

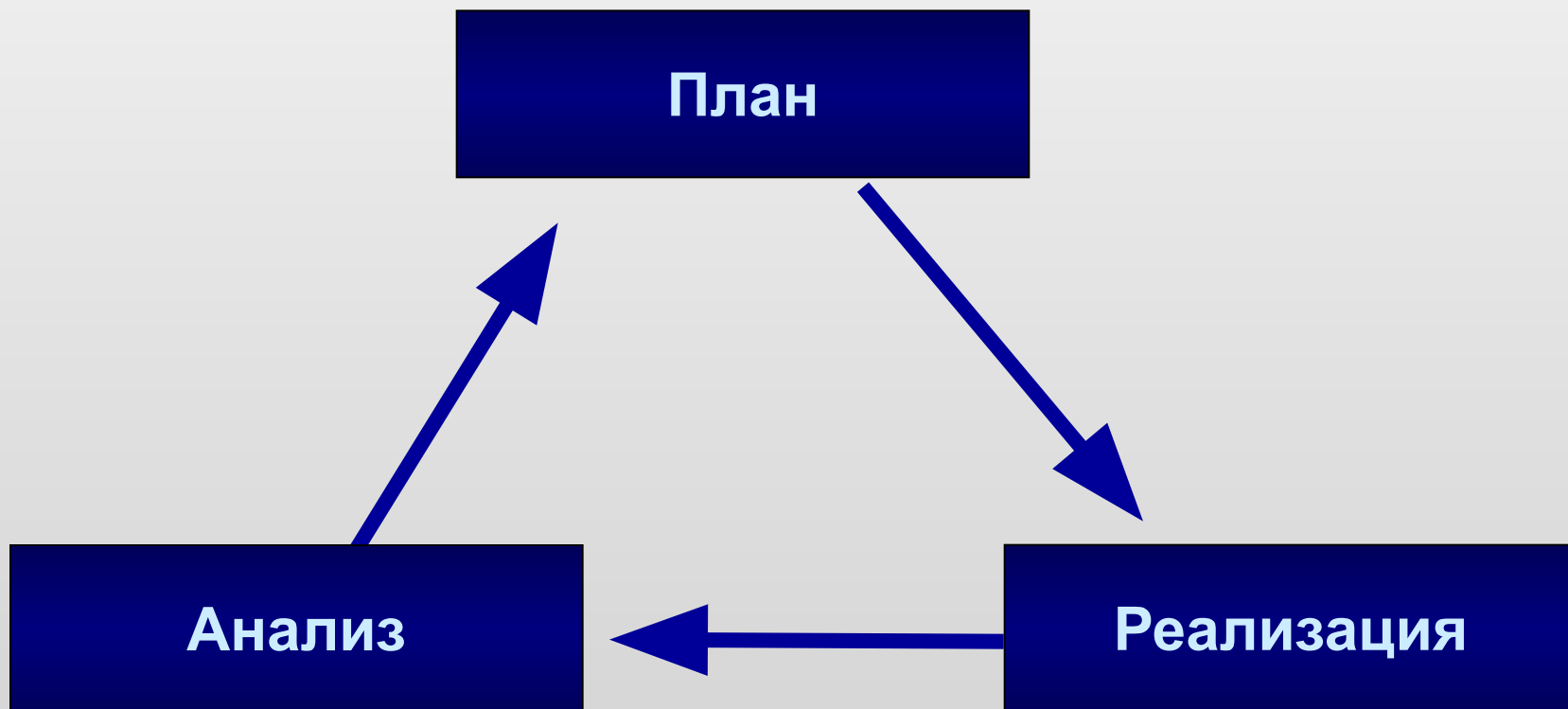


# Планирование круглогодичной тренировки

CECS. Курсы IV уровня ИААФ



# Циклический тренировочный процесс



# Задание

Занятие

Мезоцикл

Этап

Микроцикл

Макроцикл

Задание

Период

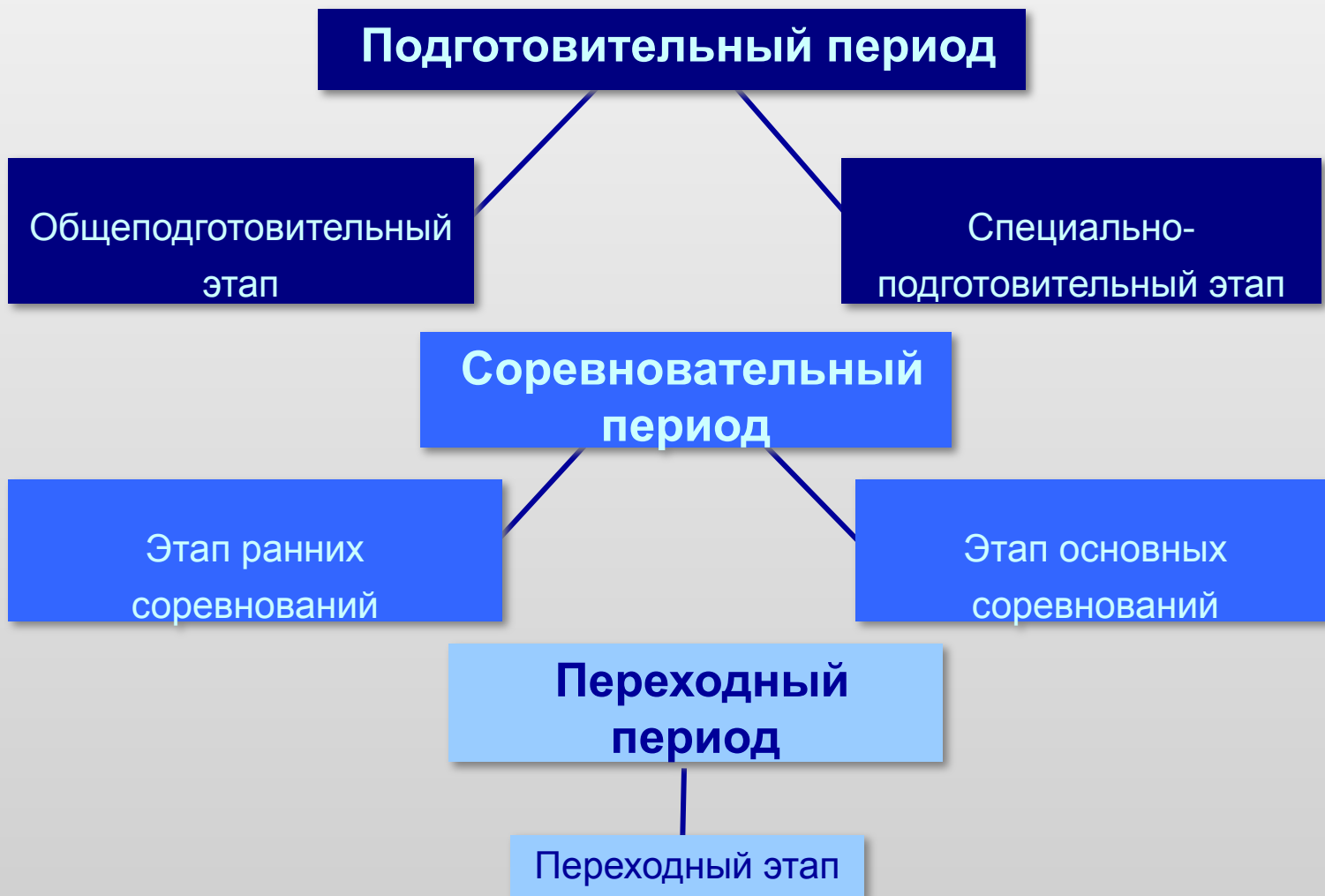
- Определите, что означает каждый термин
- Расположите их в порядке от наиболее продолжительного к самому короткому по времени

# 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

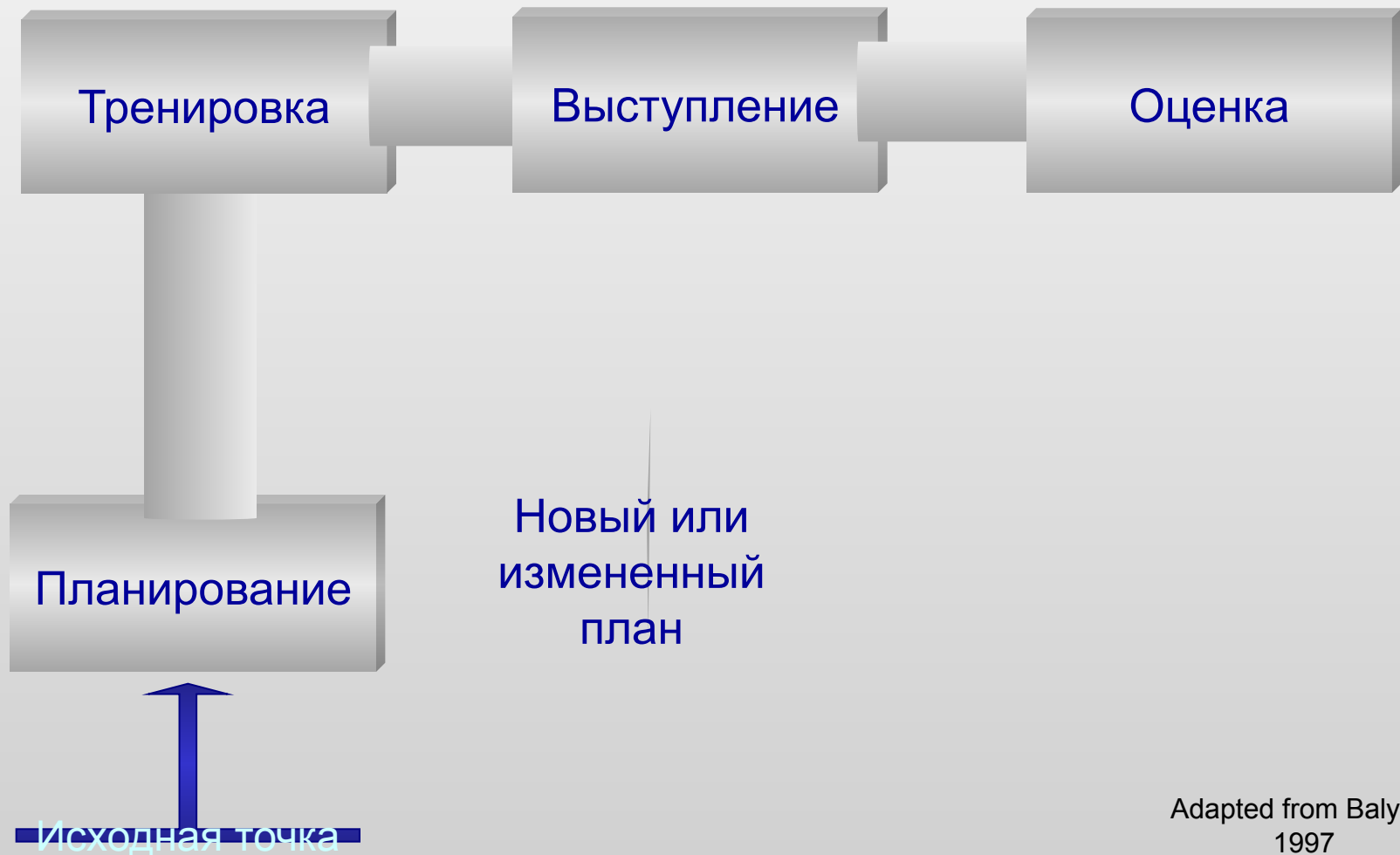
Шаг 4 Решение по задачам и продолжительности мезоциклов и микроциклов

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

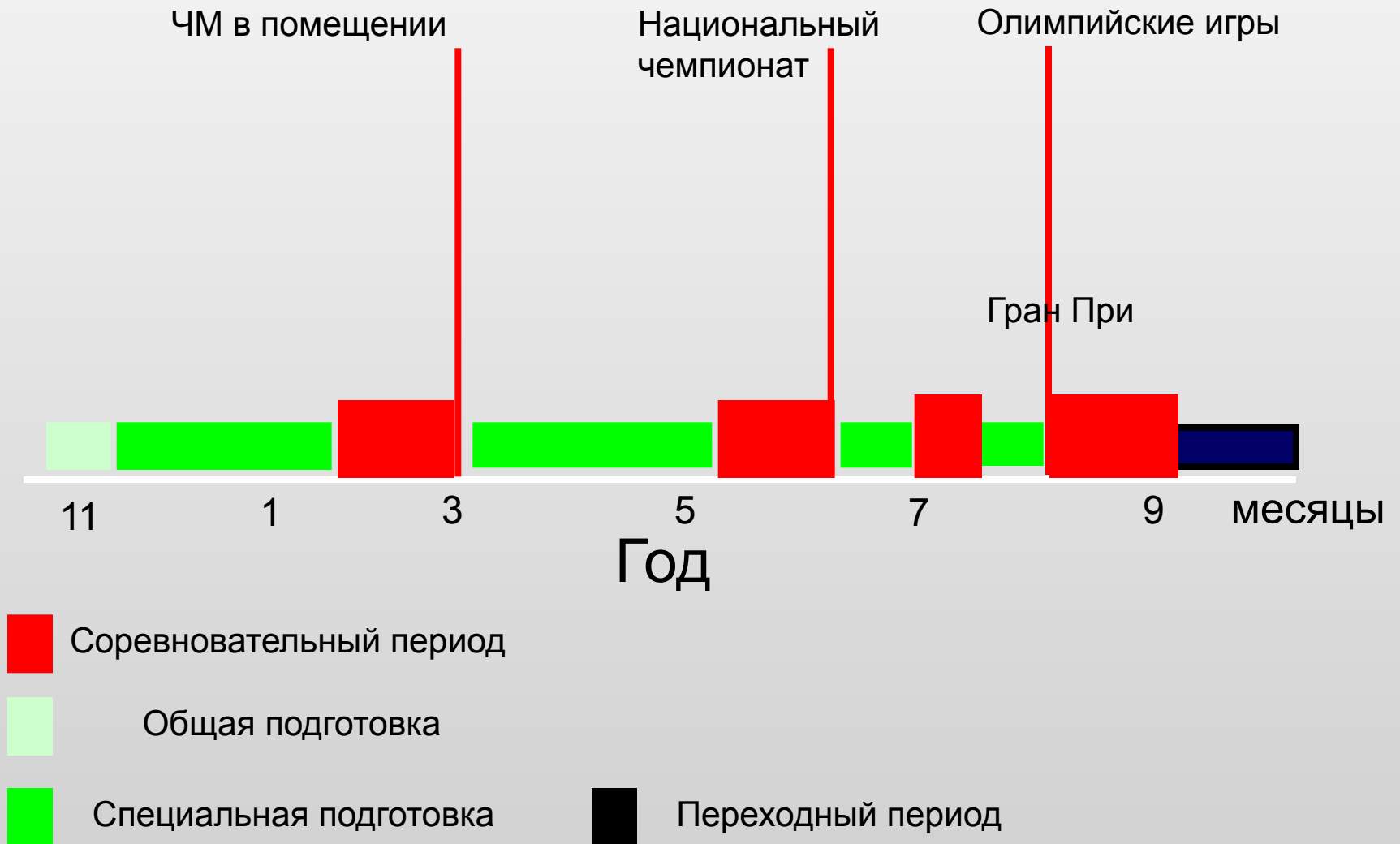
Трехцикловая периодизация круглогодичной тренировки:

| 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<br>1 | C<br>1              | GP2 | SP2   | PC<br>2 | C<br>2              | GP3 | SP3   | PC<br>3 |        |

Период:

Этап:

# 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                                    |            |          |             | 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        | 7     | 9     |         | 4    | Zagreb    | 8         |
| Thursday                                  | 5          | 9        | 7           | 11         | 8             |                 | 8     | 10    |         | 5    | 9         | 6         |
| Friday                                    | 6          | 10       | 8           | 12         | 9             |                 | 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    | Eugene  | 8    | 12        | 9         |
| Monday                                    | 9          | 13       | 11          | 15         | 12            |                 | 12    | 14    |         | 9    | 13        | 10        |
| Tuesday                                   | 10         | 14       | 12          | 16         | 13            | Banska Bystrica | 13    | 15    |         | 10   | Lausanne  | 14        |
| Wednesday                                 | 11         | 15       | 13          | 17         | 14            |                 | 14    | 16    |         | 11   | 15        | 12        |
| Thursday                                  | 12         | 16       | 14          | 18         | 15            |                 | 15    | 17    |         | 12   | 16        | 13        |
| Friday                                    | 13         | 17       | 15          | 19         | Cologne       | 16              | 16    | 18    | Oslo GL | 13   | Rom GL    | 17        |
| Saturday                                  | 14         | 18       | 16          | 20         | 17            |                 | 17    | 19    |         | 14   | 18        | 15        |
| Sunday                                    | 15         | 19       | 17          | 21         | 18            | Birmingham      | 18    | 20    | Brasil  | 15   | Sheffield | 19        |
| Monday                                    | 16         | 20       | 18          | 22         | 19            |                 | 19    | 21    |         | 16   | 20        | 17        |
| Tuesday                                   | 17         | 21       | 19          | 23         | 20            | Stockholm       | 20    | 22    |         | 17   | 21        | 18        |
| Wednesday                                 | 18         | 22       | 20          | 24         | Dresden       | 21              | 21    | 23    |         | 18   | 22        | 19        |
| Thursday                                  | 19         | 23       | 21          | 25         | 22            |                 | 22    | 24    |         | 19   | 23        | 20        |
| Friday                                    | 20         | 24       | 22          | 26         | Wuppertal     | 23              | 23    | 25    |         | 20   | 24        | 21        |
| Saturday                                  | 21         | 25       | 23          | 27         | Westfal So II | 24              | 24    | 26    | Hengelo | 21   | 25        | 22        |
| Sunday                                    | 22         | 26       | 24          | 28         | Moskau        | 25              | 25    | 27    |         | 22   | 26        | 23        |
| Monday                                    | 23         | 27       | 25          | 29         | 26            |                 | 26    | 28    |         | 23   | 27        | 24        |
| Tuesday                                   | 24         | 28       | 26          | 30         | 27            |                 | 27    | 29    |         | 24   | 28        | 25        |
| Wednesday                                 | 25         | 29       | 27          | 31         | 28            |                 | 28    | 30    |         | 25   | 29        | 26        |
| Thursday                                  | 26         | 30       | 28          |            | 29            |                 | 29    | 31    |         | 26   | 30        | 27        |
| Friday                                    | 27         |          | 29          |            | 30            |                 | 30    |       |         | 27   | 31        | 28        |
| Saturday                                  | 28         |          | 30          |            | 31            |                 | 31    | Dakar |         | 28   | Monaco    | 29        |
| Sunday                                    | 29         |          | 31          |            |               |                 |       |       | LVN     | 29   |           | 30        |
| Monday                                    | 30         |          |             |            |               |                 |       |       |         | 30   |           |           |





# 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                       |   |          |          |          |                                      |          |          |          |   |          |          |          |                             | ⊙        | ⊙        |          |                           | ⊙         |          |          | ⊙                  |          |                     |          |                     |          |                  |          |             |          |          |          | ⊙           | ⊙        |          | ⊙        |          | ⊙        | ⊙        | ⊙        | ⊙        | ⊙        | ⊙        | ⊙        | ⊙        | ⊙        |          |          |            |          |          |          |  |  |  |  |
| Importance                         |   |          |          |          |                                      |          |          |          |   |          |          |          |                             |          | 4        | 3        |                           |           | 2        |          |                    | 2        |                     |          |                     |          |                  |          |             |          |          |          |             | 4        | 4        |          | 4        |          |          | 3        | 3        | 3        | 3        | 2        |          |          |          |          |            |          |          |          |  |  |  |  |
| Competition Detail                 |   |          |          |          |                                      |          |          |          |   |          |          |          |                             | Indoor   | Indoor   |          |                           | UK Indoor |          |          | BUSA               |          |                     |          |                     |          |                  |          |             |          |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |            |          |          |          |  |  |  |  |
| Tests                              |   |          |          |          |                                      | JQ       |          |          |   |          |          | JQ       |                             |          |          |          |                           |           |          |          |                    |          |                     |          |                     |          |                  | JQ       |             |          |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |            |          |          |          |  |  |  |  |
| Monitoring                         | P   | W        |          |          |                                      |          |          | W        | B   |          |          |          |                             | B        |          | W        |                           | B         |          |          | B                  |          | W                   | B        |                     |          |                  | P        |             | B        |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |            |          |          |          |  |  |  |  |
| Macrocycles                        | MACROCYCLE 1  |          |          |          |                                      |          |          |          |   |          |          |          |                             |          |          |          |                           |           |          |          |                    |          |                     |          |                     |          |                  |          |             |          |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |            |          |          |          |  |  |  |  |
| Periods                            | PREPARATION   |          |          |          |                                      |          |          |          |   |          |          |          |                             |          |          |          |                           |           |          |          |                    |          |                     |          |                     |          |                  |          |             |          |          |          | COMPETITION |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          | TRANSITION |          |          |          |  |  |  |  |
| Phases                             | GENERAL PREPARATION   |          |          |          |                                      |          |          |          |   |          |          |          |                             |          |          |          | SPECIFIC PREPARATION      |           |          |          |                    |          |                     |          | PRE-COMPETITION     |          |                  |          | COMPETITION |          |          |          | TRANSITION  |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |            |          |          |          |  |  |  |  |
| Mesocycles                         | MESOCYCLE 1   |          |          |          | MESOCYCLE 2                          |          |          |          | MESOCYCLE 3                               |          |          |          | MESO 4                      |          |          |          | MESO 5                    |           |          |          | MESO 6             |          | MESO 7              |          | MESO 8              |          | MESO 9           |          | TRANSITION  |          |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |            |          |          |          |  |  |  |  |
| Technical                          | Flight phase  |          |          |          | Take off mechanics                   |          |          |          | New, longer approach                      |          |          |          | Link approach / take off    |          |          |          | Stabilise approach        |           |          |          | Fine tune approach |          | Stabilise technique |          | Established         |          | Est.             |          | TRANSITION  |          |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |            |          |          |          |  |  |  |  |
| Tactical                           |   |          |          |          |                                      |          |          |          | Simulate timings of competition for jumps |          |          |          | Decide check marks          |          |          |          | Add distractions          |           |          |          | Responding to comp |          | As needed           |          | As needed           |          | TRANSITION       |          |             |          |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |            |          |          |          |  |  |  |  |
| Physical                           | General endurance   |          |          |          | Maximum strength development         |          |          |          | Max strength + accelerations              |          |          |          | Reactive strength + speed   |          |          |          | R'tive str'gh + max speed |           |          |          | Max speed + RS     |          | Maintain balance    |          | Taper               |          | Maintain fitness |          | TRANSITION  |          |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |            |          |          |          |  |  |  |  |
| 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       |          | TRANSITION  |          |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |            |          |          |          |  |  |  |  |
| 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 | [Bar chart showing training load intensity across 52 weeks] |          |          |          |                                      |          |          |          |   |          |          |          |                             |          |          |          |                           |           |          |          |                    |          |                     |          |                     |          |                  |          |             |          |          |          |             |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |            |          |          |          |  |  |  |  |

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

Competitions ⊙ 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       |    |  |  |  |  |  |  |
|---|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------------------------------|----------|----------|----------|--------------------------|----------|-----------------|----------|-----------------------------|----------|----------|-----------------------|-----------|-------------------------|----------|----------|-----------------------|----------|----------|---------------------------|----------|----------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----|--|--|--|--|--|--|
| <b>Week Ending Saturday - dd.mm.yy</b>    | 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 |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Competitions</b>                       |  |          |          |          |          |          |          |                               |          |          |          |                          |          |                 |          | ⊙                           | ⊙        |          |                       | ⊙         |                         | ⊙        |          |                       |          |          |                           |          |          |            |          |          |          |          |          | ⊙        | ⊙        |          | ⊙        | ⊙        | ⊙        | ⊙        |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Importance</b>                         |  |          |          |          |          |          |          |                               |          |          |          |                          |          |                 |          | 4                           | 3        |          |                       | 2         |                         |          | 2        |                       |          |          |                           |          |          |            |          |          |          |          |          | 4        | 4        |          | 4        |          | 3        | 3        | 3        | 3        | 2        |          |          |          |          |          |          |          |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Competition Detail</b>                 |  |          |          |          |          |          |          |                               |          |          |          |                          |          |                 |          | Indoor                      | Indoor   |          |                       | UK Indoor |                         |          | BUSA     |                       |          |          |                           |          |          |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          | UK Sen   | UK U23   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Tests</b>                              |  |          | Sp       |          |          |          |          | Sp                            |          |          |          |                          |          |                 | Sp       |                             |          |          |                       |           |                         |          | Sp       |                       |          |          |                           |          |          |            |          |          |          |          | Sp       |          |          |          | Sp       |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Monitoring</b>                         | W  | P        |          |          |          | B        | W        |                               |          |          |          |                          | B        | W               |          | B                           | B        |          |                       | B         |                         |          | B        | W                     | P        |          |                           |          |          | B          |          | W        |          |          | B        |          |          | B        |          | W        | B        |          | B        |          |          |          |          | B        |          |          |          |          |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Macrocycles</b>                        | MACROCYCLE 1                                 |          |          |          |          |          |          |                               |          |          |          |                          |          |                 |          |                             |          |          |                       |           |                         |          |          | MACROCYCLE 2          |          |          |                           |          |          |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Periods</b>                            | PREPARATION 1                                |          |          |          |          |          |          |                               |          |          |          | COMPETITION 1            |          |                 |          | PREPARATION 2               |          |          |                       |           |                         |          |          | COMPETITION 2         |          |          |                           |          |          | TRANSITION |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Phases</b>                             | GENBERAL PREP 1                              |          |          |          |          |          |          | SPECIFIC PREP 1               |          |          |          | PRE-COMP 1               |          | COMP 1          |          | GENERAL PREP 2              |          |          | SP 2                  |           |                         |          |          | PC2                   |          |          | COMPETITION 2             |          |          |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Mesocycles</b>                         | MESOCYCLE 1                                  |          |          |          |          |          |          | MESOCYCLE 2                   |          |          |          | MESOCYCLE 3              |          | MESO 4          |          | MESOCYCLE 5                 |          |          | MESO 6                |           | MESO 7                  |          |          | MESO 8                |          |          | MESOCYCLE 9               |          |          |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Technical</b>                          | 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           |          |          |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Tactical</b>                           |  |          |          |          |          |          |          |                               |          |          |          | Simulate comp timings    |          | As needed       |          |                             |          |          | Simula comp timings   |           | Add distractions        |          |          | Responding to comp    |          |          | As needed                 |          |          |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Physical</b>                           | Maximum strength development                 |          |          |          |          |          |          | Speed and Reactive Strength   |          |          |          | Stngth/Power             |          | Sp/Power        |          | Max strength re-development |          |          | Speed                 |           | Speed/Reactive Strength |          |          | Power                 |          |          | Explos power/reactive str |          |          |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Psych</b>                              | Performance profiling and goal-setting       |          |          |          |          |          |          | Attentional control           |          |          |          | Imagery                  |          | Comp focus      |          | As needed                   |          |          | Pre-comp routines     |           | In-comp routines        |          |          | Control self-talk     |          |          | Focus on process          |          |          |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Microcycles</b>                        | 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 |  |  |  |  |  |  |
| <b>Training Load - Volume / Intensity</b> |  |          |          |          |          |          |          |                               |          |          |          |                          |          |                 |          |                             |          |          |                       |           |                         |          |          |                       |          |          |                           |          |          |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |    |  |  |  |  |  |  |

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

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



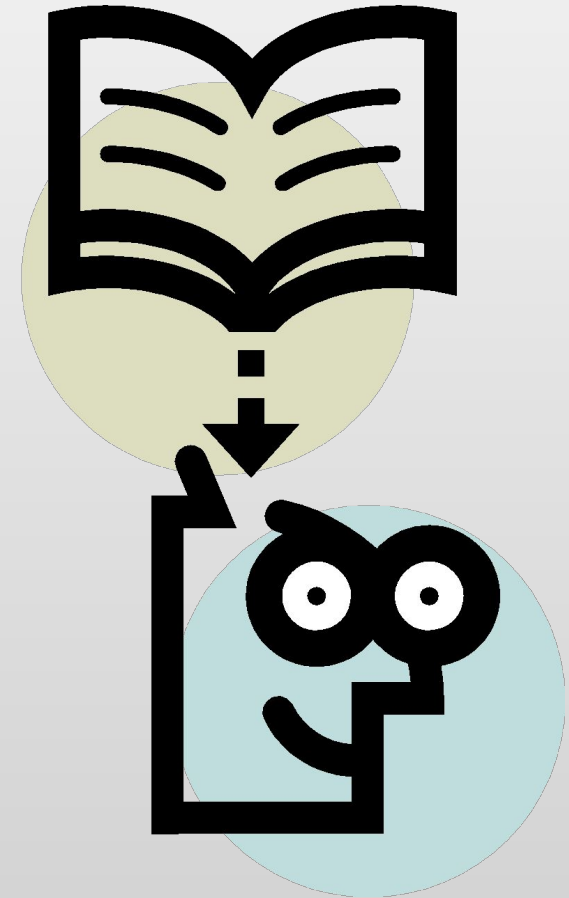
IAAF CECS Level IV Sprints & Hurdles





# 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

