**Mik**, давайте так, я просто высказываю своё мнение не вдаюсь в физиологию. Честно, устал и нет ни малейшего желания думать. У меня есть двое суток, пока в дороге, отдохнуть. чем я и постараюсь воспользоваться.)))
Для начала работа на суше и в воде имеет большую разницу. Положение тела, среда (разница в плотности больше чем в 800 раз), наличие или отсутствие гипоксии, распределение усилия во время выполнения движения, вовлечённость тех или иных групп мышц в движение, их количество, амплитуда и т.д. и т.п. Также не стоит забывать что общее количество тренировок, километров не даёт полной информации о проделанной работе и полученной в итоге нагрузки. Я, например, твёрдо убеждён, что организм гораздо легче перенесёт одну и ту-же запланированную нагрузку, распределённую на 12 тренировок, чем на 6, в итоге при 12 тренировках мы получим меньшую нагрузку, чем при 6, хотя чисто математически она одинакова.
Круговая тренировка или как сейчас модно кроссфит очень хорошая работа на суше и если смогли придумать задания, то и в воде. С небольшой натяжкой комплекс является ярким представителем кроссфита.))) Вопросы заключаются в следующем. Как часто, в каком объёме, с какой интенсивностью, с какими дополнительными воздействиями (например гипоксия) используется эта работа. И не зная ответы на эти вопросы невозможно достоверно сказать о силе воздействия на организм той или иной нагрузки.
Простой пример построения тренировки на основе скоростных отрезков. Берётся серия nх50 кролем, скорость максимальная для этого спортсмена, отдых может быть как очень коротким, так и достаточно продолжительным (я читал о разных подходах). Спортсмен стартует эту серию до тех пор пока не начинает падать скорость на отрезке, затем серия прекращается, плывут мягко на отдых, затем эту серию повторяют. И так 2-5 раз. Общий объём работы получается 2-3 км. Повторюсь, желания описывать воздействие на организм нет. Опишу результат. Результаты растут очень быстро, но в основном на 50-100, хуже на 200 и чем дальше тем всё тяжелее. Развит обычно один способ, максимум два, остальные в ..... Растренированность приходит уже при достаточно не большом отдыхе. Особенно это заметно у детей, так как сосредоточиться и выполнить эту программу в достаточном объёме, ребёнок не в состоянии, нервная система работает правильно и просто защищает ребёнка от чрезмерной нагрузки. Очень жёсткий удар идёт по нервной системе. С большой натяжкой это можно сравнить с ударными нагрузками у качков или с плиометрической тренировкой. Эффект классный, но и удар по организму существенный, перебрал и получил обратный эффект, травмы и т.п. Попробуйте проводить каждый день тренировки на основе эстафет (разумеется требование максимальная скорость). Вначале весело, легко. Результат растёт в спринте. Но на более длинные дистанции эффект не даёт. Если прекратить такие тренировки, то тренировочный эффект быстро сходит на нет. Потом эффективность начинает резко падать. Уже не так весело, ускорения не идут. Отвращение к эстафетам. Вялость. Апатия.
Всё. Писать можно много, но дикое желание отдохнуть.)))
Если сжато и кратко.
Тренировка должна быть разнообразной.
Если ребёнок плывёт только один способ или только спринт, или только аэробику стоит задуматься о правильности тренировочного подхода, даже если прогресс идёт очень быстро, правда в очень узком диапазоне.
Если прогресс идёт быстро, то это не значит, что через год темпы прироста результатов не уменьшатся, скорее наоборот, они должны уменьшиться.
В этом возрасте без объёмных тренировок в разумных пределах не обойтись.
В этом возрасте ребёнок должен уметь плыть и 50 и 1500, и батт и комплекс, и спину и брасс и т.д., разумеется никто не отвергает предрасположенность к тому или иному способу, к той или иной дистанции, но жёстких провалов не должно быть. Если не может так, то стоит подумать о смене тренировочного плана. Повторюсь, провальных дистанций и способов не должно быть. В брассе он МС или КМС, а на спине еле-еле по 3 разряду, 50 он король, а на 800 полный .........

Чем разнообразнее подготовка, тем продолжительнее жизнь в спорте.
И разумеется, вся работа строится на основе индивидуальных особенностей ребёнка. Его биологического и психологического развития, особенностей характера и воспитания, антропометрических данных. Один задаёт ритм движения ногами, а другой руками и если начать ставить первому технику от рук, а второму от ног, мы получим ...... точнее мы ничего хорошего не получим.

Информация о пользователе



Пользователь: **Алексей** [id: **69**] [ Генерал-полковник ]

Конец формы

Репутация (**40**) [±]

Имя: Алексей [ Мужчина ]

E-mail: aleksei-swim@mail.ru

Место проживания:

Новокуйбышевск, Самарская область, Российская Федерация