

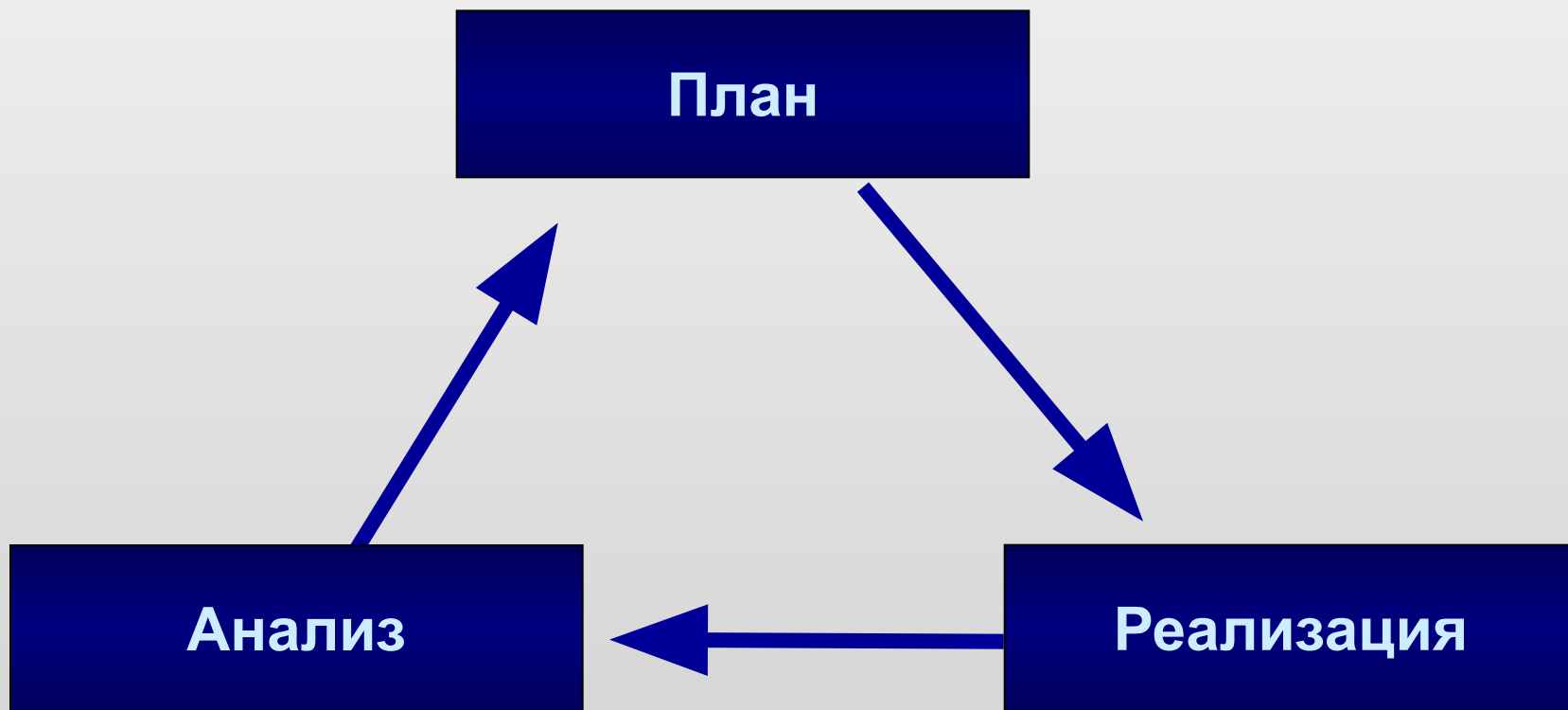


# Планирование круглогодичной тренировки

CECS. Курсы IV уровня ИААФ



# Циклический тренировочный процесс



# Задание

Занятие

Мезоцикл

Этап

Микроцикл

Макроцикл

Задание

Период

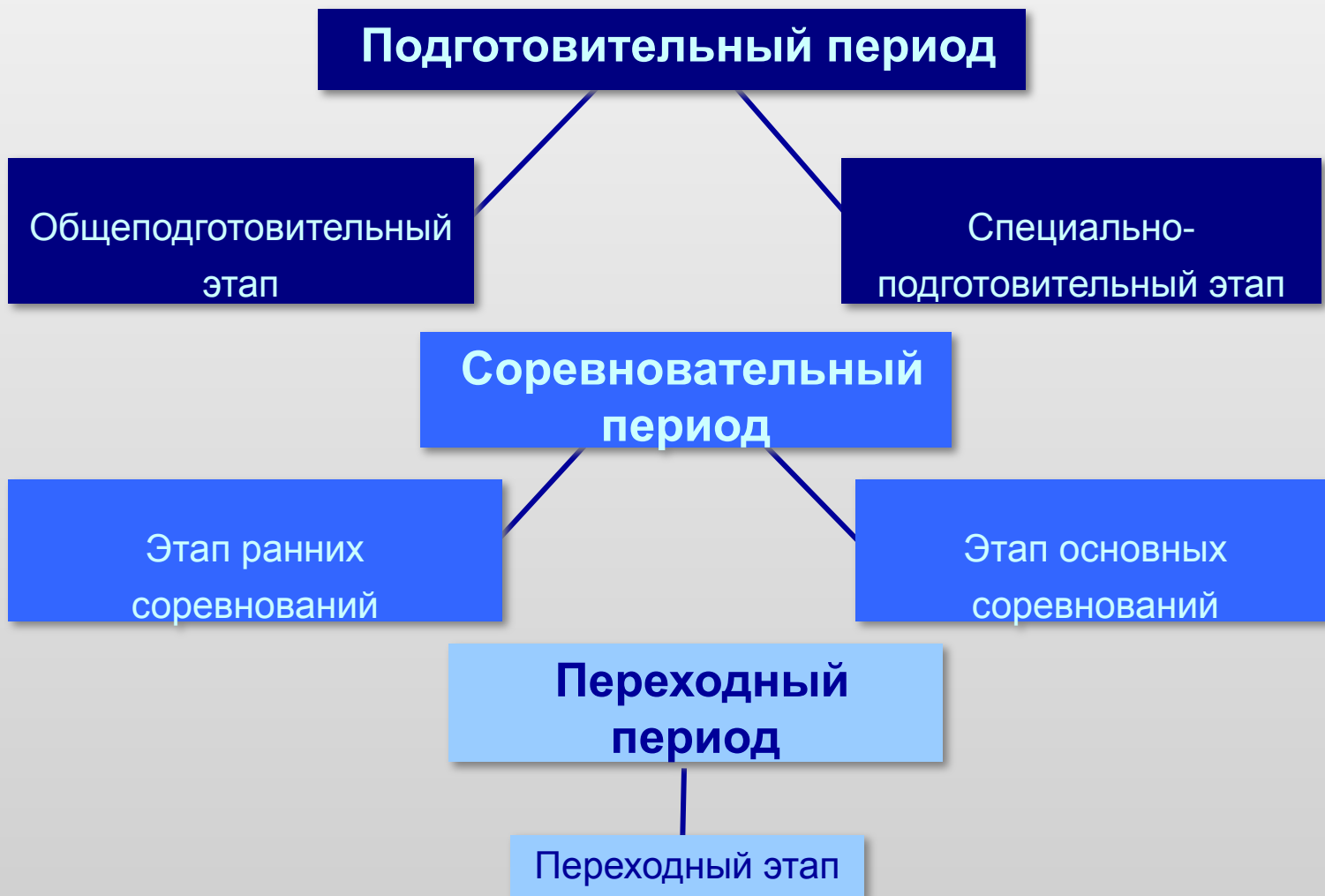
- Определите, что означает каждый термин
- Расположите их в порядке от наиболее продолжительного к самому короткому по времени

# Терминология



Такова иерархия терминов в периодизации

# Периоды и этапы макроцикла



# Процесс периодизации и выведения на пик формы

- Периодизация:  
подразделение общей тренировочной программы на временные отрезки, на протяжении которых решаются различные обобщенные задачи
- Выведение на пик формы:  
манипуляция параметрами тренирующих воздействий для увеличения до максимума соревновательного потенциала в нужное время.

# Макроцикл - планирование набора спортивной формы



# Разработка плана круглогодичной тренировки

Какие действия в этом направлении важны?

- Объясните как спланировать круглогодичную тренировку тому, кто ничего в этом не понимает.
- Вы ограничены по меньшей мере четырьмя, но не более чем восемью основными действиями.
- Каковы эти действия?





# Разработка круглогодичного плана

Шаг 1 Оценка имеющегося опыта и прогнозирование

Шаг 2 Определение структуры круглогодичной тренировки - одноцикловой, двухцикловой или многоцикловой тренировочный год будет оптимальным

Шаг 3 Решение по задачам и продолжительности периодов и этапов

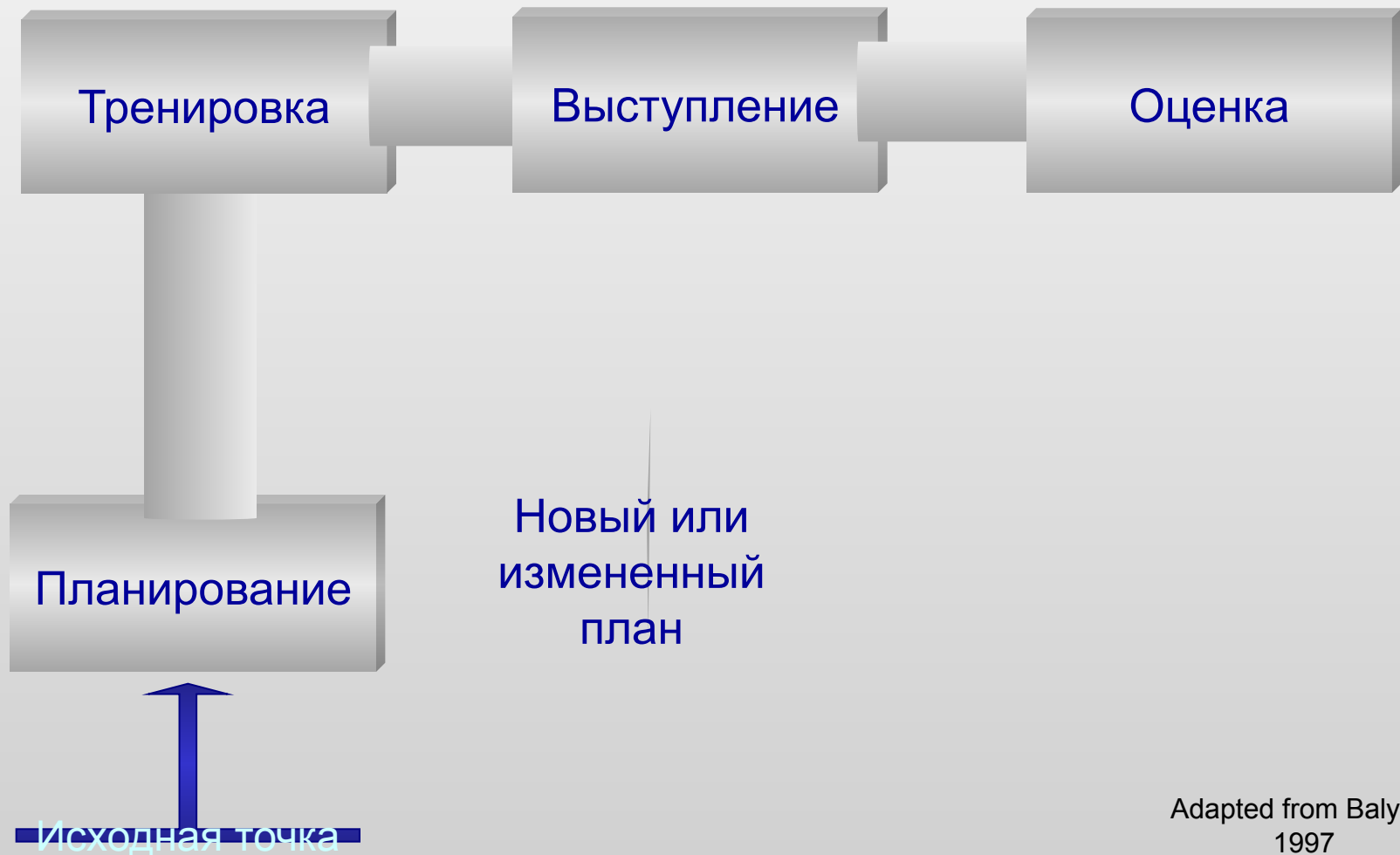
Шаг 4 Решение по задачам и продолжительности мезоциклов и микроциклов

Шаг 5 Распределение тренировочных нагрузок в мезоциклах: объем, интенсивность, разгрузка

Шаг 6 Планирование контроля и оценки подготовленности.

Эти шаги идентичны для каждого спортсмена или каждой программы?

# Шаг 1 Оценка имеющегося опыта и прогнозирование



Adapted from Balyi, I,  
1997

# Постановка целей - часть шага 1

Выработка целей – совместное дело спортсмена и занимающегося с ним тренера, когда спортсмен под руководством тренера определяет краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели. Эффективные цели, как правило, должны быть:



**Конкретными**  
**Измеряемыми**  
**Признаваемыми**  
**Реалистичными**  
**Привязанными ко времени**  
**Привлекательными**  
**Четко зафиксированными**

# Шаг 2 Определение структуры круглогодичной тренировки

## Одноцикловой тренировочный год

Oct	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sept
<b>MACROCYCLE</b>											
<b>PREPARATION</b>						<b>COMPETITION</b>				<b>TRANSITION</b>	
General			Specific			Pre-Competition		Competition			

Период:

Этап:

## Двухцикловой тренировочный год

Oct	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sept	
<b>MACROCYCLE 1</b>					<b>MACROCYCLE 2</b>							
<b>PREPARATION1</b>			<b>COMP.1</b>		<b>PREPARATION2</b>				<b>COMPETITION2</b>		<b>TRANS.</b>	
GP1		SP1	PC1	C1	GP2		SP2	PC2	C2			

Период:

Этап:

# Сравнение одноцикловой и двухцикловой периодизаций

## Одноцикловая периодизация

### Преимущества:

- Сравнительно больше времени на формирование необходимых качеств.
- Много времени на тренировку и восстановление.

### Недостатки:

- Тяжело переносить однообразие в тренировке.
- Потенциальный недостаток соревновательной практики.

# Сравнение одноцикловой и двухцикловой периодизаций

## Сдвоенная периодизация

### Преимущества:

- Закладывается основа для постоянного роста соревновательной результативности
- Можно 2 раза войти в состояние спортивной формы в течение года.
- Более специфичная в целом тренировочная работа
- Возможна более интенсивная тренировка технической направленности

### Недостатки:

- Ограничено время на формирование базовых качеств и соревновательных возможностей.
- Второй подготовительный период зачастую ограничен во времени.
- Может возникнуть недостаток времени на восстановление.

# Шаг 2 Определение структуры круглогодичной тренировки

Высококвалифицированный спортсмен может использовать трехцикловое или многоцикловое планирование круглогодичной тренировки

Трехцикловая периодизация круглогодичной тренировки:

Oct	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sept
<b>MACROCYCLE 1</b>			<b>MACROCYCLE 2</b>				<b>MACROCYCLE 3</b>				
PRE P1		COMP	PRE P2		COMP2		PRE P3		COMP3		TRANS.
GP1	SP1	PC 1	C 1	GP2	SP2	PC 2	C 2	GP3	SP3	PC 3	


Период:


Этап:


# Пример для элитного легкоатлета



 Соревновательный период

 Общая подготовка

 Специальная подготовка

 Переходный период



# Шаг 3 Решение по содержанию и продолжительности периодов и этапов

- Задачи и продолжительность периодов и этапов круглогодичной тренировки определяется этапом многолетней подготовки
- Для спортсмена, приступившего к узкой специализации или занимающегося на этапе высшего спортивного мастерства, задачи будут в большей мере зависеть от специфики избранного вида и диктоваться необходимостью подготовки к соревнованиям.



# Шаг 3 Решение по продолжительности периодов и этапов

Соотношение общеподготовительных и специально-подготовительных этапов



# Шаги 4 и 5 -

## Планирование мезоциклов и микроциклов

Шаг 4: Решение по задачам и продолжительности мезоциклов и микроциклов

- Содержание мезоцикла и микроцикла зависит от того, насколько далек или близок соревновательный этап

Шаг 5: Распределение тренировочной нагрузки в мезоцикле

- Наметить суммарные параметры нагрузки физической, технической, тактической и физиологической направленности для каждого микроцикла в мезоцикле.

# Шаг 6: Тестирование и контроль

Могут использоваться **для:**

- Оценки готовности спортсмена к началу реализации очередного фрагмента тренировочного процесса
- Оценки динамики роста и развития спортсмена
- Диагностирования сильных и слабых сторон подготовленности
- «Прогнозирования» предстоящего выступления
- Оценки степени успешности тренировочной программы
- Обеспечения необходимой мотивации и убеждения тренера и спортсмена в правильности выбранного пути
- Предупреждения о недовосстановлении, перетренировке, возможном последующем заболевании или травмировании
- Объединения спортсменов в идентичные по подготовленности тренировочные группы
- Внесения изменений в тренировочную программу.

# Пример

YEAR PLAN 2006/07												
Update	26.12.2006											
Time span of planing: October 06 - Sep 07												
	October	November	December 06	January 07	February	March	April	May	June	July	August	September
Monday				1								
Tuesday				2				1				
Wednesday		1		3				2			1	
Thursday		2		4	1		1	3			2	
Friday		3	1	5	2		2	4	1		3	
Saturday		4	2	6	3	Arnstadt	3	5	Osaka		4	1
Sunday	1	5	3	7	Dortmund I	4	4	6	Dakar		5	London
Monday	2	6	4	8		5	5	7	SS	2	Athens	6
Tuesday	3	7	5	9		6	6	8		3	7	Stockholm
Wednesday	4	8	6	10		7	Weinheim	9		4	Zagreb	8
Thursday	5	9	7	11		8		10		5	9	6
Friday	6	10	8	12		9		11	Doha	6	Paris GL	10
Saturday	7	11	9	13		10	10	12		7	11	8
Sunday	8	12	10	14	LVN H 30k	11	11	13		10	Eugene	8
Monday	9	13	11	15		12	12	14		9	11	13
Tuesday	10	14	12	16		13	Banska Bystrica	15		10	Lausanne	14
Wednesday	11	15	13	17		14		16		11	15	17
Thursday	12	16	14	18		15	15	17		12	16	18
Friday	13	17	15	19	Cologne	16	16	18		13	Oslo GL	17
Saturday	14	18	16	20		17		19		14	Rom GL	18
Sunday	15	19	17	21		18	Birmingham	20	Brasil	15	Sheffield	19
Monday	16	20	18	22		19		21		16	Helsinki	20
Tuesday	17	21	19	23		20	Stockholm	22		17	21	23
Wednesday	18	22	20	24	Dresden	21	21	23		18	22	24
Thursday	19	23	21	25		22		24		19	23	25
Friday	20	24	22	26	Wuppertal	23	23	25		20	24	26
Saturday	21	25	23	27	Westfal So II	24	24	26	Hengelo	21	25	27
Sunday	22	26	24	28	Moskau	25	25	27		22	26	28
Monday	23	27	25	29		26	26	28		23	27	29
Tuesday	24	28	26	30		27	27	29		24	28	30
Wednesday	25	29	27	31		28	28	30		25	29	31
Thursday	26	30	28			29		31		26	30	
Friday	27		29			30				27		
Saturday	28		30			31		28	Dakar		30	
Sunday	29		31					29	LVN		28	Monaco
Monday	30							30		29		30







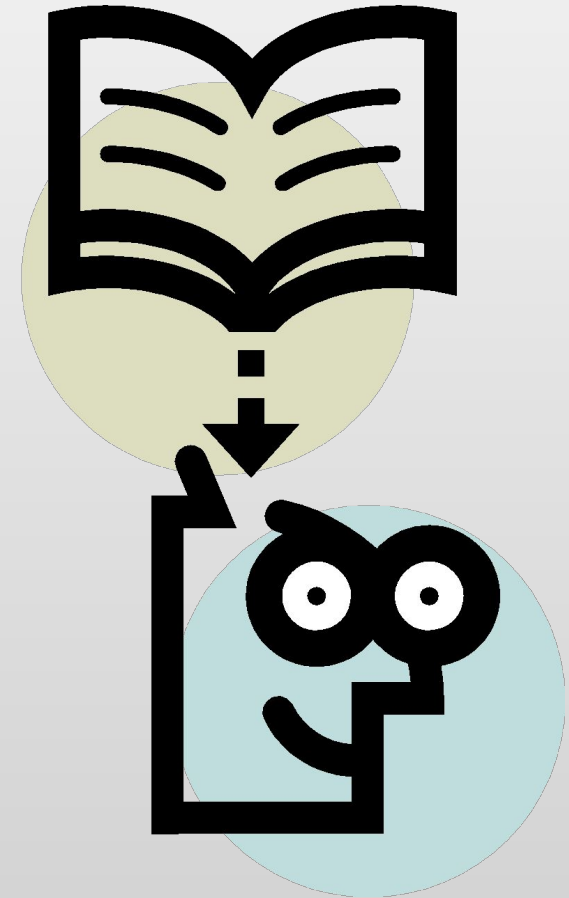






# Фиксация плана

- Планирование не может быть признано серьезным без фиксирования в письменной форме
- Изменения и уточнения время от времени неизбежны
- «Слепое» выполнение тренировочного плана редко бывает эффективным или оптимальным
- «Качество» - ключевой элемент



# Благодарим за внимание

