

Модуль 2. Предложение для количественной оценки нагрузки

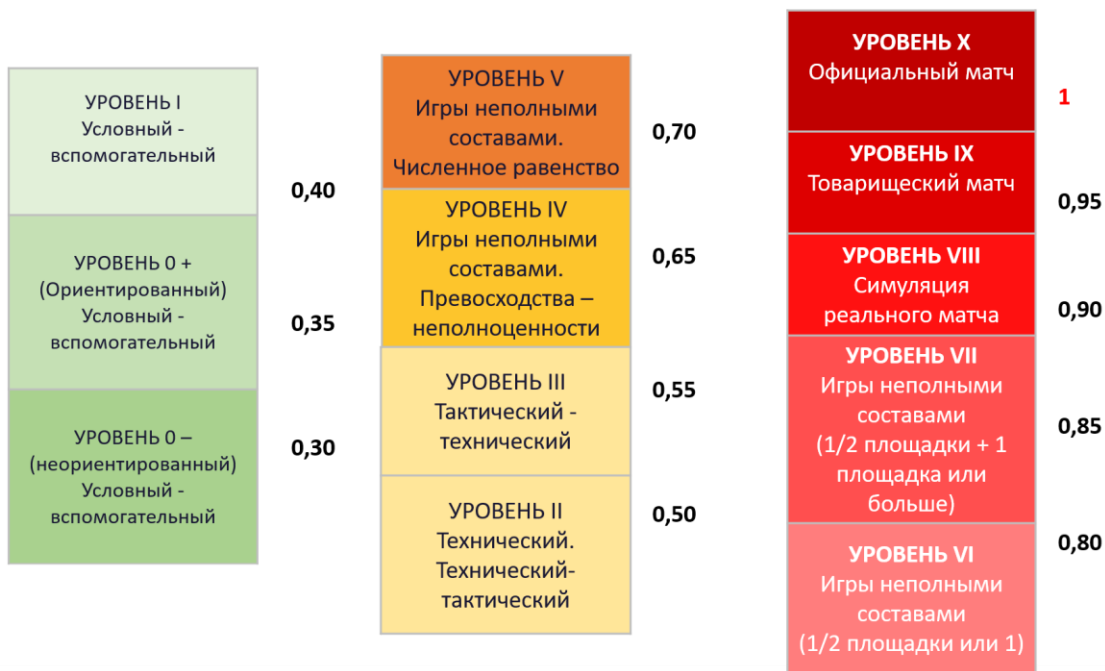
И как количественно оценивается нагрузка? Предложение основано на уровнях специфичности, устанавливая одну нагрузку на каждый из этих уровней, исходя из произвольной нагрузки значения 1, которая принадлежит официальному соревнованию.

Ниже приведены значения каждого уровня приближения к соревнованию для тренировки:

- Ноль неориентированный: 0,30.
- Ноль ориентированный: 0,35.
- Один: 0,40.
- Два: 0, 50.
- Три: 0, 55.
- Четыре: 0,65.
- Пять: 0,70.
- Шесть: 0,80.
- Семь: 0,85.
- Восемь: 0,90.
- Девять: 0,95.
- Соревнование: 1.

Изображение 1: Нагрузка, выбранная для каждого уровня приближения к соревнованию





Источник: собственная проработка.

Таким образом, для количественной оценки нагрузки предлагается следующее уравнение.

Изображение 2: Расчет тренировочной нагрузки

Для количественной оценки нагрузки:

$$EN = \frac{(\text{Показатель специфичности}) * (\text{Физиологический показатель} * \text{ФТ}) * \text{Объем (время)}}{1000}$$

Источник: Собственная разработка.

Показатель специфичности, указанный в зависимости от выполненной симуляции преференциальной ситуации и физиологический показатель, который может быть определен частотой сердечных сокращений или СВН (RPE- *rate of perceived exertion*, субъективное восприятие нагрузки) и физическими требованиями. Что касается физических требований, то можно отметить, что здесь устанавливаются различные переменные, как например, переменные ускорения, переменные расстояния, переменные высокоинтенсивного расстояния или можно установить суммирование нескольких из них.



Все это умножается на объем времени каждой из предложенных задач и в этом случае разделяется на тысячу, например, просто, чтобы уменьшить данные, которые будут получены.

Для того чтобы установить физиологический показатель, поскольку иногда не легко получить частоту сердечных сокращений, или потому, что в баскетболе это довольно неудобно и игроки не очень хотят надевать пульсометр, потому что иногда из-за соударений он спадает, и т. д., можно использовать этот инструмент, если он подходит; можно установить, в зависимости от интенсивности выполняемой задачи, расчетные удары в минуту. Так, например, если упражнение это ходьба или бег трусцой, то это будет менее 110 ударов в минуту, если интенсивность средне-низкая, то будет от 110 до 130 ударов. Если плотность это один два или один четыре, то будет от 130 до 150 ударов в минуту и для плотности один два один рассчитывается от 150 до 170 ударов в минуту. Также, для непрерывной плотности один ноль будет установлен параметр более 170 ударов в минуту.

Очень важно отметить, что это только оценка и с диапазоном ошибок, который может быть значительным, но, если всегда будет возможно установить те же условия и исходя из них установить те же значения, можно будет учитывать их для нашего контроля нагрузок. Еще один более простой вариант, как уже было сказано, заключается в использовании СВН вместо физиологического индекса.

Другим практическим и важным аспектом для управления нагрузками, в дополнение к значению специфичности, данному каждому из уровней это – установить значение для каждого из них в их отношении к каждой из структур. То есть можно достичь диапазон значений между 1 и 8 для биоэнергетической структуры на уровне ноль неориентированном. Это можно установить таким же образом, как и для уровня 9 в товарищеском матче, поскольку это может быть между четырьмя или четырьмя с половиной на уровне требований биоэнергетической структуры по отношению к официальному матчу. Это так можно установить для каждой из фигур и для каждой из структур.

Изображение 3: Значение нагрузки для каждого уровня приближения к соревнованиям в зависимости от структуры



	Биогенетическая	Условная	Координационная	Когнитивная	Креативно – выразительная	Социально – аффективная	Эмоционально – волевая	Мысленная
УРОВЕНЬ IX Товарищеский матч	4	4	5	4-5	4-6	4	4	4
УРОВЕНЬ VIII Симуляция реального матча	4	4	5	4-5	4-6	4	4	4
УРОВЕНЬ VII Игры неполными составами (1/2 площадки + 1 площадка или больше)	3-5	3-4	4-5	4	4-6	3-6	4-6	3-4
УРОВЕНЬ VI Игры неполными составами (1/2 площадки или 1)	1-4	1-4	1-5	4	4-6	3-6	1-4	3-4
УРОВЕНЬ V Игры неполными составами. Численное равенство	2-7	3-5	3-4	1-3	3-5	2-4	3-6	2-4
УРОВЕНЬ IV Игры неполными составами. Превосходства – неполноценности	2-7	3-7	2-3	1-3	2-4	2-4	3-7	2-3
УРОВЕНЬ III Тактический - технический	1-8	1-8	0-3	0-3	0-4	2-3	2-6	1-2
УРОВЕНЬ II Технический. Технический-тактический	1-8	1-8	3-7	0-2	2-7	0-2	2-6	1-2
УРОВЕНЬ I Условный - вспомогательный	2-8	2-8	4-8	0-2	0-2	0-1	3-8	1-3
УРОВЕНЬ 0 + (Ориентированный) Условный - вспомогательный	2-10	1-10	1-8	0	0	0-1	2-8	1-2
УРОВЕНЬ 0 – (неориентированный) Условный - вспомогательный	0-3	0-8	1-7	0	0-2	0-8	1-7	0

Источник: Собственная разработка.

Это позволяет достичь значения выше среднего или ниже официального матча, но с разными уровнями, то есть с разной спецификой. Возможно достичь более высокого уровня, чем официальное соревнование, например, биоэнергетическая структура, выполняя неспецифическую задачу вспомогательной тренировки уровня ноль неориентированного, например, достигая значения 6 или 7, то есть с более высокими требованиями чем требования на энергетическом уровне аэробной системы.

Конкретно, например, то, что может быть матчем, создавая неспецифическую задачу. Однако, вы также можете достичь этого шестого уровня, например, выполняя задачу специфического уровня, которая бы принадлежала, в данном случае, к специальной ориентации в ситуациях игр неполными составами, либо в численном превосходстве или недостатке. Таким образом, это также является способом для установления количественной оценки нагрузки, которая позволяет разнообразие для того, чтобы достичь одну и ту же цель через различные уровни специфичности.

Говорилось, больше всего, об ориентациях на способность выносливости, то есть, об использовании уровней с ориентацией на задачи выносливости. Тем не менее эти уровни также могут быть использованы с ориентацией, основанной на силе. Таким образом, можно было бы различить общую-генеральную ориентацию с уровнем ноль неориентированным. В этой задаче будут включены задачи проприоцепции и баланса, не специфические задачи и без четкого перехода, т. е. без ясного перехода. Что касается упражнений для компенсации, то они будут указаны в этом типе ориентированного



уровня, где есть дополнительные упражнения, которые, как говорит их название, дополняют сессию или потребности баскетбола в целом, все они будут включены без принятия решений или с очень простым принятием решений.

Изображение 4: Уровни подхода с ориентацией, основанной на силе А

СИЛА

Уровень 0 - Ориентированный

Общий - Генеральный	Уровень 0- (неориентированный)
Генеральный	Уровень 0+ (ориентированный)
Генеральный	Уровень I Структурный

Источник: собственная проработка.

Что касается более подробной информации об этой задаче уровня 0 (неориентированного), то можно сказать, что можно сосредоточиться на работе КОРА (средняя зона) с дестабилизирующим материалом и без него, выполняя различные типы планок с использованием фит-бола, *bosu*, *TRX*, *aerosling* или, выполняя задачи *foam rolling*, средней ягодицы и используя произведенные механические вибрации, извлекая пользу его наибольшей активации из-за тонического вибрационного рефлекса.

Уровень ноль (неориентированный) будет, опять же, неспецифической работой, без принятия решений или с простым и незначительным принятием решений, но которая будет вовлекать мышцы, участвующие в собственных движениях баскетбола.

Первый уровень, с общей ориентацией, будет иметь прямую динамическую передачу с техническими движениями, которые появляются в соревнованиях, но без соответствия со скоростью движения, а именно, этот аспект появляется из-за того, что, как работает с перегрузкой, то всегда оно будет выполняться медленнее, чем в соревновании.

В качестве примера можно представить развитие прыжка посредством уровней с ориентацией на силу.

Во-первых, можно выделить то, о чем говорили о нулевом уровне (неориентированным) с различными упражнениями, таких как выполнение кругов *босу* или на нестабильной основе, сохраняя определенный вес впереди тела. Можно выполнить диагональную работу с коническими шкивами или с нормальным шкивом; также можно сделать диссоциации движения с весом, стоя на дестабилизирующей вибрационной платформе.

Что касается уровня ноль, можно выделить два упражнения, такие как жим ногами в тренажере и растяжение ног в тренажере или *hip thrust*.

Что касается первого уровня, то можно различить различные движения, сделать приседания на коническом шкиве или со свободным весом с несколькими гантелями с помощью жилета, традиционным мертвым весом, используя шестиугольную штангу или также с помощью некоторых олимпийских движений.

Второй уровень будет состоять из упражнений, описанных выше, но устанавливая низкие сопротивления, такие как жилетка, которая могла бы представить 8 или 10% массы тела человека спортсмена, играющего в баскетбол, для выполнения броска по корзине.

Третий уровень будет включать броски по корзине. Поэтому, будет развиваться прыжок в ситуациях 1 или 2 против 0.

Четвертый уровень будет охватывать работу в специальных ситуациях, как численного равенства, так и численных превосходств и недостатков, но устанавливая приоритетным бросок, то есть каждый раз, когда будет попадание по корзине забивая очко непрерывно в прыжке, поскольку будут более высокие очки.

И на последнем уровне, на соревновательном уровне, будет делаться то же, что на уровне 4. В этих задачах будет приоритетным бросок в прыжке.

Изображение 5: Уровни подхода с ориентацией, основанной на силе Б



Уровень II с низкими
сопротивлениями на площадке.

Уровень III 1 пр. 0 или 2 пр. 0 на
площадке.

Уровень IV давая приоритет броску.

Уровень V давая приоритет броску.

Источник: Собственная разработка.

