

Модуль 4. Как модифицировать структуры человека-спортсмена, играющего в баскетбол в течение симуляции преференциальных ситуаций в структурированной модели?

Как можно изменить структуры человека спортсмена, играющего в баскетбол, во время сессий? Как можно модифицировать структуры человека спортсмена, играющего в баскетбол, в течение симуляции преференциальных ситуаций в структурированном микроцикле, с точки зрения условной структуры?

Изображение 1: Оптимизация условной структуры с использованием единиц соревнования

Условная структура

Единицы соревнований

- Пространство (количество полей).
 - Продолжительность (время).
 - Каждому этапу -1, -2... назначить продолжительность времени.
-
- Единицы соревнований (Напр. 3 последовательных атак та же команда).
 - Использование $\frac{1}{2}$ поля, 1 поле, 1,5 поля, 2 поля, 2,5 поля, >2,5 поля
 - Использование таймов основанных на времени работы и отдыха от матчей нашей команды
 - Достичь динамику нагрузок в течении микроцикла на основе дней в связи с матчем (-3, -2, -1, ДМ (день матча) +1...). Принципиально установить высокоинтенсивную скорость

Источник: Собственная разработка.

Примером этого может быть разделение группы на 3 команды. Одна и та же команда должна выполнять определенное количество последовательных атак (меняется команда, которая должна защищать). Количество нападений может равняться количеству пробеганных площадок в каждой серии (пол площадки, одна площадка, полторы площадки, две площадки, две площадки с половиной или более).

Из того, что влечет за собой соревнование, то есть, от времени работы и паузы, которые происходят, хорошо было бы предложить время для различных задач, которые желается выполнить.

Также возможно достичь динамику нагрузок в течение микроцикла в связи со днями по отношению к матчу, то есть -3 дня до матча, -2 дня, -1 день до матча, +1 день. Это главным образом должно быть установлено в зависимости от высокоинтенсивной скорости, которая зарегистрирована.

Что касается координационной структуры, то она может быть изменена через присутствие или отсутствие технического действия, предпочтения чего-то конкретного и подсчет очков. То есть, чтобы усилить присутствие или отсутствие технических действий, таких как подбор мяча в нападении, изменить тактические ситуации, которые бы благоприятствовали типу броска, который должен больше всего реализоваться в следующем матче, в зависимости от модели игры команды. Так, могут использоваться различные системы для шутеров, которые бы отвечали потребностям следующего матча. Изменение время выполнения, например, действие для поиска броска трёх очков всего лишь за 1 или 2 секунды матча.

Изображение 2: Оптимизация координационной структуры с использованием единиц соревнований



Координационная структура

- Присутствие или отсутствие технического действия
- Предпочтение чего-то конкретного
- Подсчет очков

- Усилить присутствие или отсутствие технических действий, таких как наступательный подбор
- Изменить тактические ситуации, которые бы благоприятствовали типу броска, который будет больше всего выполняться в следующем матче (например, использование систем шутеров)
- Изменить время выполнения. Например, действие, для поиска броска 3 очков только с 1-2'' игры

Источник: собственная проработка.

Что касается когнитивной структуры, то можно передать их, чтобы изменить её в подсчёте очков во времени, устанавливая срок и в единице соревнования для изменения. Таким образом, можно повысить реализацию тактических действий путем подсчёта очков, связывая тактические действия с координационными действиями, чтобы получить очки, установить срок для выполнения тактических действий и установить ряд конкретных соревновательных единиц до смены ролей.

Изображение 3: Оптимизация когнитивной структуры с использованием единиц соревнований

Когнитивная структура

- Подсчет очков
- Время –срок-
- Единица соревнования для изменения

- Поощрять выполнение тактических действий путем подсчета очков
- Связать тактические действия с координационными, для того чтобы получить очки
- Установить срок выполнения тактических действий
- Единицы соревнований, определённые до смены ролей

Источник: собственная проработка.

Также можно установить роли противоположных игроков для тренировки тактических действий думая о следующем матче. Включить тактические действия, которые обе команды знают или не знают. Нужно тренировать, зная всегда, что они будут делать, что будет делать соперник на тренировках для того, чтобы стимулировать принятие решений и приблизить команду к реальности матча.

Также включить четкие концепции и правила; такие, как блокировка паса центрального чтобы, вместо простой работы с полностью закрытыми правилами для поощрения поиска решений под руководством.

Что касается социально-аффективной структуры, можно установить подсчёт очков по правилам, как например, что все должны коснуться мяча, прежде чем можно было бы бросать по корзине; важно основывать упражнение, чтобы укрепить связь между игроками.



Изображение 4: Оптимизация социально-аффективной структуры с использованием единиц соревнования

Социально-аффективная структура

Подсчет очков по правилам, чтобы все касались мяча, чтобы он дошёл к самому важному, взаимосвязь между игроками.

Установить подсчет очков посредством правил, так чтобы все коснулись мяча прежде чем можно было бы бросать по корзине, прежде чем бы мяч дошёл до выбранного игрока, стремиться к установлению «взаимосвязи» между 2 или 3 игроками.

Источник: Собственная разработка.

Что касается эмоционально-волевой структуры, то ее можно установить по подсчёту очков, по времени и табло. Нужно сделать соревнование между командами, для этого можно начать игру с одной из команд с минус десятью очками на табло и установить наказание для проигравшей команды.



Изображение 5: Оптимизация эмоционально-волевой структуры с использованием единиц соревнования

Эмоционально волевая структура

- Подсчет очков.
- Время.
- Табло (-10...).

Установить соревнования между командами, время, табло с разницей забитых мячей

Установить "наказание". Например, бегать спринтом, качать пресс проигравшей команде...

Источник: собственная проработка.

Таким образом, сообщение заключается в том, что вы должны установить взаимосвязь между различными структурами, отдавая предпочтение, как максимум, двум из них.

Ниже вы можете увидеть установленную динамику тренировок в двух микроциклах с разным количеством матчей.

Изображение 6: Динамика нагрузок в микроциклах с разным количеством соревнований

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Матч 18:00	-4	-3	-2	-1	Матч	+1 и/или -1	Матч 12:30
Соревновательная	Восстановление	Реализация	Оптимизация	Активация	Соревновательная	Восстановление /активация	Соревновательная

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Матч 18:00	+1 и/или -1	Матч 20:30	+1 и/или -1	Матч 21:00	+1	+1	Матч 18:30
Соревновательная	Восстановление /активация	Соревновательная	Восстановление /активация	Соревновательная	Восстановление	Активация	Соревновательная

Источник: Собственная разработка.

В этом предложении вы можете увидеть различные этапы, которые отличаются в микроцикле: этап восстановления, цель которого состоит во восстановлении организма после физических и умственных усилий соревнования, с низким объемом и интенсивностью реализации, так как его цель состоит в облегчении подготовки следующего матча, сосредотачивая внимание главным образом на внедрении новых концепций игры, будь то в обороне и/или в атаке. Этап оптимизации, который направлен на облегчение подготовки следующего матча, ориентируясь в первую очередь на внедрение уже ассимилированных концепций игры, обороны и атаки; и этап активации, которая направлена на облегчение подготовки следующего матча, соотнося все, что было разработано в течение микроцикла.

Изображение 7: Микроциклы восстановления и реализации

Восстановление

Цель состоит в **восстановлении организма** после физического и умственного усилия выполненного в течении соревнования **низкий объем и интенсивность**

Реализация

Цель – облегчить подготовку к следующему матчу, сосредоточившись главным образом на внедрении **новых игровых концепций** (оборона и/или атака)

Источник: Собственная разработка.



Изображение 8: Микроциклы оптимизации и активации

Оптимизация

Стремится облегчить подготовку к следующему матчу, главным образом сосредотачивая внимание на внедрении **уже ассимилированных** концепций игры (оборона и/или атака).

Активация

Её цель это – облегчить подготовку к следующему матчу устанавливая связь между всем, что было разработано в течении микроцикла.

Источник: Собственная разработка.

На следующей фигуре можно увидеть пример микроцикла с различными фазами и с разным временем продолжительности для каждой из сессий, а также их ориентацию.

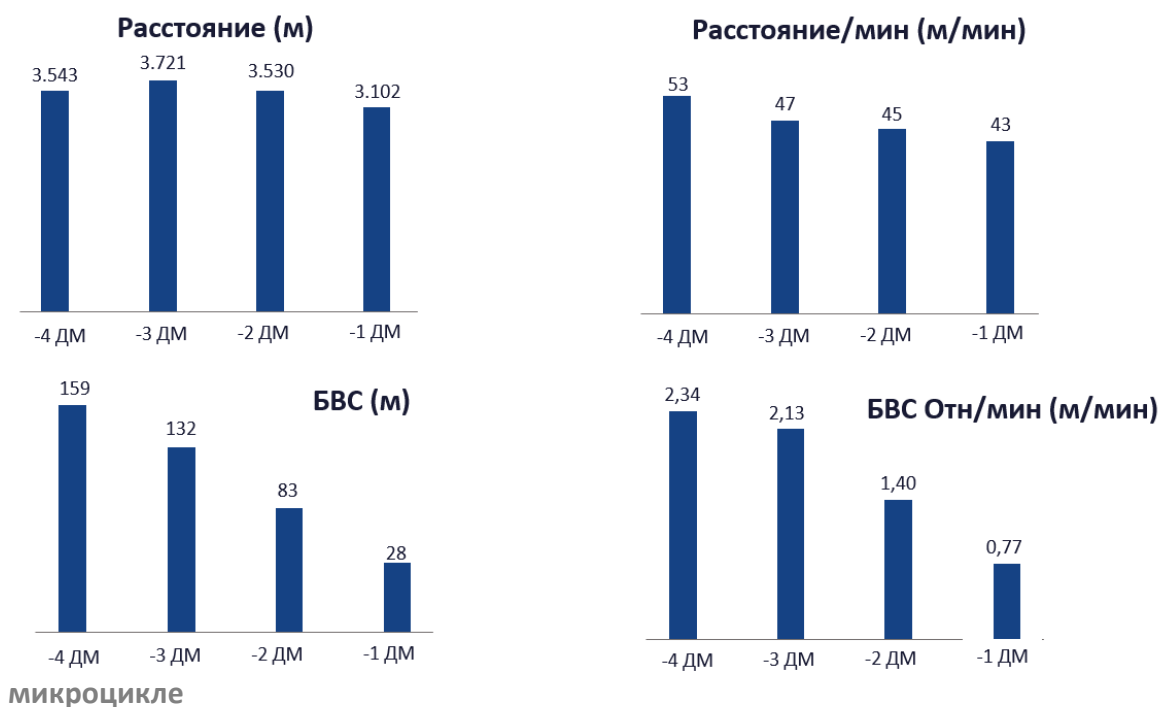
Изображение 9: Различные фазы в микроцикле



Источник: собственная проработка.

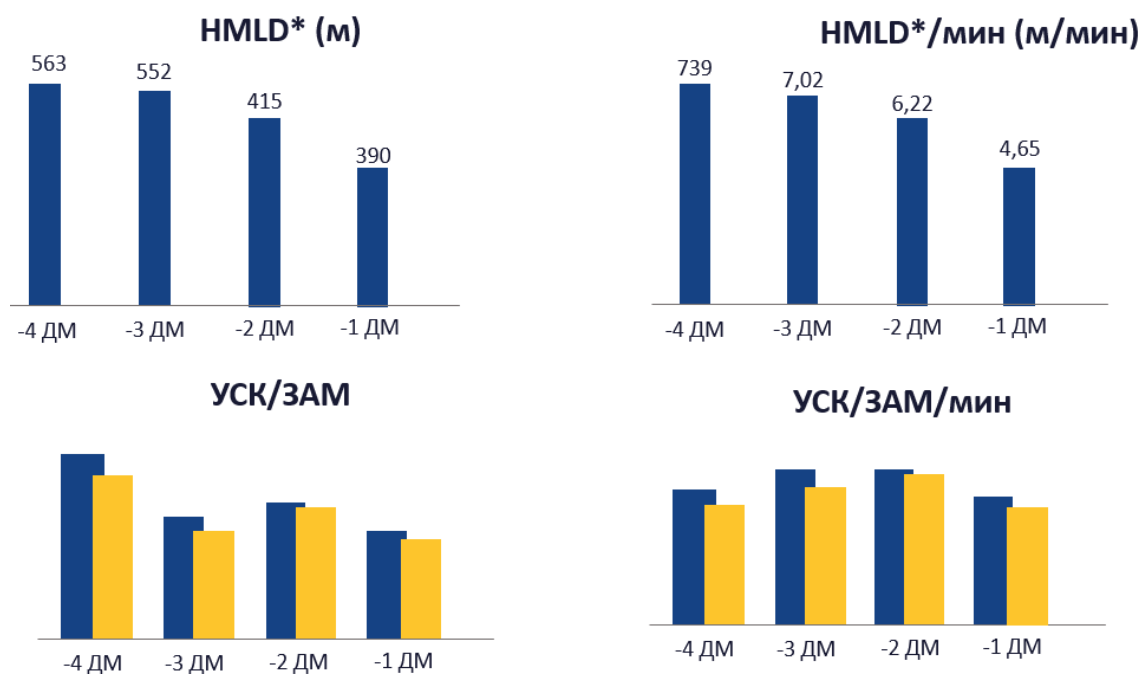
Далее приводится пример физических требований в микроцикле сезона. Таким образом, возможно наблюдать за эволюцией для дней -4, -3, -2 и -1, в различных переменных, таких как абсолютное расстояние, расстояние за минуту, расстояние высокой интенсивности (более 18 км/ч), высокая метаболическая нагрузка и ускорения, а также замедления (+ 2м/с²), максимальная скорость и ускорение, а также максимальное замедление (+ 3 м/с²).

Изображение 10: Физические требования баскетбола в микроцикле сезона



Источник: собственная проработка.

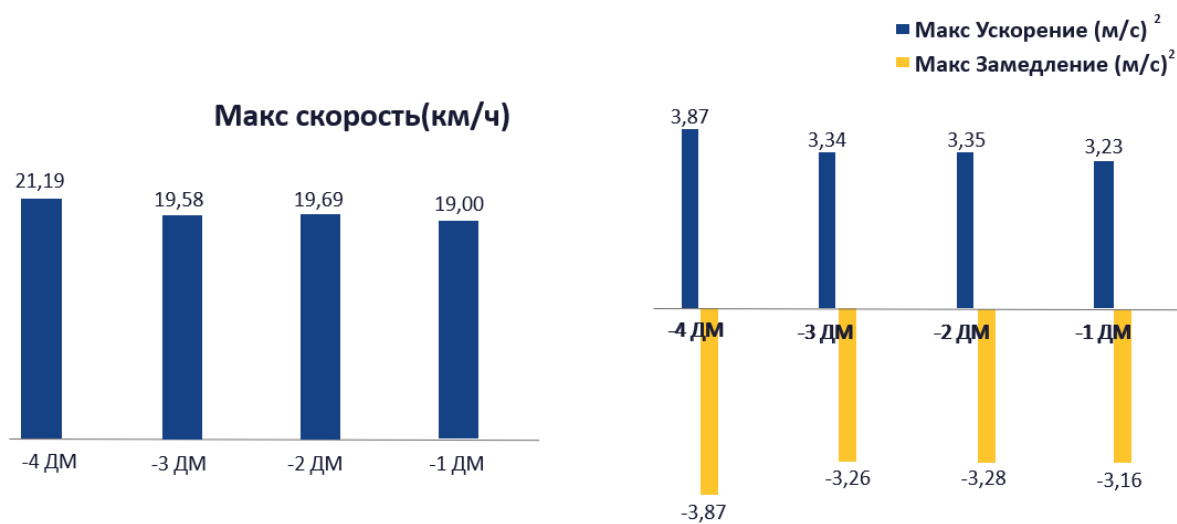
Изображение 11: Физические требования баскетбола в микроцикле сезона



*HMLD это: Расстояние Высокой Метаболической Интенсивности

Источник: собственная проработка.

Изображение 12: Физические требования баскетбола в микроцикле сезона



Источник: Собственная проработка.



Наконец, эта позитивная задача показывает различные варианты, которые можно найти в течение сезона в элитной команде, которая участвует как в Лиге АСВ, так и в Евролиге.

Изображение 13: Различные длительности микроцикла в зависимости от количества соревнований за неделю



Источник:

Источник: Собственная разработка.

Таким образом, отличаются различные циклы, длинный, средний или короткий в зависимости от проведения одного соревнования в неделю, двух соревнований в неделю или трёх соревнований в неделю. Учитывая, что здесь, в этих примерах, можно говорить о микроцикле, в котором редко бывает только один матч; по правде говоря, будет немного микроциклов такого рода. Также, будет много недель, в которых будут играть два соревнования в течение недели, и даже можно будет достичь три матча в таких ситуациях, как Кубок Испании.