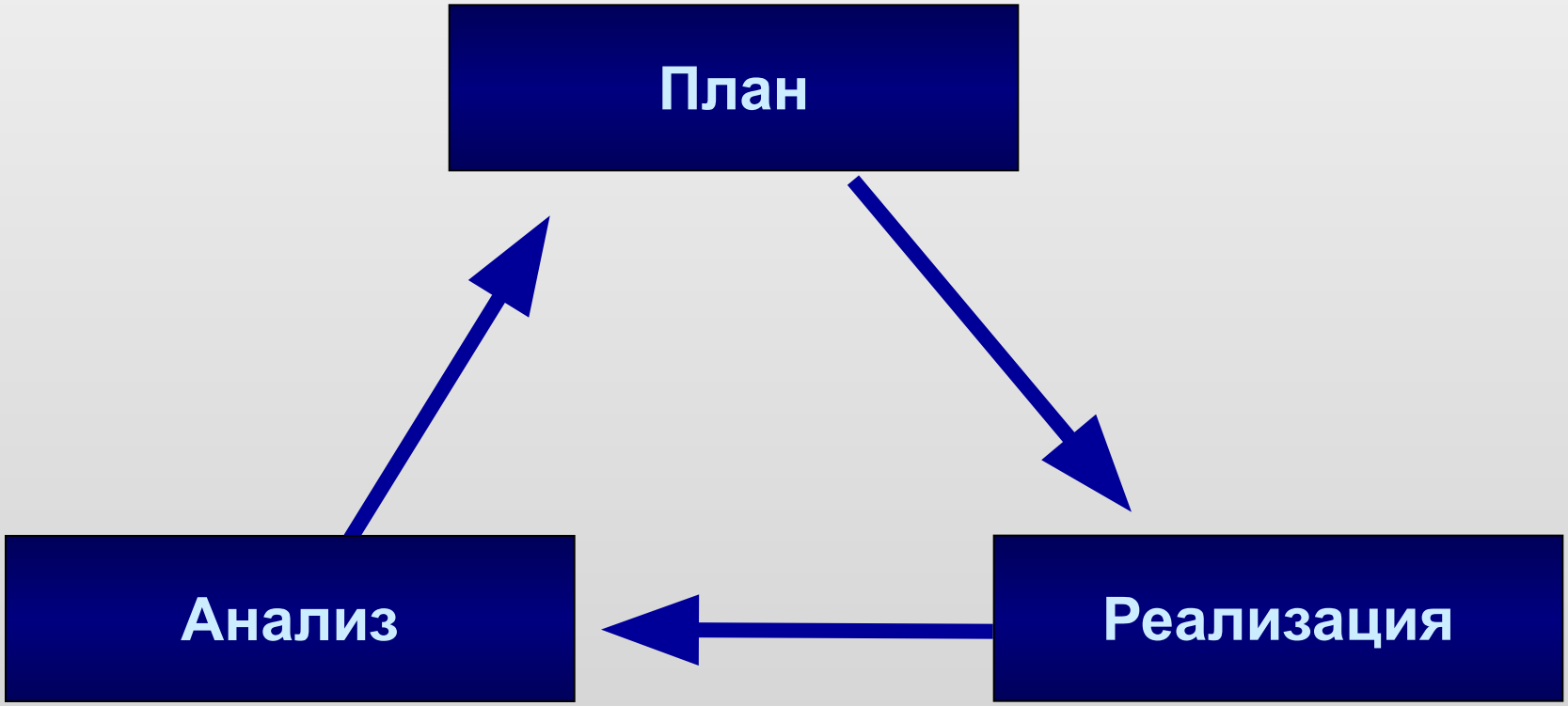
Планирование круглогодичной тренировки

CECS. Курсы IV уровня ИААФ

Циклический тренировочный процесс



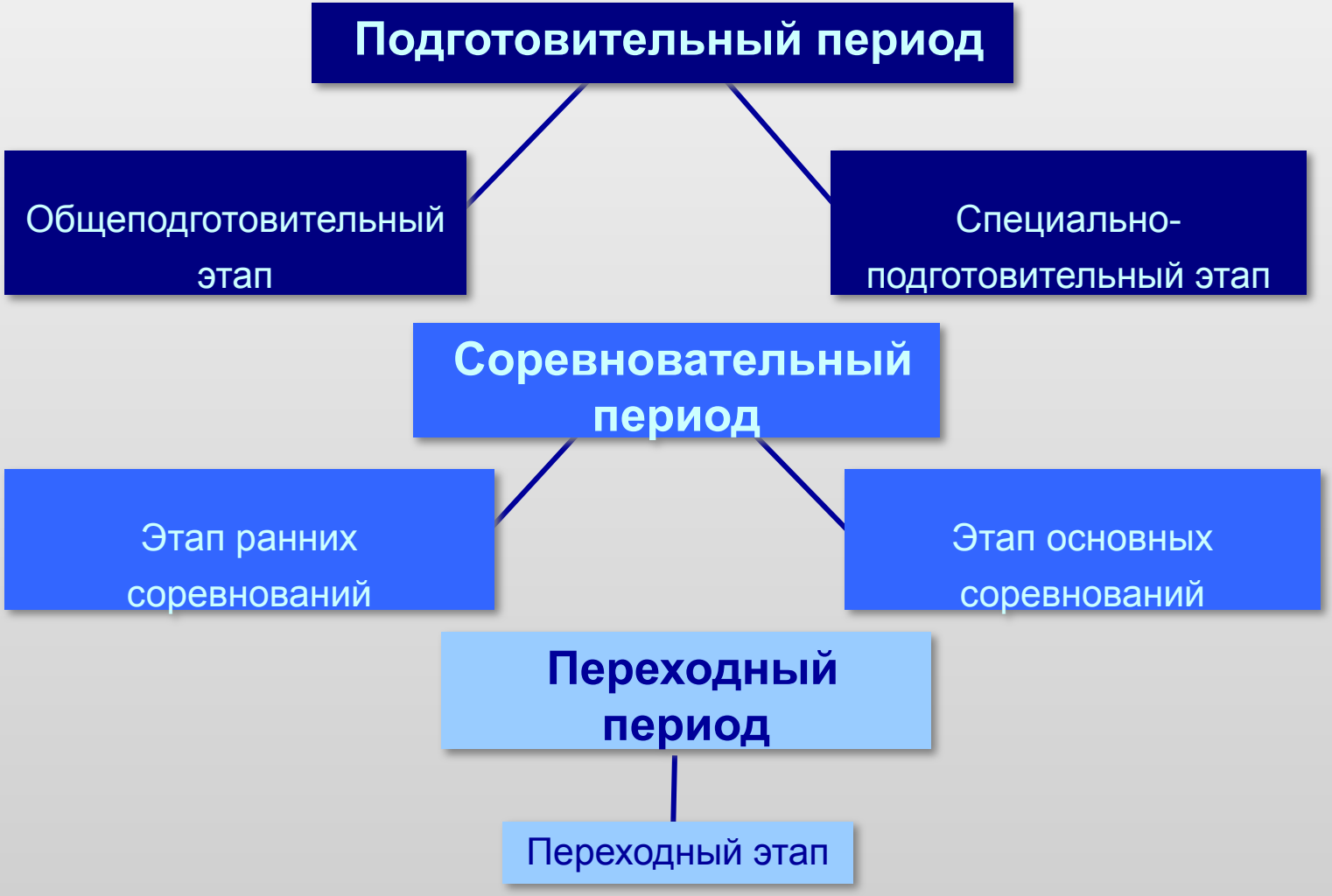
Задание

- 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

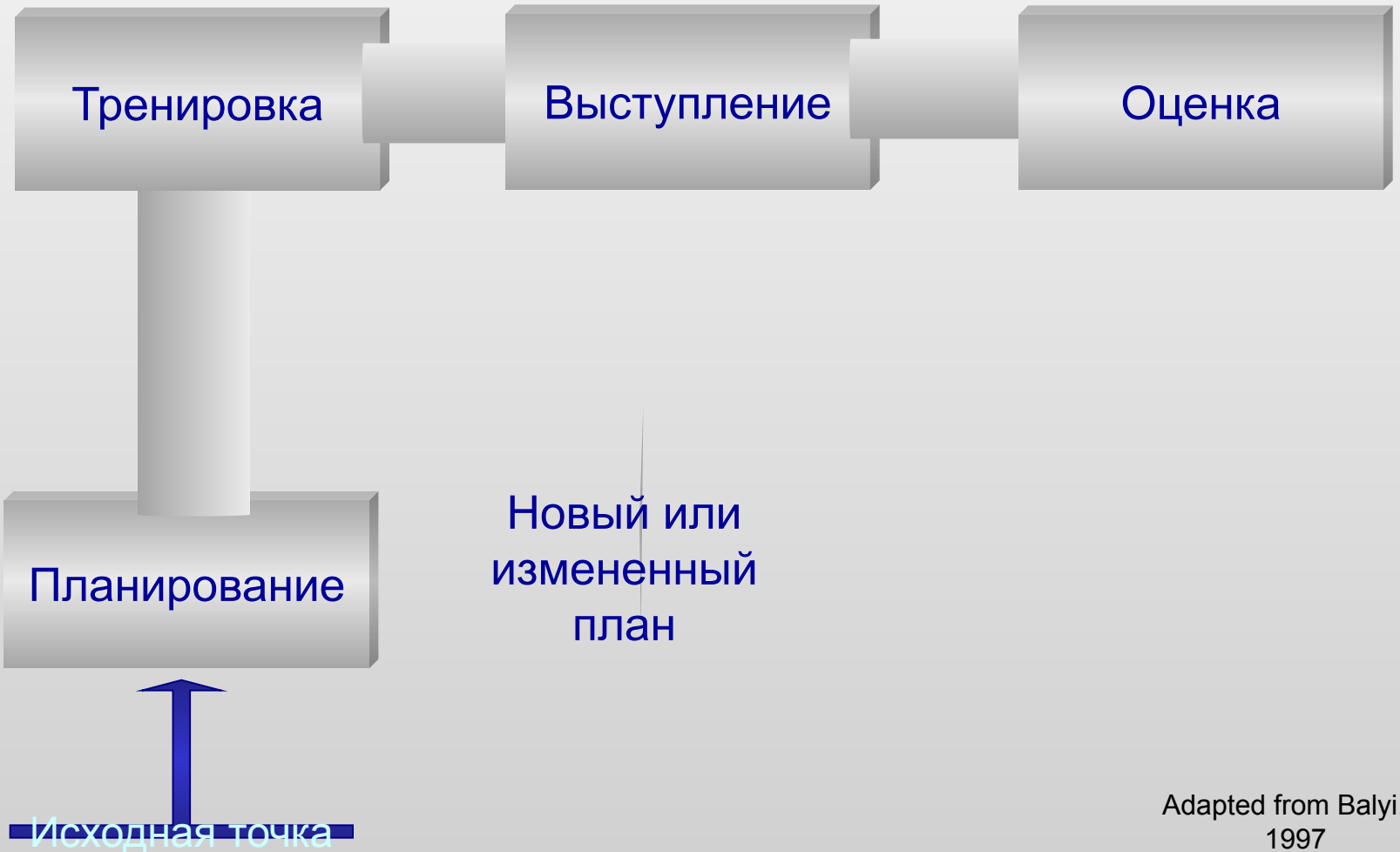
Шаг 4 Решение по задачам и продолжительности мезоциклов и микроциклов

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

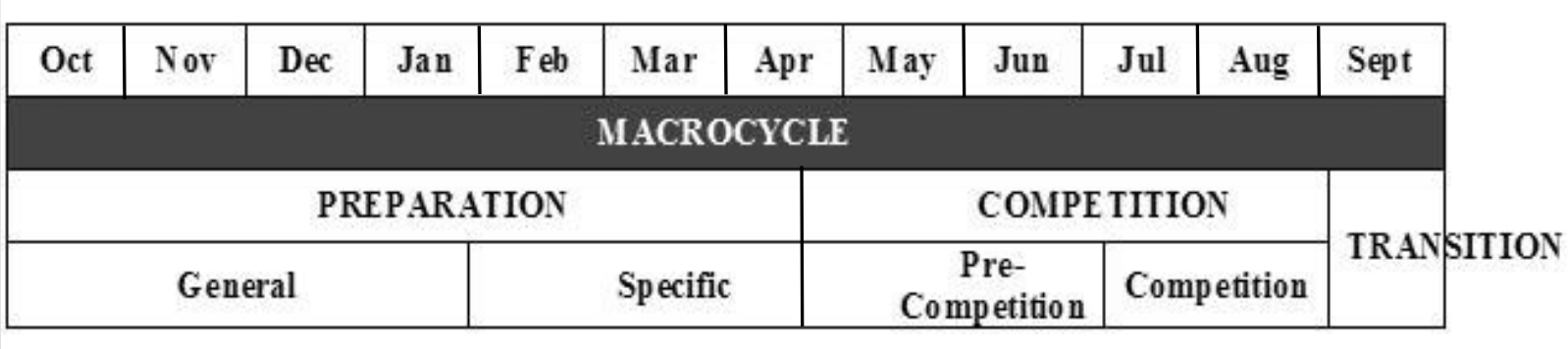
Привязанными ко времени

Привлекательными

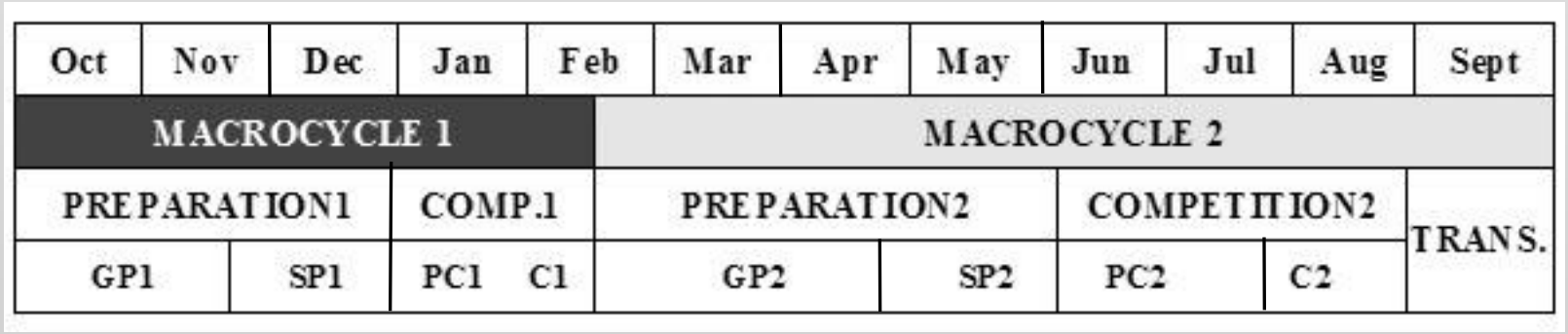
Четко зафиксированными

Шаг 2 Определение структуры круглогодичной тренировки

Одноцикловой тренировочный год



Двухцикловой тренировочный год



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.

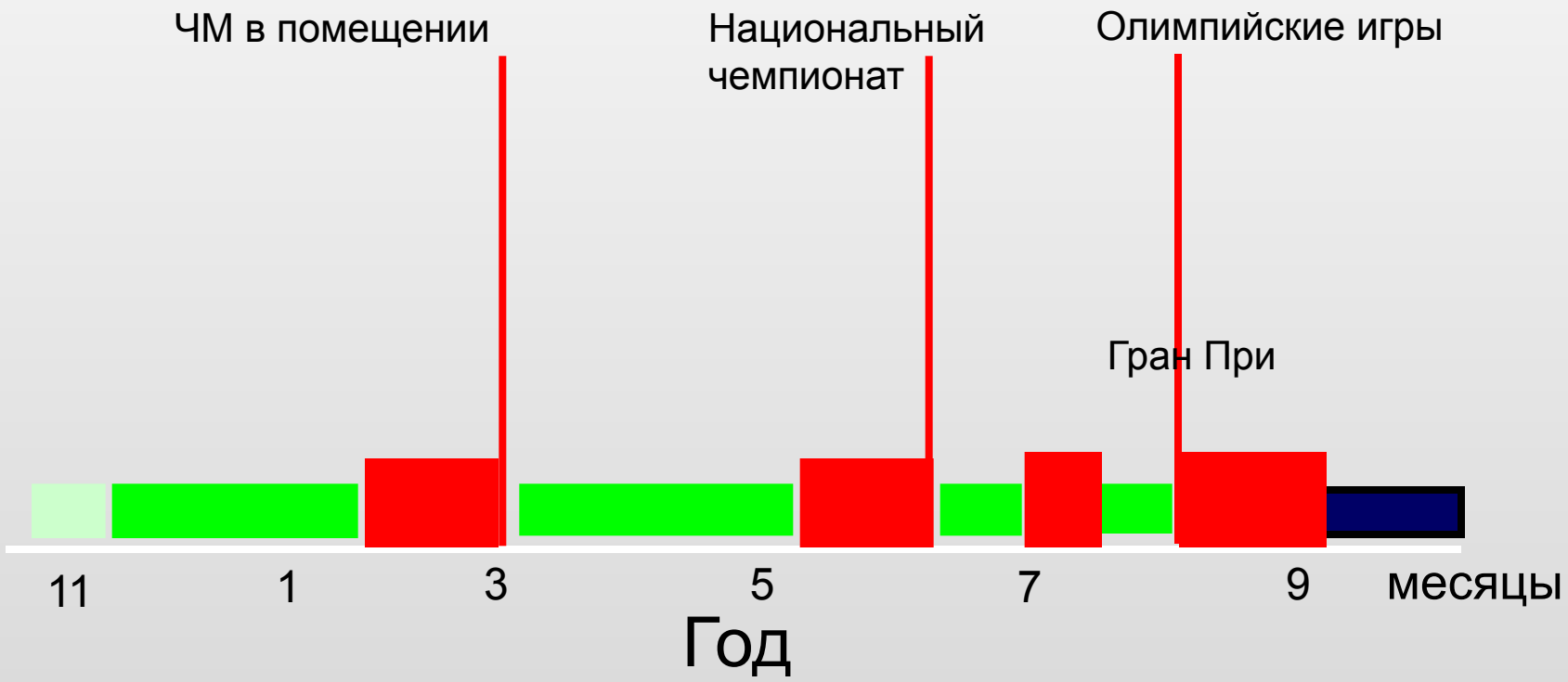
Шаг 2 Определение структуры круглогодичной тренировки

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
	MACROCYCLE 1			MACROCYCLE 2			MACROCYCLE 3					
Период:	PREP1		COMP	PREP2		COMP2	PREP3			COMP3		TRANS.
Этап:	GP1	SP1	PC 1	C 1	GP2	SP2	PC 2	C 2	GP3	SP3	PC 3	C 3	

Пример для элитного легкоатлета

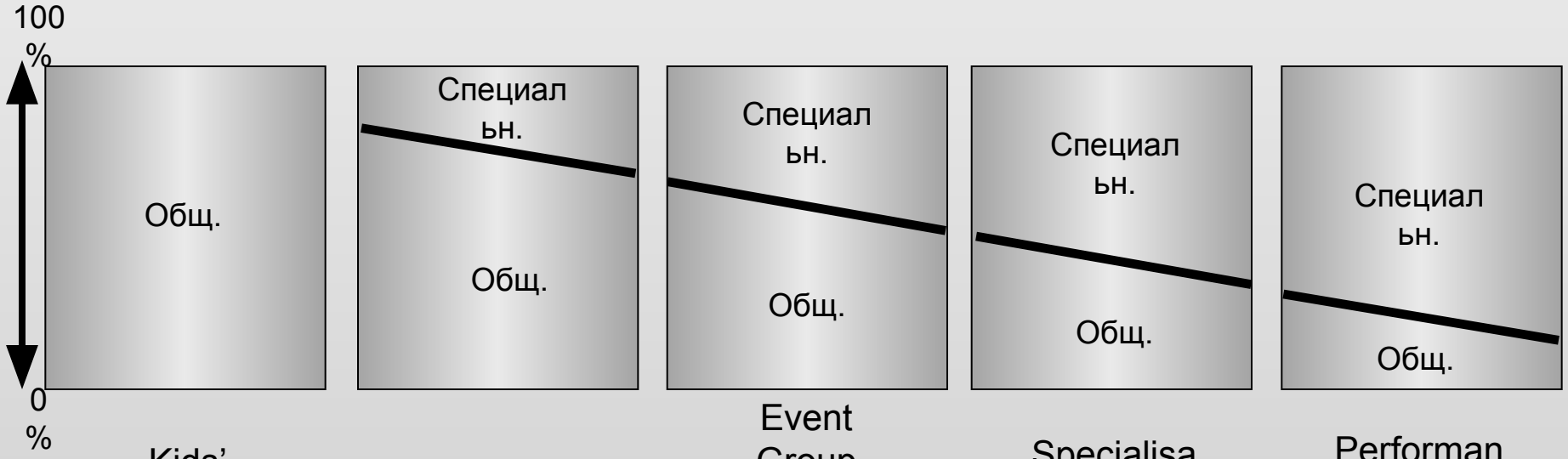


Шаг 3 Решение по содержанию и продолжительности периодов и этапов

- 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

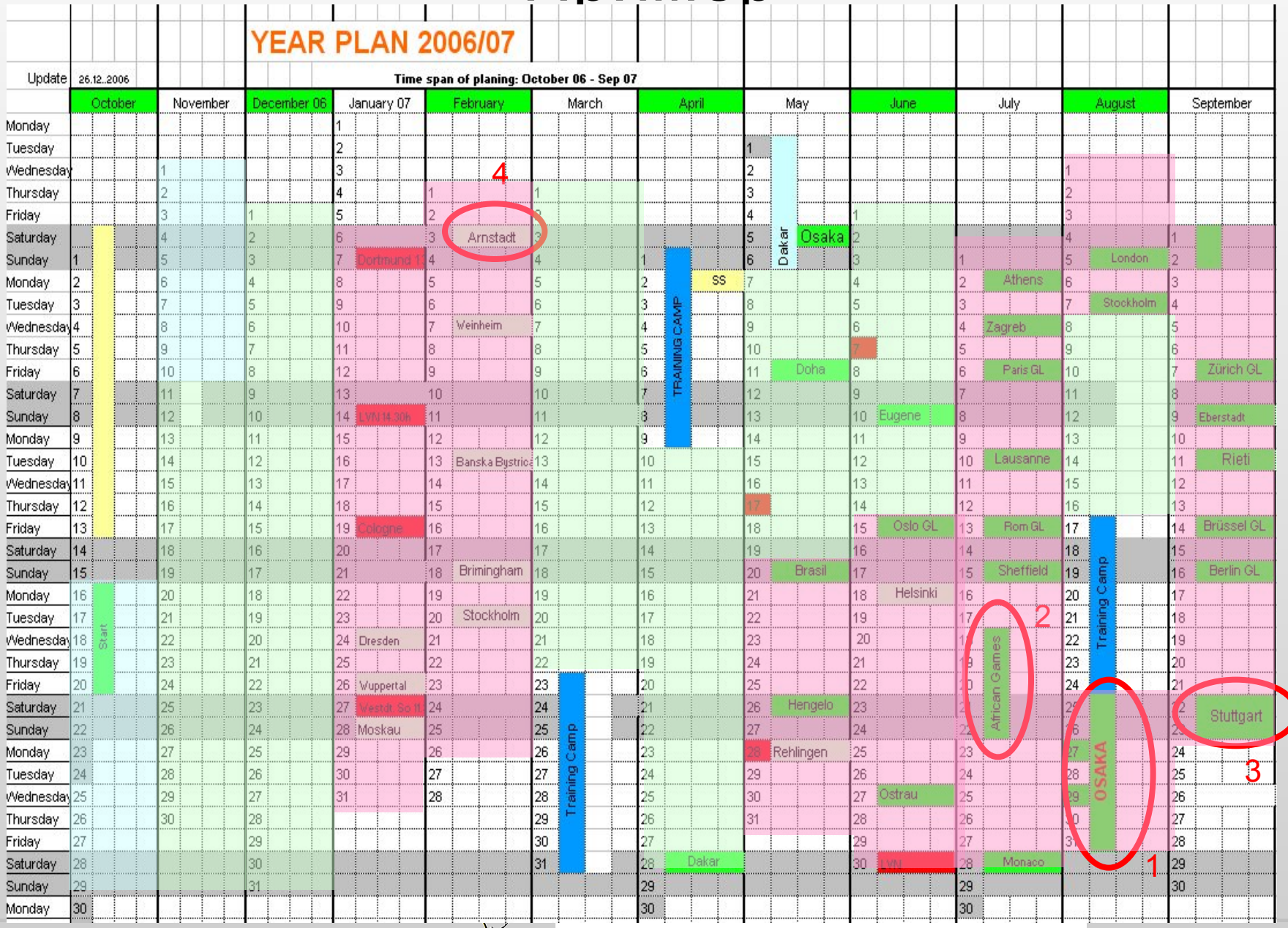
- Наметить суммарные параметры нагрузки физической, технической, тактической и физиологической направленности для каждого микроцикла в мезоцикле.

Шаг 6: Тестирование и контроль

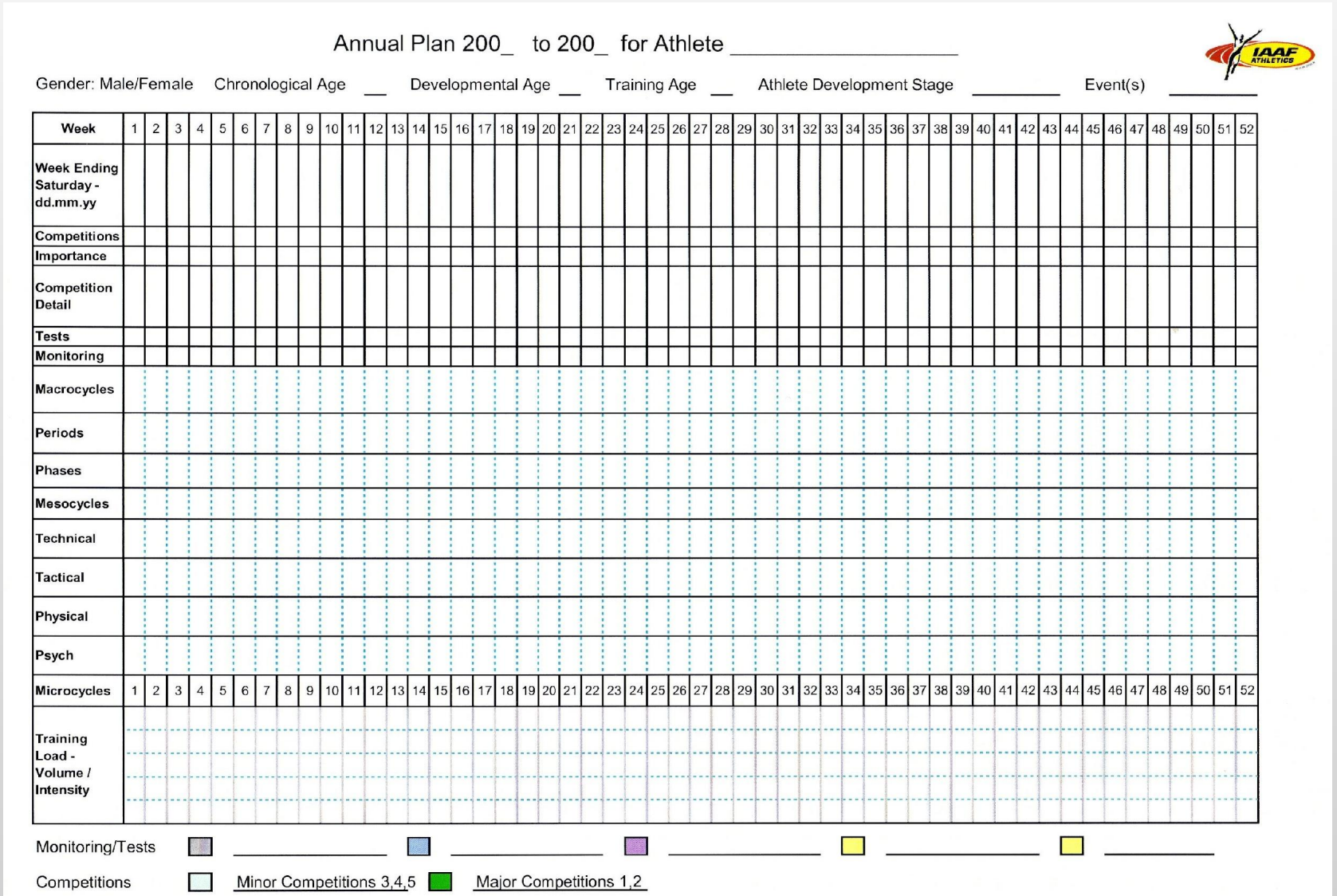
Могут использоваться **для**:

- 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
Tuesday
Wednesday
Thursday
Friday
Saturday
Sunday
Start
Arnstadt
Dortmund 13
Weinheim
Banska Bystrica
Cologne
Birmingham
Stockholm
Dresden
Wuppertal
Westdt. So.tt
Moskau
TRAINING CAMP
SS
Dakar
Osaka
Doha
Brasil
Hengelo
Rehlingen
Ostrau
Eugene
Oslo GL
Helsinki
Training Camp
London
Athens
Stockholm
Zagreb
Paris GL
Lausanne
Rom GL
Sheffield
African Games
Monaco
Zürich GL
Eberstadt
Rieti
Brüssel GL
Berlin GL
OSAKA
Stuttgart
1
2
3
4

Круглогодичный план



Annual Plan 200_ to 200_ for Athlete _____

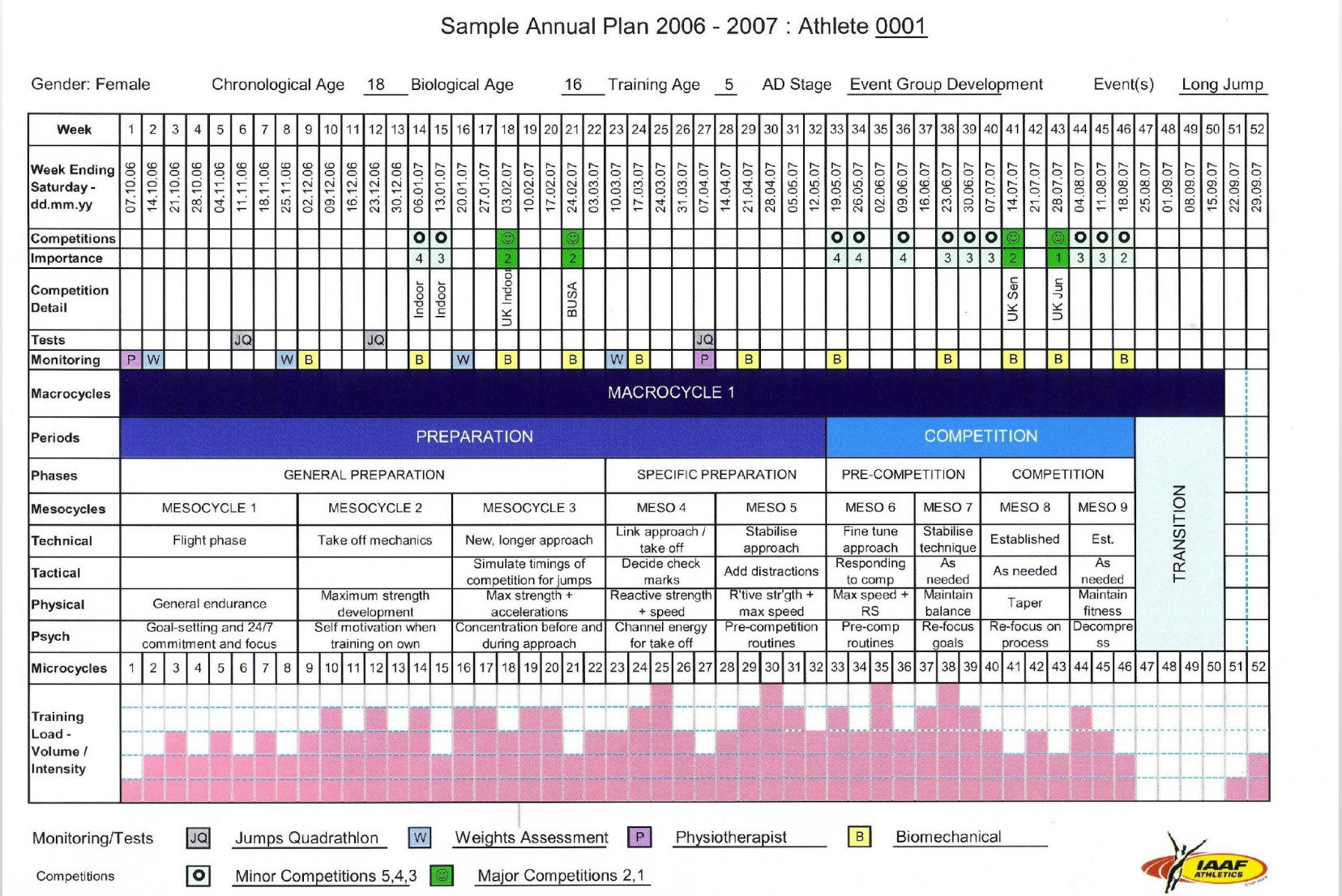
Gender: Male/Female Chronological Age __ Developmental Age __ Training Age __ Athlete Development Stage _____ Event(s) _____

Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Week Ending Saturday - dd.mm.yy																																																				
Competitions																																																				
Importance																																																				
Competition Detail																																																			
Tests																																																			
Monitoring																																																			
Macrocycles																																																			
Periods																																																			
Phases																																																			
Mesocycles																																																			
Technical																																																			
Tactical																																																			
Physical																																																			
Psych																																																			
Microcycles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Training Load - Volume / Intensity																																																				

Monitoring/Tests _____ _____ _____ _____ _____

Competitions Minor Competitions 3,4,5 Major Competitions 1,2

Круглогодичный план



Sample Annual Plan 2006 - 2007 : Athlete 0001

Gender: Female Chronological Age 18 Biological Age 16 Training Age 5 AD Stage Event Group Development Event(s) Long Jump

Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Week Ending Saturday - dd.mm.yy	07.10.06	14.10.06	21.10.06	28.10.06	04.11.06	11.11.06	18.11.06	25.11.06	02.12.06	09.12.06	16.12.06	23.12.06	30.12.06	06.01.07	13.01.07	20.01.07	27.01.07	03.02.07	10.02.07	17.02.07	24.02.07	03.03.07	10.03.07	17.03.07	24.03.07	31.03.07	07.04.07	14.04.07	21.04.07	28.04.07	05.05.07	12.05.07	19.05.07	26.05.07	02.06.07	09.06.07	16.06.07	23.06.07	30.06.07	07.07.07	14.07.07	21.07.07	28.07.07	04.08.07	11.08.07	18.08.07	25.08.07	01.09.07	08.09.07	15.09.07	22.09.07	29.09.07
Competitions														O	O			☺			☺											O	O		O		O	O	O	☺		☺	O	O	O						
Importance														4	3			2			2											4	4		4		3	3	3	2		1	3	3	2						
Competition Detail														Indoor	Indoor			UK Indoor			BUSA																		UK Sen		UK Jun									
Tests						JQ						JQ															JQ																								
Monitoring	P	W						W	B					B		W		B			B		W	B			P		B			B				B				B		B			B						
Macrocycles	MACROCYCLE 1																																																			
Periods	PREPARATION																															COMPETITION																					
Phases	GENERAL PREPARATION																					SPECIFIC PREPARATION										PRE-COMPETITION							COMPETITION															
Mesocycles	MESOCYCLE 1							MESOCYCLE 2						MESOCYCLE 3								MESO 4					MESO 5					MESO 6				MESO 7			MESO 8				MESO 9											
Technical	Flight phase							Take off mechanics						New, longer approach								Link approach / take off					Stabilise approach					Fine tune approach				Stabilise technique			Established				Est.											
Tactical																		Simulate timings of competition for jumps				Decide check marks					Add distractions					Responding to comp				As needed			As needed				As needed											
Physical	General endurance							Maximum strength development						Max strength + accelerations								Reactive strength + speed					R'tive str'gth + max speed					Max speed + RS				Maintain balance			Taper				Maintain fitness											
Psych	Goal-setting and 24/7 commitment and focus							Self motivation when training on own						Concentration before and during approach								Channel energy for take off					Pre-competition routines					Pre-comp routines				Re-focus goals			Re-focus on process				Decompress											
Microcycles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

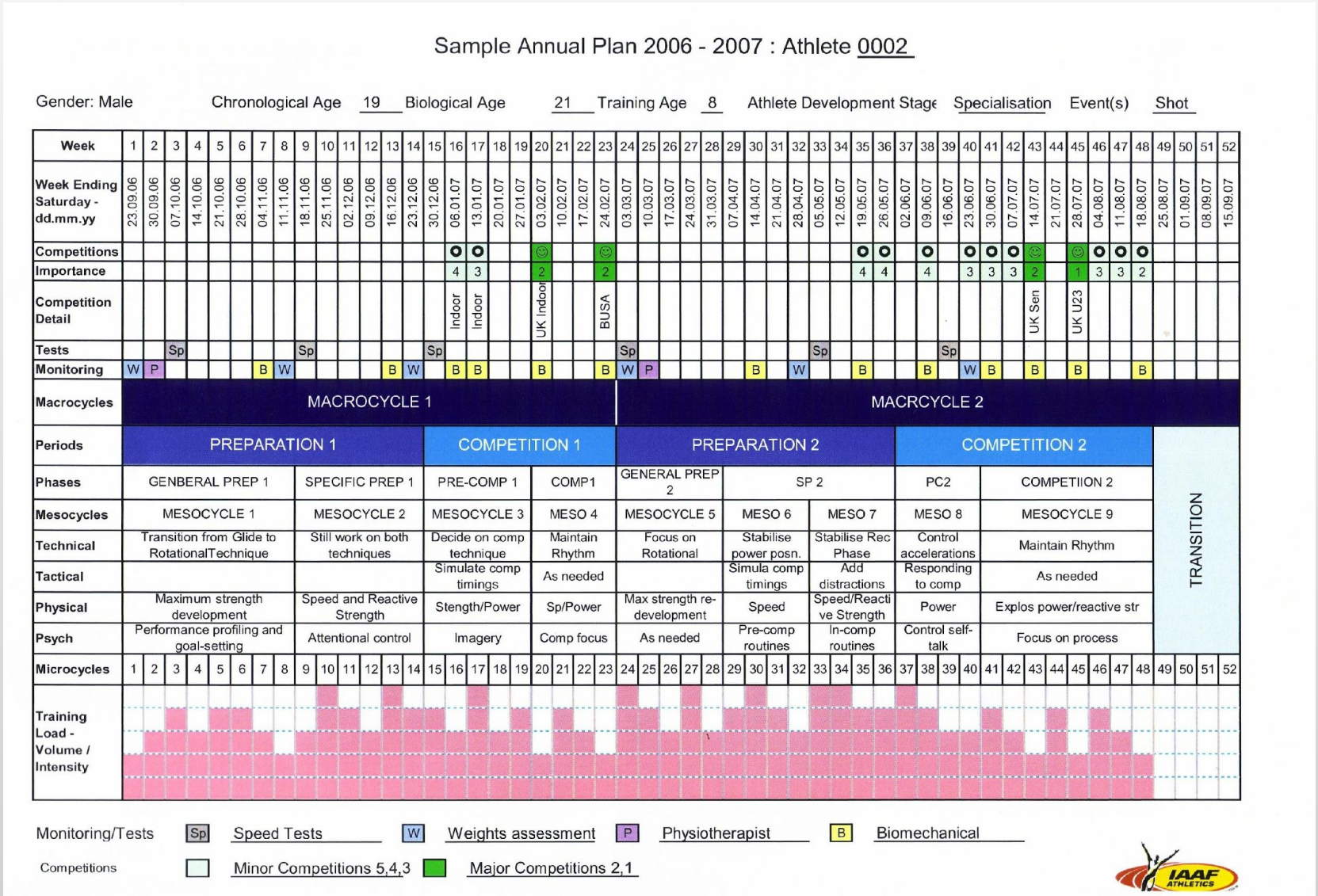
TRANSITION

Training Load - Volume / Intensity

Monitoring/Tests JQ Jumps Quadrathlon W Weights Assessment P Physiotherapist B Biomechanical

Competitions O Minor Competitions 5,4,3 ☺ Major Competitions 2,1

Круглогодичный план



Sample Annual Plan 2006 - 2007 : Athlete 0002

Gender: Male Chronological Age 19 Biological Age 21 Training Age 8 Athlete Development Stage Specialisation Event(s) Shot

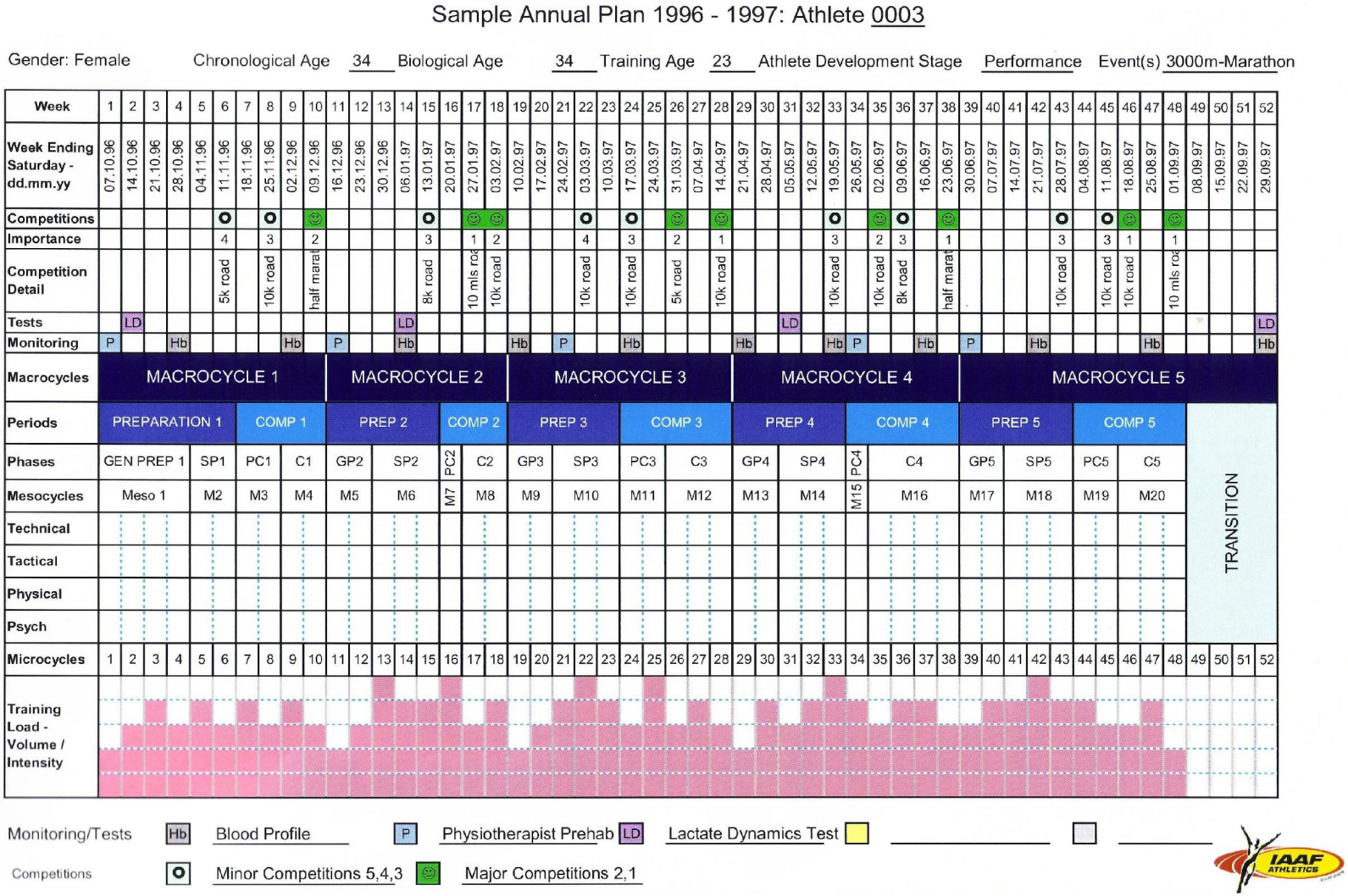
Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Week Ending Saturday - dd.mm.yy	23.09.06	30.09.06	07.10.06	14.10.06	21.10.06	28.10.06	04.11.06	11.11.06	18.11.06	25.11.06	02.12.06	09.12.06	16.12.06	23.12.06	30.12.06	06.01.07	13.01.07	20.01.07	27.01.07	03.02.07	10.02.07	17.02.07	24.02.07	03.03.07	10.03.07	17.03.07	24.03.07	31.03.07	07.04.07	14.04.07	21.04.07	28.04.07	05.05.07	12.05.07	19.05.07	26.05.07	02.06.07	09.06.07	16.06.07	23.06.07	30.06.07	07.07.07	14.07.07	21.07.07	28.07.07	04.08.07	11.08.07	18.08.07	25.08.07	01.09.07	08.09.07	15.09.07
Competitions																O	O			☺			☺											O	O		O		O	O	O	☺		☺	O	O	O				
Importance																4	3			2			2											4	4		4		3	3	3	2		1	3	3	2				
Competition Detail																Indoor	Indoor			UK Indoor			BUSA																		UK Sen			UK U23							
Tests			Sp						Sp						Sp									Sp								Sp					Sp													
Monitoring	W	P					B	W					B	W		B	B			B			B	W	P					B		W			B			B		W	B		B			B					
Macrocycles	MACROCYCLE 1																							MACRCYCLE 2																											
Periods	PREPARATION 1														COMPETITION 1								PREPARATION 2														COMPETITION 2												TRANSITION
Phases	GENBERAL PREP 1								SPECIFIC PREP 1						PRE-COMP 1					COMP1			GENERAL PREP 2						SP 2								PC2				COMPETIION 2											
Mesocycles	MESOCYCLE 1								MESOCYCLE 2						MESOCYCLE 3					MESO 4			MESOCYCLE 5						MESO 6			MESO 7					MESO 8				MESOCYCLE 9											
Technical	Transition from Glide to RotationalTechnique								Still work on both techniques						Decide on comp technique					Maintain Rhythm			Focus on Rotational						Stabilise power posn.			Stabilise Rec Phase					Control accelerations				Maintain Rhythm											
Tactical															Simulate comp timings					As needed									Simula comp timings			Add distractions					Responding to comp				As needed											
Physical	Maximum strength development								Speed and Reactive Strength						Stength/Power					Sp/Power			Max strength re-development						Speed			Speed/Reactive Strength					Power				Explos power/reactive str											
Psych	Performance profiling and goal-setting								Attentional control						Imagery					Comp focus			As needed						Pre-comp routines			In-comp routines					Control self-talk				Focus on process											
Microcycles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

Training Load - Volume / Intensity

Monitoring/Tests Sp Speed Tests W Weights assessment P Physiotherapist B Biomechanical

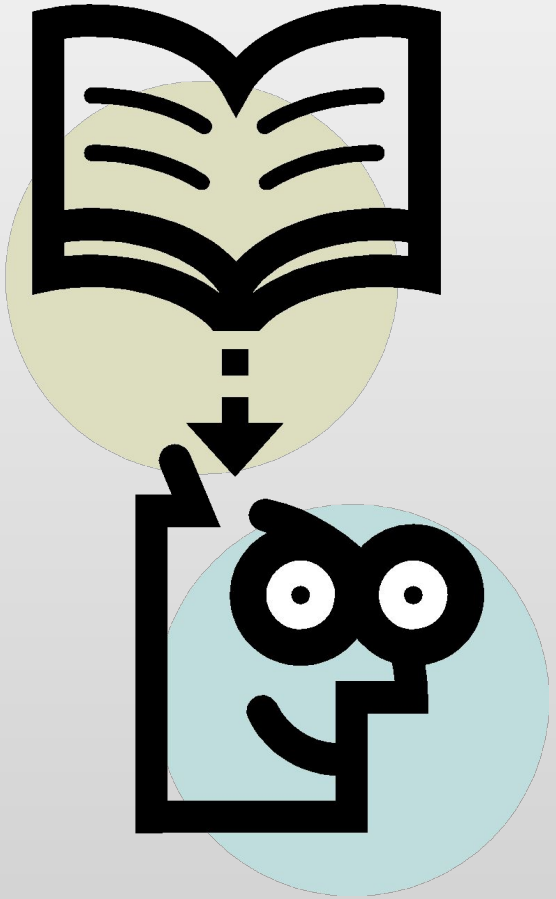
Competitions Minor Competitions 5,4,3 Major Competitions 2,1

Круглогодичный план



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