработка.

Это будет главным образом в рамках первого организационного критерия, находящегося в фазе активного отдыха. Идея заключается в том, чтобы это позволило достичь требования и реквизиты аэробной системы, которая, в матче, требует бегать между 4500 и 7000 метров, согласно литературе.

Наши данные, полученные посредством устройств позиционирования, говорят о том, что в среднем нужно подготавливаться на расстояние 5 километров. Оно может быть больше, когда игроки, например играют 35 или 40 минут, что меньше и меньше происходит в сегодняшнем баскетболе.

Что касается общей работы уровня 0 ориентированного, снова нужно сосредоточиться на условной и биоэнергетической структуре, развивая в данном случае аэробную систему, а именно ее способность. Для этого предлагается, например, три серии по 8



минут при 80-90% максимальной частоты сердечных сокращений, с плотностью 2-4 работы на 1 отдыха.

Изображение 4: Пример задачи 0 уровня (ориентированного) для оптимизации условной структуры (аэробная способность)

ГЕНЕРАЛЬНАЯ	УРОВЕНЬ 0 + (Ориентированный) Условный - вспомогательный
-------------	---

Условная структура

Аэробная система способность

3*8' 80-90% макс ЧСС 2-4:1

Фаза активного отдыха и/или
предсезона

Источник: Собственная разработка.

Это также может быть осуществлено в фазе активного отдыха, в основном и именно, в зависимости от продолжительности предсезона и потребностей команды в предсезоне.

По отношению к уровню 1 устанавливается задача *HIIT*, в данном случае названная длинной из-за её продолжительности, которая будет охватывать больше, чем 60 секунд. В качестве примера, можно установить задачи с 3 до 5 минут, на основе 90-100% максимальной частоты сердечных сокращений, с плотностью от 1-2 с 1 и примером может быть, 4 серии 3 минут с 95% максимальной частоты сердечных сокращений.



Изображение 5: Задача уровня 1 для оптимизации условной структуры (аэробная мощность)

ГЕНЕРАЛЬНАЯ	УРОВЕНЬ I Условный - вспомогательный
-------------	--

HIIT длинная >60''
3-5' аэробная мощность 90-100% макс ЧСС
1-2:1 4*3' 95% макс ЧСС

Фаза активного отдыха и/или предсезона

HIIT короткая <60''
40-60'' мощность и переход аэр-анаэр 90-100% макс ЧСС
1-2:1 3*(3 из 45'' с 45'' пауза и 3' пауза) предсезон

Источник: Собственная разработка.

Эта задача будет также направлена главным образом на фазу активного отдыха, хотя и она может быть использована, как уже было сказано, в соответствии с потребностями и характеристиками команды в предсезоне. Другая опция, которую можно разработать на уровне 1 может быть короткий HIIT, который включает таймы менее чем 60 секунд. Таким образом, можно работать от 40 до 60 секунд, основываясь на развитии мощности и перехода между аэробной и анаэробной фазы, то, что бы охватило задачи от 90 до 100% максимальной частоты сердечных сокращений, с плотностью 1-2 с 1. Примером может быть: три серии из трех повторений продолжительностью 45 секунд с 45-секундной паузой между повторениями и 3 минутами между паузами. Эта задача будет разработано именно для предсезонного этапа. Эта последняя предложенная задача HIIT длительностью менее 60 секунд, в данном случае 45 секунд каждого повторения, может быть выполнена на круговой тренировке, которая бы включала различные движения, такие как блок, одно диагональное передвижение, бежать от лицевой линии, взять медицинбол и выполнить прыжок с движением в противоположное направление, бросить мяч вверх, оставить его на месте, пробежать в обратном направлении (спиной), возвратиться переходом, перебежать на другую сторону и снова повторить, после возвращения к лицевой линии. Другая задача, типа звезды, как и было сделано в начале, это задача, в которой выполняется диагональное перемещение формой звезды, и снова повторяется, возвращаясь, в переходе на другую сторону.



Были даны данные по первому организационному критерию, то есть на этапе, на котором происходит предсезон, активный отдых или сезон. Был установлен уровень специфичности ориентации, если она общая, генеральная и т. д., и не хватает чтобы тоже выполнялся следующий из аспектов, меж-тематический. Он учитывает предложения синергетических предположений. Другими словами, нужно подумать, как организовать эти задачи таким образом, чтобы они лучше всего сходились.

Эти упражнения могут быть частью задачи, в которой условные способности бы являлись частью ориентации на выносливость, т. е. задачи для выносливости. Для этого, и в связи со всей технологическими вопросами, которые появились в этом курсе, нужно подготавливать людей спортсменов, играющих в баскетбол для того, чтобы они смогли выдержать в среднем 210 метров расстояния высокой интенсивности выше, чем 18 км/ч, будучи в состоянии достичь до 300 метров. Кроме этого, можно также учитывать среднее количество раз расстояния высокой интенсивности, которое могло бы быть в среднем в 18 раз и превышать 18 км/ч, даже достигая 25 км/ч.

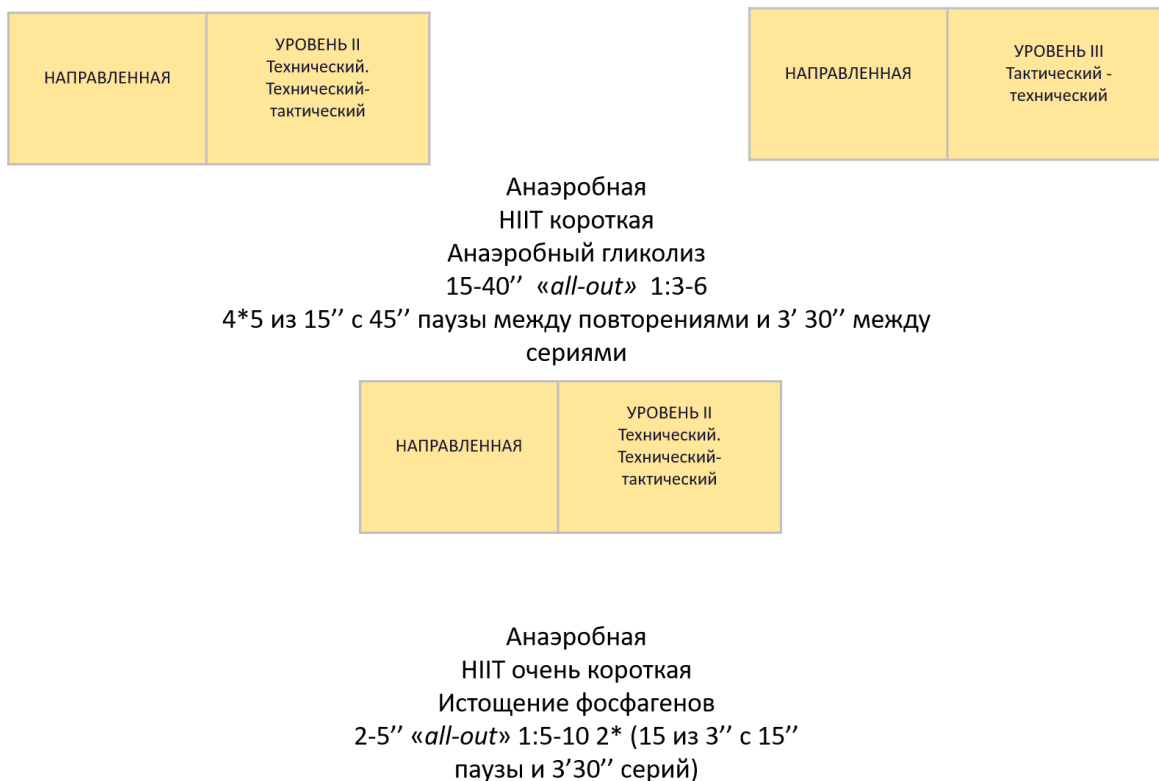
Пиковая скорость, которая может быть достигнута во время матча, примерно в среднем, может быть около 20 км/ч, так что это также факт, который нужно учитывать при разработке наших упражнений или задач. А также данные об относительном *high speed running* (бег на высокой скорости - БВС), т. е. на расстояние более чем 18 км/ч, могли бы быть вокруг 3 м/мин.

Теперь переходим к направленной ориентации с уровнем 2 и 3. Предложение, которое делается это задача, которая бы развивала фазу анаэробной выносливости с коротким *HIIT* пытаюсь повлиять на анаэробный гликолиз с задачами от 15 до 40 секунд максимум, с плотностью 1 задачу и от 3 до 6 паузы.

Еще одним вариантом для развития анаэробной выносливости с использованием очень короткого *HIIT*, в данном случае, при котором физиологическая цель является истощение фосфагенов, является задача, которая будет охватывать от 2 до 5 секунд при максимальной интенсивности «*all-out*» и с плотностью 1:5-10 паузы.



Изображение 6: Задача уровня 2 для оптимизации условной структуры (анаэробный гликолиз)



Источник: Собственная разработка.

Все эти упомянутые задачи, как уже было сказано, сосредотачивают внимание на координационной структуре и на условной и биоэнергетической структуре, но они также имеют четкую цель в развитии структуры на меж-тематическом уровне синергии с координационной и когнитивной структурой, то есть, в данном случае то, что пытается быть сгенерировано это – чтобы в ситуациях максимального требования, как может быть быстрый рывок после непрямого заслона на максимальной скорости и в котором другой преследует нашего противника, игрок, человек спортсмен, который играет в баскетбол, смог бы как можно более эффективно получить мяч и выполнить бросок. Затем можно увидеть, как взаимодействуют различные структуры при попытке оптимизации производительности. Если, с другой стороны, ориентация задач направлена на силу, то тогда нужно подготовить спортсмена, на основе данных позиционирования, чтобы он смог выдержать в среднем 223 ускорений выше, чем 2 м/с^2 будучи в состоянии подготовить игроков до 290 ускорений выше, чем 2 м/с^2 .



Изображение 7: Задачи, ориентированные на скорость и силу

Ориентация на скорость	Ориентация на силу
<ul style="list-style-type: none">• Подготовиться чтобы выдержать среднюю 210 метров Бегом Высокой Интенсивности (до 300 метров).• Средняя Бега Высокой Интенсивности более чем 18 км/ч (до 25).	<ul style="list-style-type: none">• Подготовиться чтобы выдержать среднее уск $> 2\text{м/с}^2$ (до 290).• 3 уск/зам/мин $> 2\text{м/с}^2$ до 5 уск/зам/мин $> 2\text{м/с}^2$.

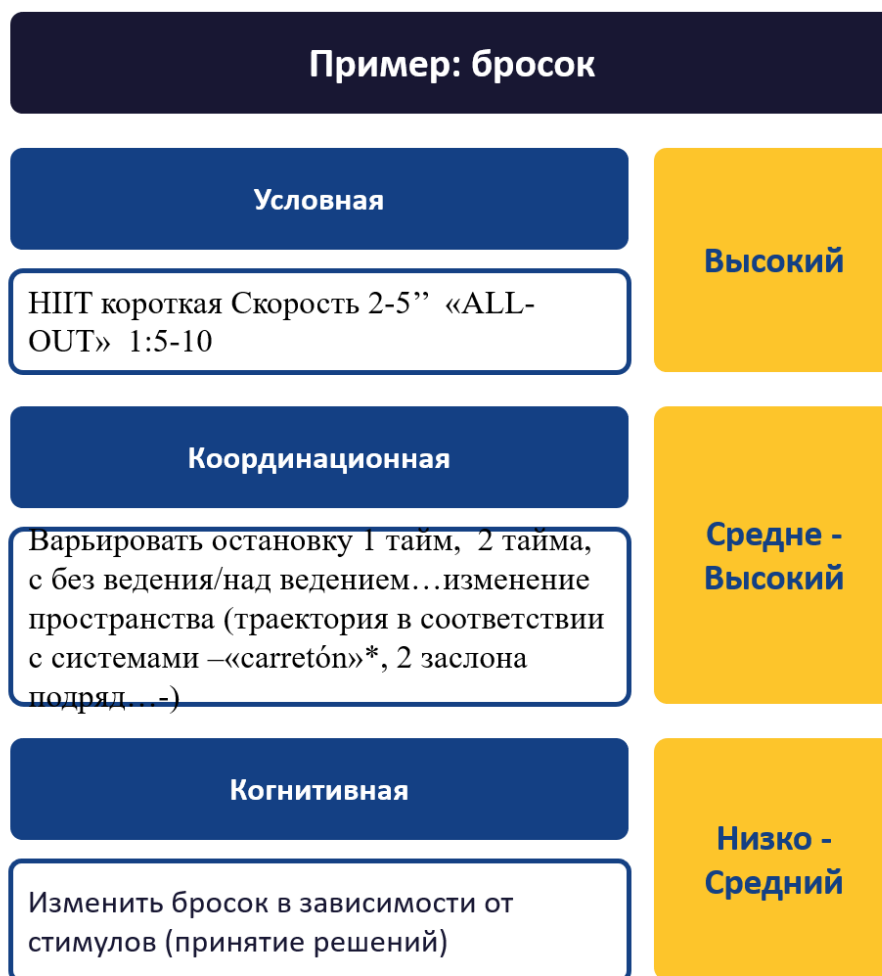
Источник: Собственная разработка.

Как предложить задачи для того, чтобы повлиять на выполнение броска в корзину? В этом случае задача должна быть выполнена, главным образом основываясь на развитии как известно, различных структур, которые составляют человека спортсмена. Что касается условной, то в данном примере будет использоваться короткий *HIIT* с кратким временем и, следовательно, силовая задача; поскольку он короткий, ориентация будет на скорость, с продолжительностью от 2 до 5 секунд, с максимальной требовательностью и с плотностью 1:5. Влияние этой структуры будет высоким в рамках взаимодействия структур на координационном уровне. Её участие также будет средней-высокой, так как задача броска в корзину требует значительный координационный навык, изменяя различные повторения, которые бы установили в этих задачах от 2 до 5 секунд остановки, будь то одним таймом или двумя, получая с одной стороны или с другой, с ведением или без ведения до броска, изменяя пространство, то есть, что траектория до получения мяча будет другой. На когнитивном уровне то, что можно было бы сделать это изменение броска в зависимости от стимулов, которые бы позволили принять небольшие простые решения, например, при броске, имея игроке, который бы смог поднять руки или нет, чтобы указать, что нужно выполнить одно или два ведения для того, чтобы можно было улучшить ситуацию броска и таким образом, быть в состоянии его выполнить. В этом аспекте требование когнитивной структуры будет низким-средним, поскольку принятие решений будет, в любом случае, простым. На социально-аффективном уровне, взаимодействие с напарником, например, для реализации задачи, вовлечёт низкий уровень социально-аффективных требований. На эмоционально-волевом уровне можно заставить человека спортсмена соревноваться с его партнером, и кроме этого, вы можете сделать чтобы каждая пара соревновалась с остальными парами. В этот момент происходит соревнование против других пар, соревнуясь с собственным напарником, но и в то же время сотрудничая с ним, чтобы соревноваться с остальными участвующими парами. Таким образом, эмоционально-волевая структура будет отражаться на среднем низком уровне. Биоэнергетическая структура будет очень необходима из-за воздействия, оказанного влиянием на использование фосфагенов и креативно-выразительная структура будет отражена низким образом в этом роде модуляции эквалайзера различных структур. Это всего лишь один пример того, как можно работать над броском, не только думая о повторении 20, 30 или 50 бросков, но и что это разнообразие, это отношение между



всеми системами, которые могут появиться в каждой из структур, позволяют само-оптимизацию и самоорганизацию человека при выполнении броска.

Изображение 8: Предложение для оптимизации различных структур в связи с броском в корзину А



*Вариант игры передач 2-3

Источник: собственная проработка.



Изображение 9: Предложение для оптимизации различных структур в связи с броском в корзину Б

Пример: бросок	
Социально-аффективная	Низкий
Взаимодействие с партнёром	
Эмоционально-волевая	Низко - Средний
Соревноваться с вашим партнером, но также соревноваться с остальными парами, сотрудничая с вашим партнером	
Биоэнергетическая	Высокий
Фосфагены	
Креативно-выразительная	Низкий

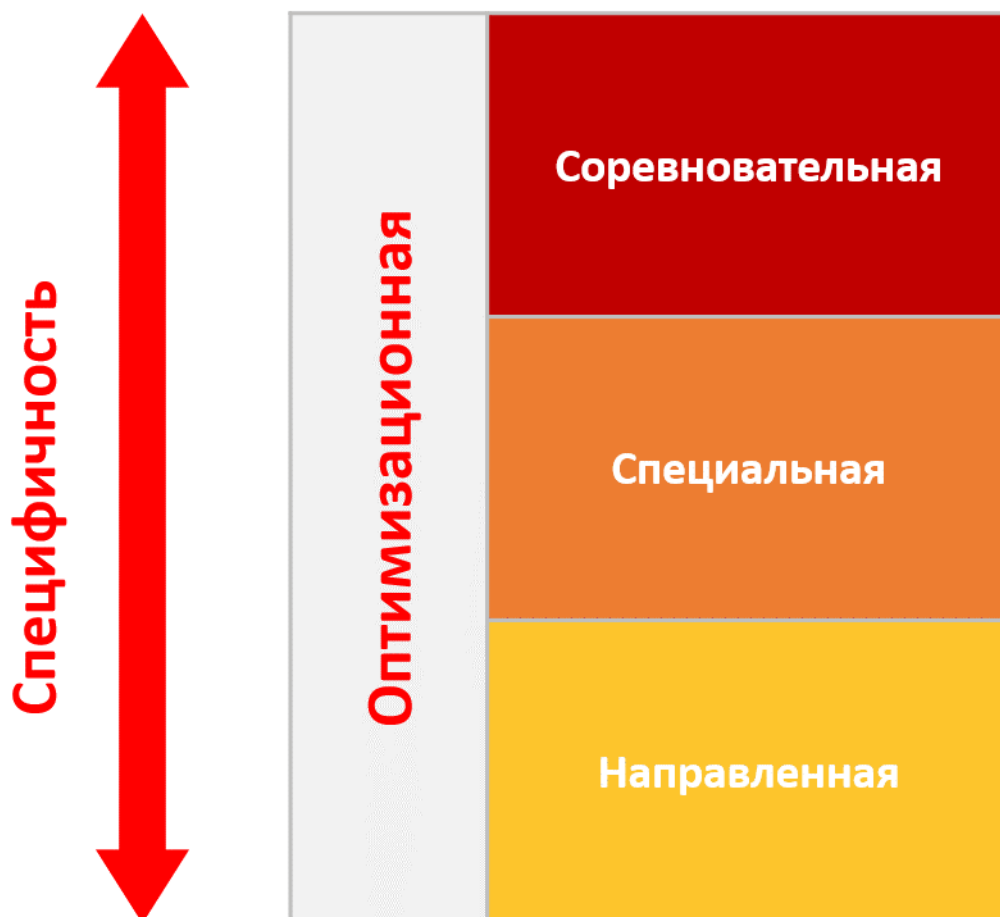
Источник: собственная проработка.

Один из аспектов, что нужно очень хорошо понимать это что игроки должны быть лучше на уровне 10, т. е. на соревновании, которое требует пять против пять в официальных матчах, не на уровне 0 ориентированном, 0 не ориентированном, на уровне 1 или на уровне 2 или 3, например, в которых они просто являются средством. То есть тренировка, которая относится к этим уровням, является лишь средством для улучшения уровня 10, а не целью самой по себе. Это очень пункт, который нужно очень ясно понимать, поскольку он обуславливает все предложения, которые будут выполнены.



Итак, как только вы проанализировали тренировку вспомогательную-для оптимизации (так как направленная тренировка находится между ними). Следующие ориентации это специальная и соревновательная, с их различными уровнями.

Изображение 10: Ориентация тренировки для оптимизации



Источник: Собственная разработка.

Таким образом, как уже было сказано, мы не будем останавливаться на направленной ориентации, которая также будет принадлежать этой, поскольку она находится между вспомогательной тренировкой и тренировкой для оптимизации, и мы прямо перейдём к специальной тренировке. Специальная тренировка состоит из первого уровня, который является уровнем 4, и он будет охватывать игры неполными составами, направленные особенно на превосходства и неполноценности (2 против 1, 3 против 1, 3 против 2, 4 против 1, 4 против 2, 4 против 3). Что касается уровня 5, то он будет охватывать игры неполными составами с численным равенством. Так как и в уровне 4, то процесс принятия решений является сложным и специфическим (1 против 1, 2 против



2, 3 против 3), подчеркивая, прежде всего, задачу концепций, связанных с принятием решений, таких как прямые заслоны, непрямые заслоны, *hand off* и т. д.

Изображение 11: Тренировка вспомогательная/для оптимизации

Вспомогательная / оптимизационная	СПЕЦИАЛЬНАЯ	УРОВЕНЬ V Игры неполными составами. Численное равенство	Сложное и специфическое принятие решений. 1п1, 2п2, 3п3. Подчеркивание концепций (прямой заслон, непрямой заслон, из руки в руку...)
		УРОВЕНЬ IV Игры неполными составами. Превосходства – неполноценности	Сложное и специфическое принятие решений. 2пХ, 3пХ, 4пХ
	НАПРАВЛЕННАЯ	УРОВЕНЬ III Тактический - технический	Упражнения без оппозиции или с пассивной оппозицией (3п0, 4п0, и 5п0). Простое и специфическое принятие решений
		УРОВЕНЬ II Технический. Технический - тактический	Упражнения без оппозиции или с пассивной оппозицией (1п0 и 2п0). Простое и специфическое принятие решений

Источник: собственная проработка.

Эта специальная ориентация включает в себя игры неполными составами, которые являются способом, позволяющим оптимизировать структуры человека спортсмена, играющего в баскетбол, так как возможно включить различные структуры устанавливая некоторые из них приоритетными, такие как когнитивный уровень, но и с участием, значительным образом, структур, таких как координационная, условная и социально-аффективная и т. д.

Примером может быть развитие "три против три" на полной площадке, а именно, предложение четырех серий по 2,5 минуты с паузой, которая будет установлена в зависимости от интенсивности, которую хотелось бы назначить задаче. В этих сериях, если желается чтобы интенсивность была выше, когда будут фолы, не будет ни штрафных бросков, ни пауз, ни длинных пауз для какого-то технико-тактического объяснения.

Необходимо немного сконцентрироваться на завершении перечисления того, как можно изменить условия игр неполными составами (преференциальные ситуации симуляции специального уровня). Можно уменьшить количество игроков, которые при том же размере игровой площадки приведет к увеличению физиологических требований.



Изображение 12: Специальная Ориентация. Игры неполными составами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ

СПЕЦИАЛЬНАЯ	УРОВЕНЬ V Игры неполными составами. Численное равенство	Сложное и специфическое принятие решений. 1п1, 2п2, 3п3. Подчеркивание концепций (прямой заслон, непрямо́й заслон, из руки в руку...)
	УРОВЕНЬ IV Игры неполными составами. Превосходства – неполноценности	Сложное и специфическое принятие решений. 2пХ, 3пХ, 4пХ

Игры неполными составами являются способом улучшения способностей игрока (техническая, тактическая, условная...)

3п3 полная площадка 4*2'30'' пауза?
Без свободных бросков или длинных пауз

Источник: собственная проработка.

Один против одного или два-против-два, три-против-три на полной площадке, можно считать более жизнеспособным инструментом тренировки, когда аэробная и анаэробная системы желают быть запрошенными повыше реальных условий игры пяти против пяти. Другим аспектом, который нужно модифицировать является связь между рабочим временем и отдыхом, т. е. плотность.

При проектировании тренировочных упражнений важно знать характеристики баскетбола, как указано выше, так как это является начальной точкой. Соответственно с этим, предложить упражнения, которые бы находились выше этого уровня, и которые бы имели тот же уровень или находились бы ниже этого уровня физических требований, в связи с реальными условиями игры.

Если средняя это X, то можно манипулировать соотношения между сериями упражнения посредством чередования игроков, между игроками, которые принимают участие на площадке и которыми отдыхают, и в течение периодов задач. В дополнение к изменению правил игры, сокращая или увеличивая время паузы, выбрасывания из-за пределов поля, выбрасывания с лицевой линии, штрафные броски и т. д.

Размеры площадки, как уже говорилось, являются еще одним инструментом для возможности модификации игр неполными составами на специальном уровне. При том же количестве игроков увеличивая размер площадки получится увеличение



физиологических требований в 1/2 площадке, например, по сравнению с одной, двумя или тремя площадками непрерывным образом.

Однако, меньшее игровое пространство подразумевает значительно более высокие частоты технических действий баскетбола. Таким образом, одним из способов для того, чтобы легко количественно оценить условную структуру может быть установление количества площадок (пол площадки, пол площадки плюс один переход плюс две).

И последний аспект, который нужно отметить, является мотивация тренера. Этот эффект может быть важным с практической точки зрения, потому что доказано что мотивация, предоставленная тренером, достигает более значительных физиологических требований.

В соответствии с этими выделенными пунктами, упражнением высокой интенсивности может быть игра два-против-одного, три-против-два на всей площадке со стимулами тренера. Так, как другой опцией будет ограничение количества владений или времени владения мячом, которые могут быть, как было указано, полезными инструментами для увеличения физиологической интенсивности и также, для увеличения числа различных технических действий, которые будет намерено выполнить.

Теперь пришло время поговорить о соревновательной ориентации. Соревновательная ориентация состоит из уровней 6, 7, 8, 9 и 10.

Таким образом, уровень 6 охватывает задачи четыре против четыре или пять против пять на пол площадке или на одной площадке максимум. Очевидно, что есть коллективная тактическая работа, в которую не входит смена ролей, то есть нет перехода от обороны в атаку.

Уровень 7 охватывает сложные и специфические решения, как и в предыдущем, и включает задачи четыре против четыре и пять против на более чем одной площадке (должен быть один переход как минимум), также подчеркивая такие концепции, как прямой или не прямой заслон, «*hand off*» и т. д.

Уровень 8 включает реальную симуляцию матча, но в тренировке.

Уровень 9 включает реальную симуляцию матча, но с условиями товарищеского матча.

А 10-й уровень будет состоять из официального матча.



Изображение 13: Соревновательная ориентация

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ	УРОВЕНЬ X Официальный матч	Сложное и специфическое принятие решений. 5п5. Подчеркивание концепций (прямой заслон, непрямой заслон, из руки в руку...)
	УРОВЕНЬ IX Товарищеский матч	Сложное и специфическое принятие решений. 5п5. Подчеркивание концепций (прямой заслон, непрямой заслон, из руки в руку...)
	УРОВЕНЬ VIII Симуляция реального матча	Сложное и специфическое принятие решений. 5п5. Подчеркивание концепций (прямой заслон, непрямой заслон, из руки в руку...)
	УРОВЕНЬ VII Игры неполными составами (1/2 площадки + 1 площадка или больше)	Сложное и специфическое принятие решений. 4п4, 5п5. Подчеркивание концепций (прямой заслон, непрямой заслон, из руки в руку...)
	УРОВЕНЬ VI Игры неполными составами (1/2 площадки или 1)	Сложное и специфическое принятие решений. 4п4, 5п5. Коллективная тактика. Нет перехода

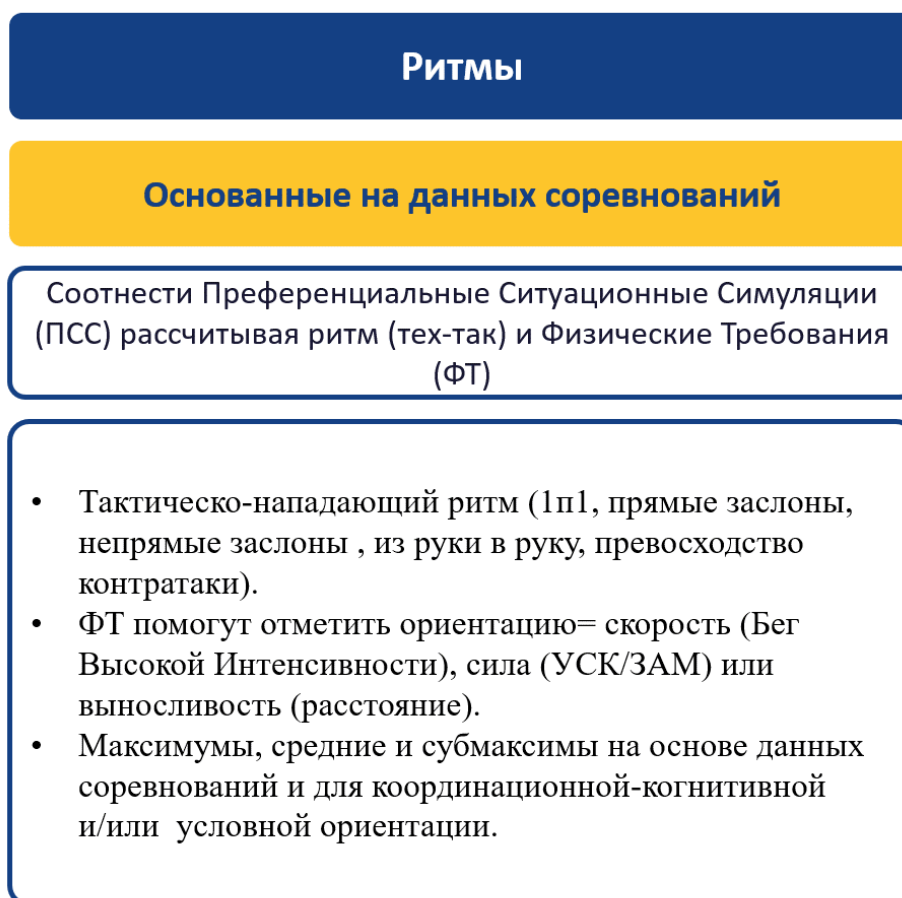
Источник: собственная проработка.

Здесь примером может быть выполнение четырех серий 3 минут с паузой, которая будет дана определенной плотностью, что, в свою очередь, будет установлена в соответствии с целями, которые будет желаться достигнуть, основываясь главным образом на условной, биоэнергетической и эмоционально-волевой структуре.

Ко всему этому, надо сказать, что нужно вернуться к концепции, которую мы уже рассматривали – концепция ритмов. Ритмы должны рассчитываться на основе данных соревнования. То нужно установить ритмы, как технико-тактический, так и условный ритм, которые будут исходить от, в данном случае, переменных, физических требований и/или внутренних требований, как например частота сердечных сокращений представленных задач.



Изображение 14: Ритмы



Источник: Собственная разработка.

Таким образом, следует комбинировать преференциальные ситуации симуляции, рассчитывая оба ритма. Эти ритмы будут классифицироваться как максимальными ритмами, если они будут выше среднего значения, как средние ритмы и как суб-максимальные в зависимости от данных, полученных на соревнованиях. Главным образом, основанных на ориентации, основанной на координационной, когнитивной и условной структурах.

Физические требования помогут определить, фокусируется ли ориентация в рамках условной структуры больше на способности скорости, способности силы или выносливости. Первая будет определена скоростью высокой интенсивности (больше, чем 18 к/ч). Сила будет определена ускорениями в более 2 м/с и выносливость, общим пройденным расстоянием.

Следует помнить, что ритм игры, то есть то, что будет иметь больше отношения к координационной и тактической структурам, будет рассчитываться следующим образом. Каждое владение определяется количеством индивидуальных и



коллективных технико-тактических действий в определённый момент времени. Таким образом, ритм отображается как ряд действий, выполненных за определённое время.

Таким образом, ритм владения будет соотношением между числом выполненных действий и временем. Например, владение А, которое было имело четыре действия и было бы измерено за 8 секунд, будет иметь скорость 0,5. Так, средний наступательный ритм – это сумма ритма каждого из владений, разделяя его на общее количество владений. Аналогичным образом, это может быть сделано с оборонительным ритмом.

До сих пор для того, чтобы установить ориентиры, в основном в связи с физическими требованиями, которые должны выдерживать спортсмены, играющие в баскетбол высокого уровня, мы говорили о средних значениях. Например, в предсезоне спортсмены должны были подготовиться чтобы достичь до 300 метров при более чем 18 к/ч, в общей сложности до 30 действий.

Для этого мы говорим о средних значениях матча, а также, о средних значениях относительных к минуте, как например, в матче могут достигнуть, как уже было сказано, 3 или 5 м/мин за больше, чем 18 к /ч.

Но новый подход, уже известный из сценариев с наибольшими требованиями, приводит к определению этих сценариев для того, чтобы как можно более эффективно подготовить игроков чтобы они смогли выдержать физические требования с точки зрения этого нового подхода, который не основан на традиционном видении средних значений.

Таким образом, в то время как в баскетбольном матче можно перейти со среднего расстояния за минуту между 65 и 75, при сценарии максимального требования может случиться так, что оно будет около 135 м/мин, что практически превышает в два раза среднее значение.

Что касается высокоинтенсивных расстояний, можно преодолеть эту среднюю 3 или 5 м/мин в матче. Для этого нужно подготовиться, должны быть созданы преференциальные ситуации симуляции, в которых игроки бы достигли до 30 м/мин при более чем 18 к/ч.

Что касается расстояния ускорения более, чем 2 м/с^2 , то игроки должны быть готовы к достижению примерно 54 м/мин такого расстояния и 44 м расстояния с более, чем 2 м/с^2 в замедлении. Если речь будет идти об этих же компонентах, но в этом случае три м/с^2 , это будет значить что для ускорения 30 метров и для замедления 29 метров.



Наконец, чтобы добавить еще один факт, можно сказать, что *при высокой метаболической* нагрузке, нужно подготовить игроков, чтобы они смогли выдержать 48 м/мин.

