

Система за спортна подготовка

Доц. Михаил Михайлов, доктор



Теория и методика на спортната тренировка



1

Модерна система за физическо възпитание и спорт



Високи и стабилни позиции в големия спорт

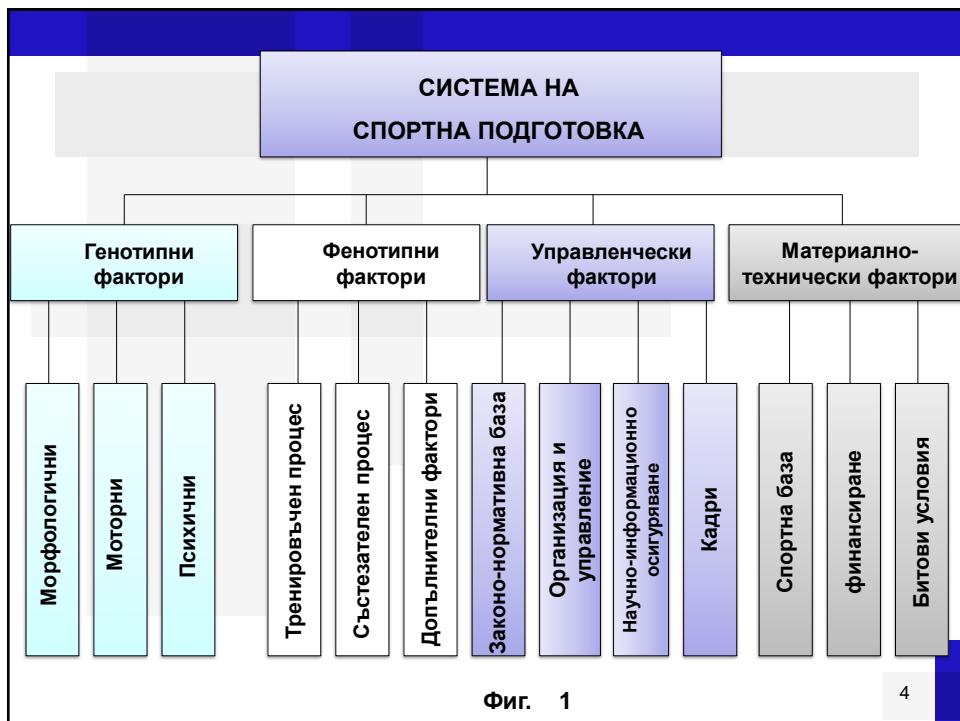
Три условия:

- Наличие на цялостна политика, стратегия и правно-нормативна база; материална и морална подкрепа от страна на държавата и обществото.
- Създаване на комплексни системи за ВСМ, обхващащи основните фактори на спортното усъвършенстване.
- Широко внедряване на научно-техническия прогрес при селекцията и подготовката на елитни спортисти, както и в научната организация и управлението на цялостната система за ВСМ.

2

Спортна подготовка - система от специализирани знания, средства, методи и организационни форми, осигуряващи комплексни условия за максимална изява на потенциалните възможности на спортиста.

3



4

Практически проблеми на подбора

- Формиране на идеала, т.е. на модел на висококвалифицирания спортист в съответен спорт.
- Прогнозиране на спортните способности
- Технология на подбора (методични проблеми на ефективността, нормативи, репрезентативност на изследваните обекти и т.н.)
- Организация на подбора (обхват, етапност, материално-техническо и финансово осигуряване.)

5

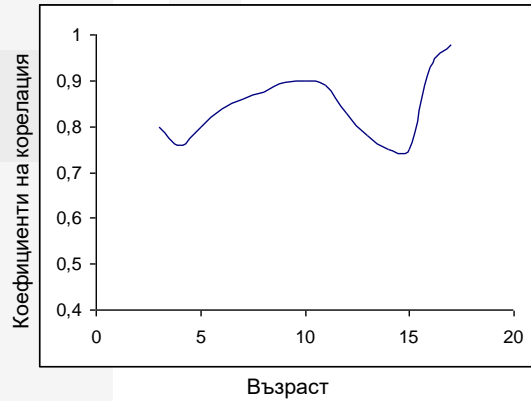
Проблеми на прогнозирането

От посочените проблеми на подбора прогнозирането заема централно място

Два подхода:

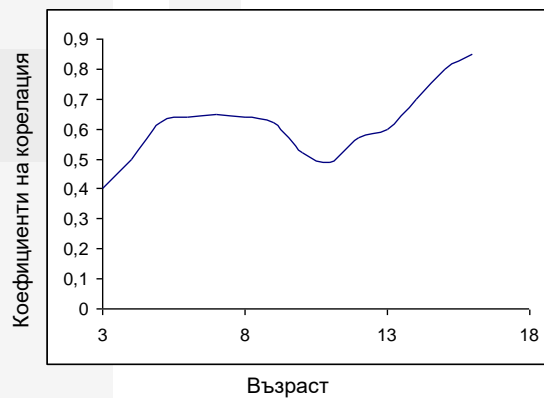
1. Изучаване на стабилността на признаците
2. Определяне на влиянието на наследствените фактори

6



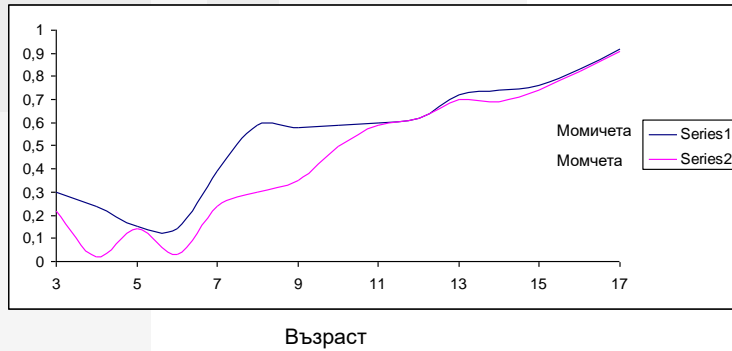
Фиг. 2 Коефициенти на корелация между ювенилните и дефинитивните стойности на ръста при момчета (D. Turner 1968)

7



Фиг. 3 Коефициенти на корелация между ювенилните и дефинитивните стойности на дължината на долните крайници (Ив. Попов 1994)

8



Фиг. 4 Коефициенти на корелация между ювенилните и дефинитивните стойности на скоростните качества (Ив. Попов 1994)

9

Коефициенти на наследственост

VO2 max	93%
La max	83%
HR max	86%
Бавни мускулни влакна	99.6%

10

