

## Что это?

Онлайн-сервис, реализующий возможность тотального объективного отслеживания и визуализации функциональной подготовленности КФ-атлетов в базовых навыках КФ.

В любой момент вы видите:

- уровень вашей подготовленности по каждому навыку и по модальностям в динамике;
- экстремумы каждого навыка;
- историю тестов каждого навыка;
- сравнение каждого навыка с другими навыками и с общим уровнем подготовленности;
- сравнение каждой модальности с другими модальностями и с общим уровнем подготовленности;
- диапазон результатов тестирования каждого навыка;
- соотношение навыков с разными уровнями в каждой из модальностей...

Все эти и многие другие возможности потребуют от вас всего лишь 2-3 кликов мышью. Сервис задуман и реализован как очень **простой** в использовании, очень **доступный** и очень **понятный**.

## Для кого?

Атлеты любого уровня, от начинающих до мировых ТОПов , могут полноценно использовать возможности сервиса.

## Философия

Любую человеческую деятельность можно рассматривать как совокупность навыков.

Кроссфит здесь не исключение. Более того, в силу своей вариативности он содержит в себе намного больше базовых упражнений чем во многих других видах спорта.

Было бы логично предположить, что чем выше показатель в каждом из навыков - тем более подготовленным можно считать атлета в целом.

Следуя этой логике мы могли бы утверждать, что (теоретически) идеально подготовленный КФ-атлет - это атлет, владеющий всеми КФ-навыками на **максимально** возможном уровне.

Мы знаем, что важной частью тренировочного процесса как раз и является отслеживание **слабостей** (по Глоссману) и соответствующая работа по их устранению. Другими словами, чтобы прогрессировать нам нужно каким-то образом **отследить слабости** и работая над ними **как минимум** на «потерять» сильные навыки.

Следовательно, без **ежедневной** профессиональной работы по сбору и обработке статистики мы не сможем построить полноценную методику тренировок.

Тут и возникает вопрос: каким образом отслеживать постоянные изменения показателей?

Например, возьмем 20 навыков КФ.

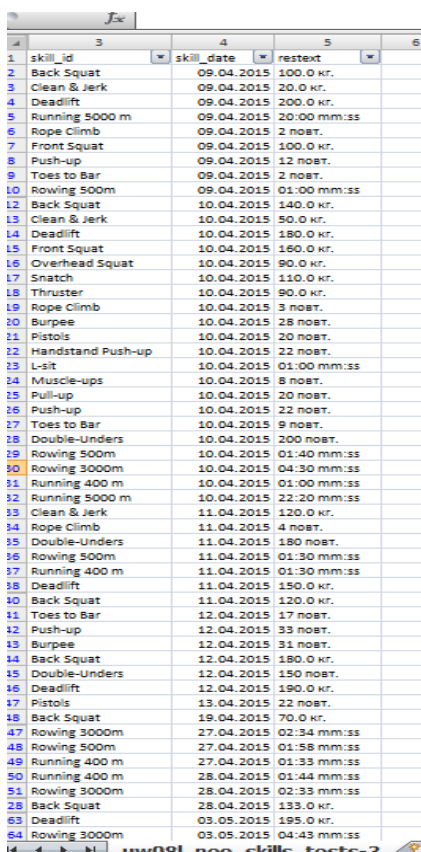
Нам нужно:

- периодически тестировать каждый;
- помнить о времени тестирования;
- сравнить динамику показателей каждого;
- видеть экстремумы;
- сравнить с показателями других навыков;
- увидеть общую картину;
- увидеть цели для каждого...

Сегодня для этих нужд цивилизация дает нам очень скудный выбор:

- кнопки бумаги, блокноты, таблички типа EXCEL...

Не рассматривая бумажные носители в качестве базы для обработки больших массивов данных попробуем взглянуть на табличные данные:



skill_id	skill_date	restext
Back Squat	09.04.2015	100.0 кр.
Clean & Jerk	09.04.2015	20.0 кр.
Deadlift	09.04.2015	200.0 кр.
Running 5000 m	09.04.2015	20:00 mm:ss
Rope Climb	09.04.2015	2 повт.
Front Squat	09.04.2015	100.0 кр.
Push-up	09.04.2015	12 повт.
Toes to Bar	09.04.2015	2 повт.
Rowing 500m	09.04.2015	01:00 mm:ss
Back Squat	10.04.2015	140.0 кр.
Clean & Jerk	10.04.2015	50.0 кр.
Deadlift	10.04.2015	180.0 кр.
Front Squat	10.04.2015	160.0 кр.
Overhead Squat	10.04.2015	90.0 кр.
Snatch	10.04.2015	110.0 кр.
Thruster	10.04.2015	90.0 кр.
Rope Climb	10.04.2015	3 повт.
Burpee	10.04.2015	28 повт.
Pistols	10.04.2015	20 повт.
Handstand Push-up	10.04.2015	22 повт.
L-sit	10.04.2015	01:00 mm:ss
Muscle-ups	10.04.2015	8 повт.
Pull-up	10.04.2015	20 повт.
Push-up	10.04.2015	22 повт.
Toes to Bar	10.04.2015	9 повт.
Double-Unders	10.04.2015	200 повт.
Rowing 500m	10.04.2015	01:40 mm:ss
Rowing 3000m	10.04.2015	04:30 mm:ss
Running 400 m	10.04.2015	01:00 mm:ss
Running 5000 m	10.04.2015	22:20 mm:ss
Clean & Jerk	11.04.2015	120.0 кр.
Rope Climb	11.04.2015	4 повт.
Double-Unders	11.04.2015	180 повт.
Rowing 500m	11.04.2015	01:30 mm:ss
Running 400 m	11.04.2015	01:30 mm:ss
Deadlift	11.04.2015	150.0 кр.
Back Squat	11.04.2015	120.0 кр.
Toes to Bar	12.04.2015	17 повт.
Push-up	12.04.2015	33 повт.
Burpee	12.04.2015	31 повт.
Back Squat	12.04.2015	180.0 кр.
Double-Unders	12.04.2015	150 повт.
Deadlift	12.04.2015	190.0 кр.
Pistols	13.04.2015	22 повт.
Back Squat	19.04.2015	70.0 кр.
Rowing 3000m	27.04.2015	02:34 mm:ss
Rowing 500m	27.04.2015	01:58 mm:ss
Running 400 m	27.04.2015	01:33 mm:ss
Running 400 m	28.04.2015	01:44 mm:ss
Rowing 3000m	28.04.2015	02:33 mm:ss
Back Squat	28.04.2015	133.0 кр.
Deadlift	03.05.2015	195.0 кр.
Rowing 3000m	03.05.2015	04:43 mm:ss

Как здесь можно увидеть например слабые навыки? Или динамику по модальностям?

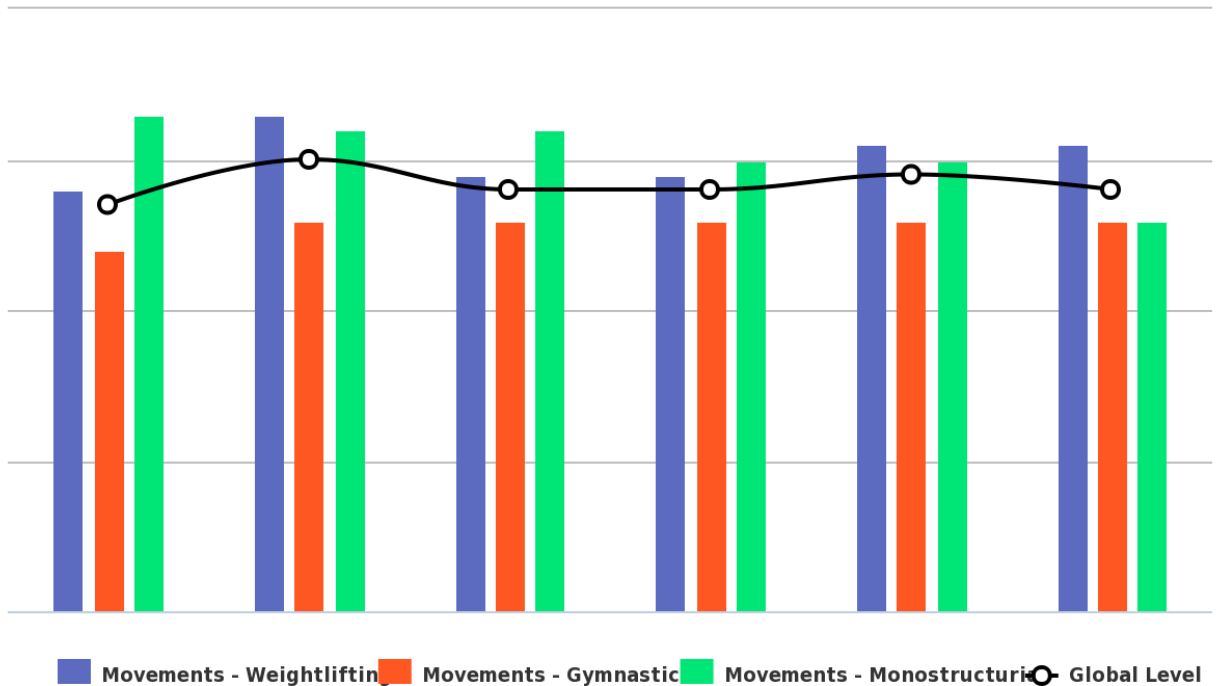
Никаких ответов эта таблица не дает.

Конечно, теоретически можно каким-то образом структурировать эти данные и записать куда-то (опять куда-то!) результаты обработки, но в этом случае вместо занятий КФ мы получим бесконечную работу с таблицами.

Было бы намного проще, если бы эта же самая табличка выглядела например так:

# Глобальные уровни

Динамика общей и сегментарной подготовленности



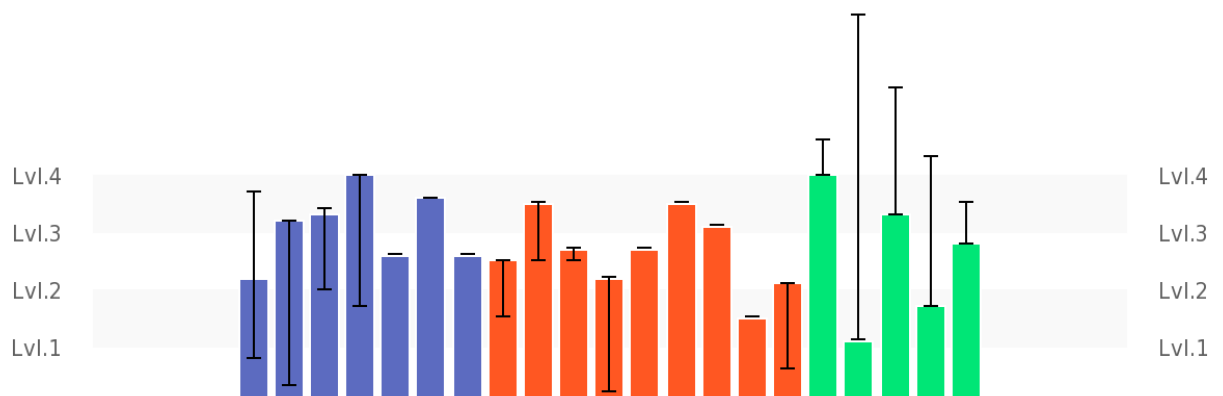
Те же самые данные представлены как визуализация глобальной и сегментарной подготовленности.

При тех же затратах времени на ввод информации - записал результат > нажал на кнопку - мы видим без дополнительных манипуляций с данными:

1. небольшой спад глобальной подготовленности (**черная кривая**);
2. резкий спад в навыках Аэробной Выносливости (**зеленый**);
3. слабость в навыках Гимнастики (**красный**);

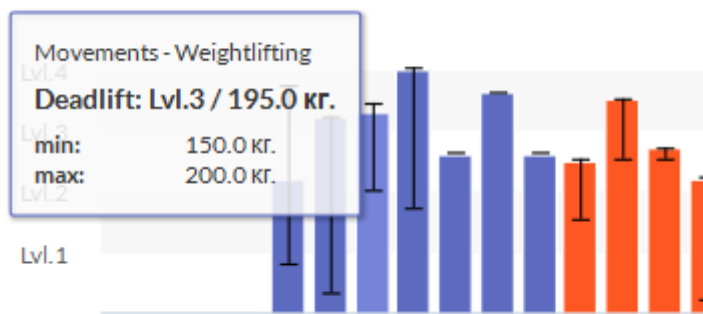
Т.е. даже на первый взгляд мы сможем сделать важные выводы и соответственно скорректировать структуру тренировочную методику.

- или так:



Те же самые данные представлены как визуализация подготовленности в навыках.

При наведении на столбец будет показана информация о навыке.



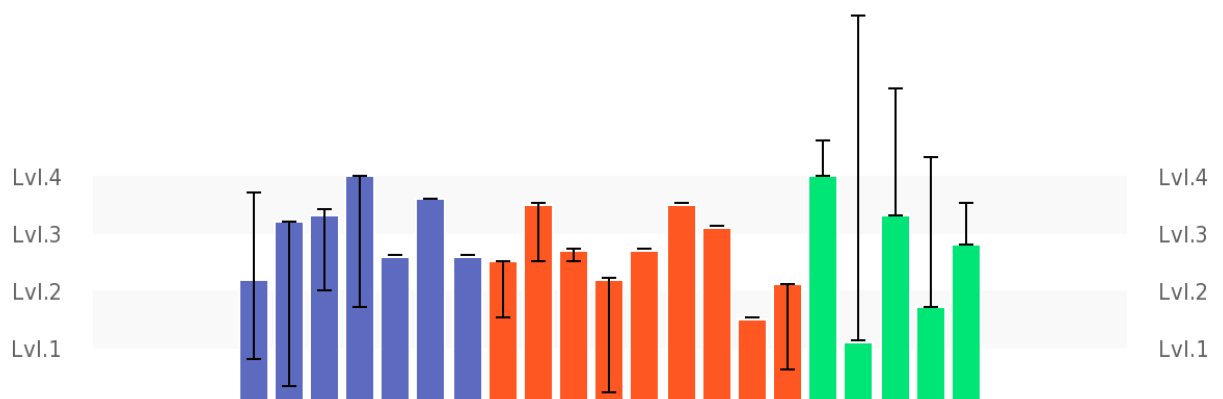
● Movements - Weightlifting Lvl.3

Кликнув на столбец мы увидим динамику (историю) тестов навыка.

### Хронология тестов навыка



Здесь мы также можем делать быстрые выводы:



1. все последние тесты навыков Аэробного сегмента (зеленый) на минимальном историческом уровне. Два навыка на уровне ниже среднего. Это и есть причина глобального спада;

2. слабость Гимнастического сегмента (**красный**) обусловлена тремя слабыми навыками (4, 8 и 9 красные столбцы, при этом 4 и 9 в последних тестах исторический максимум);
3. в Силовом сегменте (**синий**), несмотря на общий высокий уровень сегмента, есть свои слабости (1, 5 и 7 ниже среднего), над которыми нужно работать.

Имея такой инструмент и размышляя подобным образом, любой атлет будет знать свои слабости и актуальные цели, сможет отследить динамику и вовремя среагировать и внести корректировку в свою методику в соответствии с изменяющейся реальностью.

Вероятно, именно из-за отсутствия простого и понятного инструмента для ежедневного отслеживания своих показателей мы после каждого турнира в РФ видим в блогах и на страничках известных у нас (РФ) профессиональных КФ-атлетов фразы типа: «турнир закончен, теперь я знаю над чем работать!» или «на этих соревах я узнал о многих своих слабостях». И никого не удивляет, что атлеты ТОПа тренируются вслепую и узнают о своих рабочих показателях от турнира к турниру.

Вот почему мы озаботились разработкой сервиса для отслеживания функциональной подготовленности КФ-атлетов, который бы соответствовал следующим требованиям:

**-низкий порог входа:**

любой человек, умеющий читать и различающий цифры может сразу использовать все возможности сервиса;

**-наглядность и интуитивность:**

интуитивно понятная визуализация, вывод результатов в простой и доступной форме.

Мы сделали это, и теперь сообщество имеет инструмент, которого так не хватало!

Отслеживайте свое функциональное состояние и добивайтесь поставленных целей.

Тренируйтесь осознанно!