

Модуль 3. Календаризация тренировочного предложения, сосредотачиваясь на предсезоне

После объяснения структуры уровней, которая позволяет поддерживать и следовать по методологии структурированной тренировки, нужно отметить, что для сохранения временного организационного критерия необходимо опираться на календаре. Таким образом, первое, что сделается это установление продолжительности предсезона. Исходя из этого будет установлена периодизация этого предсезона, то есть тренировочные нагрузки, которые соответствуют каждой сессии. Так, на основе концентрированного объема специфического состояния в начале предсезона, с увеличением технического тактического объема, интенсивности и с концентрированным объемом общей генеральной работы, которая будет колебаться, также, в течение предсезона для того, чтобы поглотить требования, агрессивность всей работы, которая может быть сделана и так, чтобы можно было поддержать уровень здоровья человека спортсмена, играющего в баскетбол.

Таким образом, блок специфического сконцентрированного объема, включенного в предсезон, будет состоять, желательно, из условной структуры, особенно первые две-три недели, включая различные силовые задачи, как общие, так и направленные. Эта работа будет иметь большее значение в связи со содержаниями координационной и когнитивной структуры.

С другой стороны, поскольку специфическая интенсивность содержаний является низкой в эти недели и будет постепенно увеличиваться, вспомогательные силовые тренировки будут приоритетными по сравнению с тренировкой для оптимизации.

В этом случае в качестве примера, разработаются четыре недели предсезона для этой задачи. Задача начнется с индивидуализированных планов работы, основанная главным образом на общих и генеральных задачах, которые были назначены для периода активного отдыха.

Таким образом, это позволит узнать начальную точку игроков. Что касается технического тактического содержаниями, над которыми предстоит работать в течение первых двух недель, то в симуляциях преференциальных ситуаций, которые будут включены, будут задействованы новые элементы для нашей модели, системы или идеи игры, то есть они будут частью этапа реализации.



Изображение 1: Динамика нагрузок на основе ориентации тренировки



Источник: собственная проработка.

Когда говорится о динамике нагрузок микроцикла в течение сезона, то в предсезоне выделяется подготовительный микроцикл. В этом типе микроцикла преобладание сессий имеет общий и генеральный характер. Это наиболее часто бывает в начале предсезона и с некоторыми адаптации в регенеративный период, конечно, если это будет возможно в рамках системы соревнований.

Так, предложение показывает для первого дня недели, в данном случае понедельник, двойную сессию с общей ориентацией. Во вторник, одна ориентация, одна сессия общей и генеральной ориентации и во второй половине дня, общая ориентация. В среду, одна общая и направленная сессия утром и отдых во второй половине дня. В четверг, общая направленная работа и во второй половине дня направленная сессия. В пятницу, утренняя сессия направленной ориентации и днем, специальная. В субботу утром отдых и днем сессия, ориентированная на соревновательную ориентацию, а во воскресенье будет сессия регенерации и во второй половине дня будет отдых.

Первое, что нужно сделать при проектировании микроцикла, это установить последовательность простых и двойных сеансов, которые будут выполняться в рамках каждого из микроциклов предсезона.

Так, для первой недели, например, может быть создана следующая структура: двойная сессия в понедельник и вторник, одна утренняя сессия в среду, в четверг двойная



сессия, одна утренняя сессия в пятницу, в субботу двойная сессия и в воскресенье утренняя сессия. В общем получается 11 сессий.

Изображение 2: Распределение сессий

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Утро	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Тренировка	Тренировка
День - вечер	Тренировка	Тренировка	Отдых	Тренировка	Отдых	Тренировка	Отдых
Но. сессии	2	2	1	2	1	2	1

Источник: Собственная разработка.

Так же как и в блоке объёма, с условным специфическим содержанием предсезона, нужно продолжить с той же идеей микроцикла. То есть будет переход от меньшей специфичности к большей специфичности. Таким образом, в течение предсезона, в первой его части будет блок специфического состояния, а затем начнёт увеличиваться технико-тактический объём. Эта идея перенесется в сам микроцикл, таким образом, что в первые дни недели будет проводиться общая ориентация, потом будет переход к направленной для того, чтобы закончить со специальной ориентацией; это так происходит в этом примере первого микроцикла в одном предсезоне.

За этим, как видно на изображении 2, будут различаться первые тренировки; первый блок до отдыха зеленым цветом, следующие желтым и последний блок оранжевым цветом, каждый из них с предпочтением генеральной направленной и специальной направленной, соответственно.

В течение микроцикла, например, будет попытка, в большей или меньшей степени и в зависимости от используемого содержания, основаться на предположениях баскетбола, т. е. временная эффективность, синергия, межсистемное предположение, пригодность и голограмматическое. Поэтому, они должны быть использованы для



разработки тренировок. Итак, все содержимое, должно быть интегрировано, структурировано и должно иметь некоторые предпочтения.

Изображение 3: Тренировочные предположения



Источник: собственная проработка.

Синергия поведения структур будет той, которая оптимальным образом составляет модель игры. Так как в этой первой недели будет предпочитаться условная структура, нужно исходить из условных требований матча для разработки симуляции предпочтительных ситуаций, которые бы отвечали условным требованиям баскетбола.

Изображение 4: Синергия и модель игры

Все содержимое, которое может быть интегрировано или "структурировано" с некоторыми предпочтениями.

«Синергия» поведения структур будет той, которая будет формировать оптимальным образом нашу модель игры.

Источник: собственная проработка.

Таким образом, на основе средних показателей производительности в минуту, можно было бы разработать задачи, которые бы колебались в следующих значениях:

- Около 65 м/мин.
- 5 или 6 действий высокой интенсивности в минуту.
- Расстояние на высокой скорости (более 18 км/ч) 3,3 метров в минуту.
- 2,3 ускорения и 2 замедления в минуту более, чем за 2 м/с².
- Количество прыжков больше, чем с 3 G, около 0,7 в минуту.
- Соударения более высокие чем 5 G, около 0,6 в минуту.
- Количество соударений более высоких чем 8G = 0,7 в минуту.

Изображение 5: Условные требования соревнования, относительно минут игры

Поскольку предпочтение находится в условной структуре, мы исходим из условных требований матча. Переменные относительно минуты.

Расс/ мин	НагрИгр/ мин	ДВИ/мин	РВС Отн/ми н	Уск+2/ мин	Зам+2/ мин	Уск&Зам/ мин	Прыжк+3 G/мин	Соуд+5/ мин	Соуд+8/ мин	HGA/мин
64,90	1,09	5,43	3,30	2,35	2,00	4,34	0,64	0,59	0,70	1,93

Источник: Собственная разработка.

Мы должны попытаться визуализировать тренировку в течение первой недели предсезона.

В понедельник, вторник и среду утром в ориентации будет развиваться, в основном, сила; также, ориентация этих сессий будет генеральной. Во второй половине дня в понедельник и вторник будет техническо-тактическая работа, включая уровень 2 и с упражнениями 1 против ноля и два против ноля. Уровни генеральной силы утра будут уровень ноль и один, и для этого будет делаться работа в спортзале.

Во второй половине дня среды будет отдых и в четверг и пятницу утром будет ориентация на условную демонстрацию выносливости с направленной ориентацией.

Работа будет техническо-тактической с участием уровня три, который будет включать упражнения "три против ноля", "четыре против ноля" и "пять против ноля". Работа в четверг во второй половине дня снова будет генеральной работой над силой в уровне 1.

Наконец, в субботу утром будет работаться над силой, и ориентация будет направленной. Работа будет техническо-тактической включая третий уровень с упражнениями, упомянутыми выше (три против нуля, четыре против нуля, пять против



нуля). Во второй половине дня работа будет специальной силовой, в которой будет участвовать уровень 4, который включает количественные превосходства, недостатки, а также небольшая часть работы уровня пять. Что влечет за собой работа по обеспечению численного равенства?

В конце недели будут проведены работы на площадках с уровнем шесть, что влечёт за собой соревновательный уровень, который включает задачи четыре против четыре или пять против пять, главным образом на 1/2 площадке.

Изображение 6: Ориентация тренировочных сессий в микроцикле предсезона

Неделя 1						
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Генеральная сила (спортзал) Уровень 0 у I	Генеральная сила (спортзал) Уровень 0 у I	Генеральная сила (спортзал) Уровень 0 у I	Направленная выносливость Площадка техническое-тактическое Уровень III (3п0 и 5п0)	Направленная выносливость Площадка техническое-тактическое Уровень III (3п0 и 5п0)	Направленная сила Площадка техническое-тактическое Уровень III	Площадка техническое-тактическое Уровень VI Соревновательная 4п4 5п5 ½ или 1 поле
Площадка техническое-тактическое Уровень II (1п0 и 2п0)	Площадка техническое-тактическое Уровень II (1п0 и 2п0)	Отдых	Генеральная сила (спортзал) Уровень I	Отдых	Специальная сила Уровень IV (Превосходства неполноценности) и Уровень V (равенство)	Отдых

Источник: Собственная разработка.

В течение этого предсезонного микроцикла и в течение остальных микроциклов, в какой-то момент, появятся вспомогательные тренировки для предотвращения, либо на групповом или вторичном уровне (т. е. индивидуальном), вспомогательные тренировки для восстановления, структурные вспомогательные тренировки, либо в виде анатомической адаптации, применённой гипертрофии или метаболической (HIIT), а



также, вспомогательная тренировка конкретных качеств, основанных на передвижениях, на прыжке, на борьбе и на действиях с мячом.

Ниже приведены некоторые примеры различных видов тренировки, что можно будет обнаружить в течение этого микроцикла или в течение предсезона.

Во-первых, наблюдается круговая тренировка, направленная на тренировку для предотвращения, то есть, который входит в первую группу вспомогательной тренировки для предотвращения, а именно, на групповом уровне. Также покажется тип вспомогательной тренировки для восстановления, в которой будет использоваться *foam roller*, подвижность суставов и главным образом работа над КОРЕ по парам, так, как видно на следующих изображениях.

Рисунок 7: Классификация вспомогательной тренировки.

А: Вспомогательная тренировка для предотвращения.

A1. Первичная или групповая.

A2. Вторичная или индивидуальная.

Б: Вспомогательная тренировка для восстановления.

В: Структурированная вспомогательная тренировка.

V1. Анатомическая Адаптация.

V2. Примененная Гипертрофия.

V3. Метаболическая - НИТТ.

Г: Вспомогательная тренировка специфических качеств.

G1. Передвижение.

G2. Прыжок.

G3. Борьба.

G4. Действие с мячом.

Источник: собственная проработка.

Другой формой вспомогательной тренировки для восстановления может быть пример, показанный на изображениях 8, 9 и 10.

В этой последней тренировки для восстановления, как модель А о Б будут сопровождаться задачами бросков, которые будут делаться босиком, то есть, будет выполнен общий объем 15, 20 минут с различными типами бросков по корзине без, конечно, высокой интенсивности. Здесь речь идет о вспомогательной работе для восстановления.

Что касается структурной вспомогательной тренировки, если акцент делается на анатомической адаптации, то может быть круговая тренировка, которая также бы включала аспект, влияние на социально-аффективную структуру, при выполнении этой задачи с напарниками, в которой нужно будет сотрудничать и/или, в некоторых случаях, также противостоять партнеру.

Примененная гипертрофия будет основана на развитии различных сфер, т. е. передвижения, борьба и действия с использованием мяча. Рабочая нагрузка этого предложения будет варьироваться в зависимости от потребностей человека спортсмена, играющего в баскетбол, то есть каждого из лиц, которыми управляется. Так, в зависимости от их индивидуальных потребностей, выберется количество повторений, количество серий и характер усилия. Таким образом, используется предположение пригодности для того, чтобы попытаться дать каждому игроку то, что является наиболее выгодным для его игры и его потребностей.

Наконец, представляется модель метаболической работы или *HIIT*, которая также может использоваться в этом предложении. Для сессий, которые делают акцент на проявление выносливости и с направленной ориентацией, в данном случае в качестве примера, можно было бы попытаться развить энергетические системы анаэробного гликолиза, используя времена продолжительности от 15 до 40 секунд, с плотностью 1 работы и от 3 до 6 отдыха. Таким образом, примером может быть 3 серии из 8 повторений в течение 15 секунд на 100%, с паузами 45 секунд между каждым из 8 повторений и около 4 минут паузы между каждой из серий.

Изображение 8: Тренировочная сессия



**Сессия
ПОЛЕ ТЕХНИЧЕСКО - ТАКТИЧЕСКАЯ**

**УРОВЕНЬ II
(1п0 и 2п0)**

**Система анаэробного гликолиза 15-40''
1:3-6
3x (8*15'' 100% с 45'' паузы)
4' паузы между сериями**

Источник: собственная проработка.

Другим примером может быть, по этой же линии, провести работу на сопротивление, в данном случае также направленную, используя, предпочтительно, анаэробные системы гликолиза, в этом случае продолжительности от 2 до 5 секунд, с плотностью 1 работы и от 5 до 10 паузы. Могут быть две серии из 15 повторений 4 секунд на 100% интенсивности, с 30 секундами паузы между каждым из 15 повторений и с 4 минутами паузы между каждой из серий.

Изображение 9: Тренировочная сессия



Сессия
ПОЛЕ ТАКТИЧЕСКО - ТЕХНИЧЕСКАЯ

УРОВЕНЬ II
(3п0 и 5п0)

Система анаэробного гликолиза 2-5''
1:5-10
2х (15*4'' 100% с 30'' паузы)
4' паузы между сериями

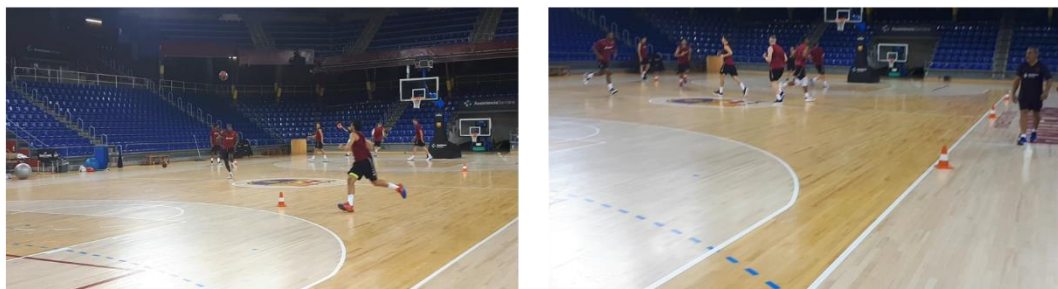
Источник: Собственная разработка.

Ниже приведены два примера работы, направленной на выносливость с данными, что предполагаются на уровне физических требований (условная структура).



Изображение 10: Круговая тренировка с направленной выносливостью

Круговая тренировка с направленной выносливостью на поле



Назначение	Длительность	Расст	НагрИгр	ДВИ	БВС	МаксСк	МаксУск	Уск&Зам	БВС + Спринт
Полевой Игрок Вспомогательная для Предотвращения	2	237,01	2,99	13,00	29,84	19,00	2,93	8,71	2,14

Источник: собственная проработка.

В течение предсезона, также можно было бы выполнить более общие задачи на выносливость. Хотя они не будут сильно связаны с предложением структурированной модели; но да будут связаны в том случае, если будет желаться поставить приоритет на эмоционально-волевую структуру и на социально-аффективную; также, очевидно, в зависимости от имеющегося количества дней предсезона можно было бы включить какую-то работу, такую, как та, что предлагается ниже.

Изображение 11: Социально-аффективные и эмоционально-волевые структуры в предсезоне

Во время предсезона можно было бы провести более общую работу на выносливость (хотя она не будет сильно «совместимой») устанавливая приоритетной эмоционально-волевую и социально-аффективную структуру (также в зависимости от доступных дней предсезона)

Источник: собственная проработка.

Можно провести круговую тренировку различных навыков с футбольным мячом на футбольном поле. Если у вас нет футбольной инфраструктуры, то её можно провести на баскетбольной площадке, включая изобретенные и созданные навыки для баскетболистов. Таким образом, предлагаются различные остановки этой круговой тренировки технических футбольных навыков, которую можно провести с небольшими воротами. Один товарищ по команде бросает мяч другому, и он должен бить мяч головой в некоторого расстояния от цели и забить гол.



Изображение 12: Технические навыки уровня ноль (неориентированного) в предсезоне

Уровень 0 - неориентированный



Общий

Уровень 0 - (неориентированный)

Источник: Собственная разработка.

Другой остановкой может быть: взять тележку и с определенного расстояния попытаться попасть футбольным мячом с земли в тележку или в корзину. Другой, может быть: сделать десять ведений подряд с футбольным мячом, не двигаясь с места.

Изображение 13: Технические навыки уровня ноль (неориентированного) в предсезоне



Источник: собственная проработка.

Другой остановкой круговой тренировки может быть: добавить какую-то цель на земле и с определенного расстояния, бросить футбольный мяч и, в зависимости от зоны, в которой он упадет от этой цели, дать больше или меньше очков. Другой остановкой может быть: поставить два забора, один за другим, с определенным расстоянием между ними, и чтобы игрок, на определенном расстоянии, должен был бы бросить футбольный мяч таким образом, чтобы он прошёл чуть ниже этих двух заборов, в то время как другой товарищ по команде будет ждать за последним забором, чтобы получить мяч и выполнить то же упражнение.

Изображение 14: Технические навыки уровня ноль (неориентированного) в предсезоне



Источник: собственная проработка.

Изображение 15: Данные круговой тренировки технических навыков уровня ноль (неориентированного) в предсезоне с элементами футбола

Назначение	Длительность	Расст	НагрИгр	ДВИ	БВС	МаксСк	МаксУск	Уск&Зам	БВС + Спринт
Полевой Игрок Вспомогательная для Предотвращения	7	705,30	10,20	34,00	35,21	20,94	3,18	31,75	2,00

Назначение	Длительность	Расст	НагрИгр	ДВИ	БВС	МаксСк	МаксУск	Уск&Зам	БВС + Спринт
Полевой Игрок Вспомогательная для Предотвращения	15	1579,66	22,14	81,75	158,39	20,93	3,85	72,00	6,50

Назначение	Длительность	Расст	НагрИгр	ДВИ	БВС	МаксСк	МаксУск	Уск&Зам	БВС + Спринт
Полевой Игрок Вспомогательная для Предотвращения	81	4795,04	56,33	165,50	198,36	21,97	3,90	147,50	8,75

Источник: собственная проработка.

Таким образом, необходимо будет установить различные задачи, различные уровни расчёта очков и, таким образом, соревнование между различными парами, поскольку



круговая тренировка будет осуществляться таким образом. Предложение является широким и, следовательно, просто является идеей для того, чтобы Вы смогли его разработать в соответствии с вашими нуждами и того, что Вы будете считать целесообразным.

Другой вариант, который также был рассмотрен в течение предсезона, заключается в выполнении общей работы на пляжном песке.

Изображение 16: Уровень ноль (неориентированный) на песчаной площадке.





Источник: собственная проработка.

Очень повезло, что объекты Спортивного Города Футбольного Клуба Барселона имеют площадку с пляжным песком, рядом с футбольным полем. Таким образом, в один день вы можно назначить некоторое время для общей работы ориентации, которая, например, была бы игровой ситуацией три против три игры, в футбольном матче в небольшом пространстве, очевидно, и с небольшим воротами.

Есть и другие задачи, которые были сделаны или могут быть сделаны, примером этого является *kaucas*, который был проведен в объектах вблизи Барселоны, именно в Кастельдефельс.

Изображение 17: Уровень ноль (неориентированный) общий

Уровень 0 - неориентированный

Общий

Уровень 0 - (неориентированный)

Источник: собственная проработка.

Другим примером является какая-нибудь общая сессия на открытом воздухе, ниже вы можете увидеть одну из них.

Изображение 18: Общая сессия на открытом воздухе

Сессия на открытом воздухе



Назначение	Длительность	Расст	НагрИгр	ДВИ	БВС	Уск&Зам	БВС + Спринт
Полевой Игрок Вспомогательная для Предотвращения	70	8746,17	120,30	95,12	15,01	83,00	2,00

Источник: <https://www.fcbarcelona.es/es/noticias/1327175/una-manana-en-la-carretera-de-les-aigues-para-el-baloncesto>

Источник: Собственная разработка.