

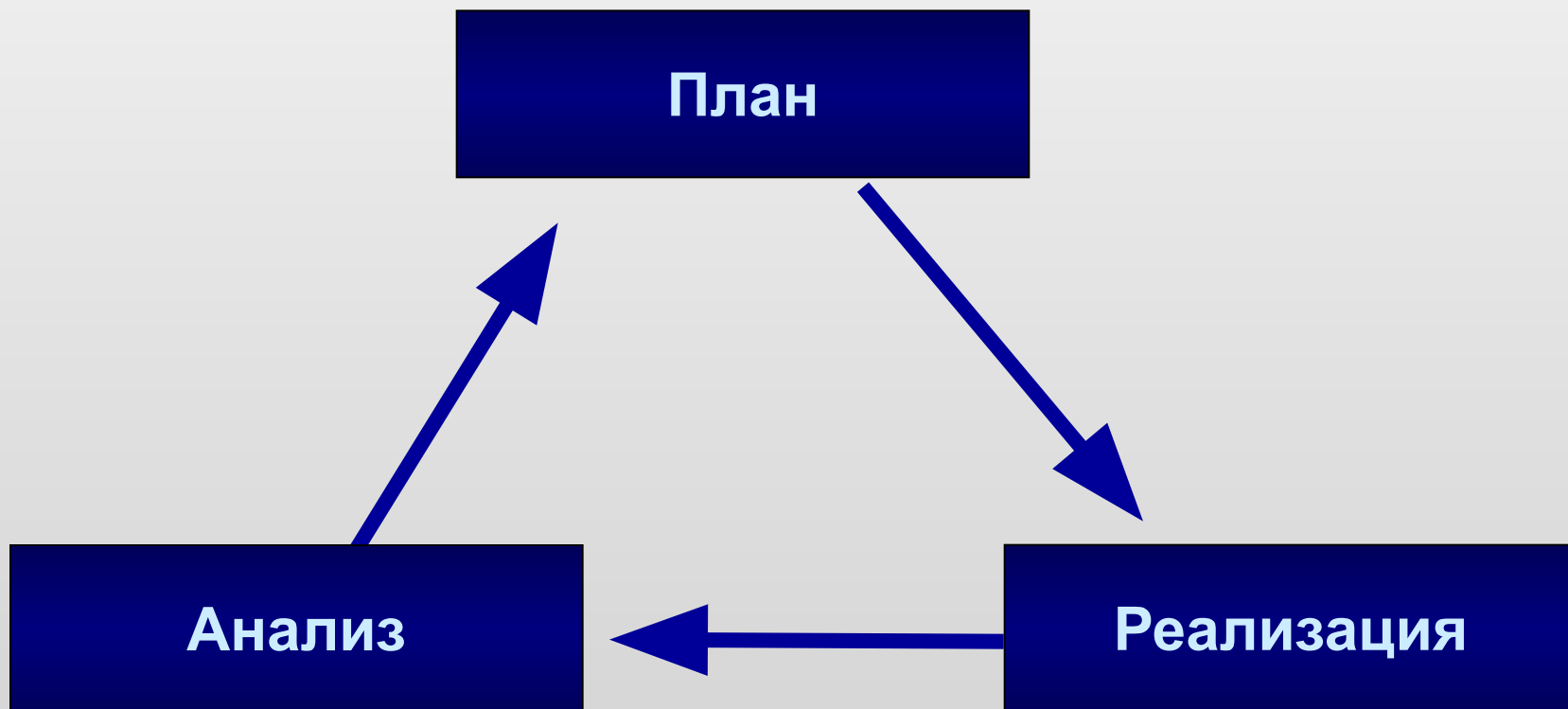


# Планирование круглогодичной тренировки

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

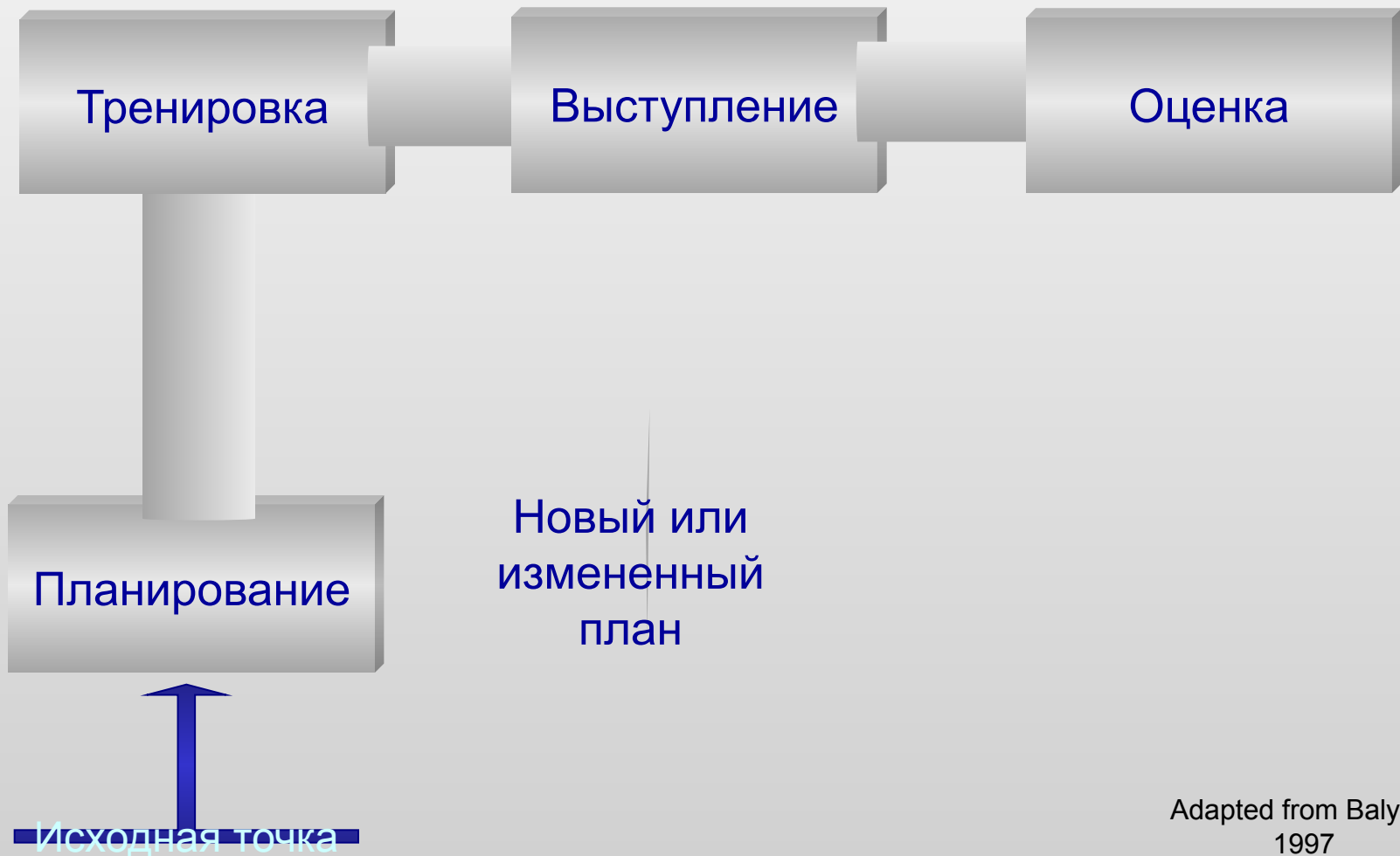
Шаг 4 Решение по задачам и продолжительности мезоциклов и микроциклов

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	



# 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														⊙	⊙			⊙			⊙											⊙	⊙		⊙		⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙							
Importance															4	3			2			2											4	4		4			3	3	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															
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		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 volume/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



IAAF CECS Level IV Sprints & Hurdles

# 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																⊙	⊙			⊙			⊙																																		
Importance																4	3			2			2																																		
Competition Detail																Indoor	Indoor			UK Indoor			BUSA																																		
Tests			Sp						Sp							Sp																																									
Monitoring	W	P				B	W						B	W		B	B			B			B	W	P				B		W			B																							
Macrocycles	MACROCYCLE 1													MACROCYCLE 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		COMPETITION 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 Rotational Technique			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	[Bar chart showing training load volume/intensity across 52 weeks]																																																								

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

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





# Круглогодичный план

Sample Annual Plan 1996 - 1997: Athlete 0003

Gender: Female Chronological Age 34 Biological Age 34 Training Age 23 Athlete Development Stage Performance Event(s) 3000m-Marathon

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	07.10.96	14.10.96	21.10.96	28.10.96	04.11.96	11.11.96	18.11.96	25.11.96	02.12.96	09.12.96	16.12.96	23.12.96	30.12.96	06.01.97	13.01.97	20.01.97	27.01.97	03.02.97	10.02.97	17.02.97	24.02.97	03.03.97	10.03.97	17.03.97	24.03.97	31.03.97	07.04.97	14.04.97	21.04.97	28.04.97	05.05.97	12.05.97	19.05.97	26.05.97	02.06.97	09.06.97	16.06.97	23.06.97	30.06.97	07.07.97	14.07.97	21.07.97	28.07.97	04.08.97	11.08.97	18.08.97	25.08.97	01.09.97	08.09.97	15.09.97	22.09.97	29.09.97	
Competitions					○		○		⊗						○		⊗	⊗				○		⊗								⊗		⊗	⊗				⊗		⊗		⊗										
Importance					4		3		2						3		1	2				4		3		2		1					3		2	3				1													
Competition Detail					5k road		10k road		half marat						8k road		10 mls road	10k road				10k road		10k road		5k road		10k road				10k road		10k road	8k road		half marat				10k road		10k road	10k road		10 mls road							
Tests		LD												LD																	LD																					LD	
Monitoring	P		Hb					Hb		P				Hb					Hb		P				Hb				Hb				Hb	P					Hb											Hb			Hb
Macrocycles	MACROCYCLE 1						MACROCYCLE 2					MACROCYCLE 3					MACROCYCLE 4					MACROCYCLE 5																															
Periods	PREPARATION 1			COMP 1		PREP 2			COMP 2		PREP 3		COMP 3		PREP 4		COMP 4		PREP 5		COMP 5		TRANSITION																														
Phases	GEN	PREP 1	SP1	PC1	C1	GP2	SP2	PC2	C2	GP3	SP3	PC3	C3	GP4	SP4	PC4	C4	GP5	SP5	PC5	C5																																
Mesocycles	Meso 1		M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	M16	M17	M18	M19	M20																																
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	[Bar chart showing training load volume/intensity across 52 weeks]																																																				

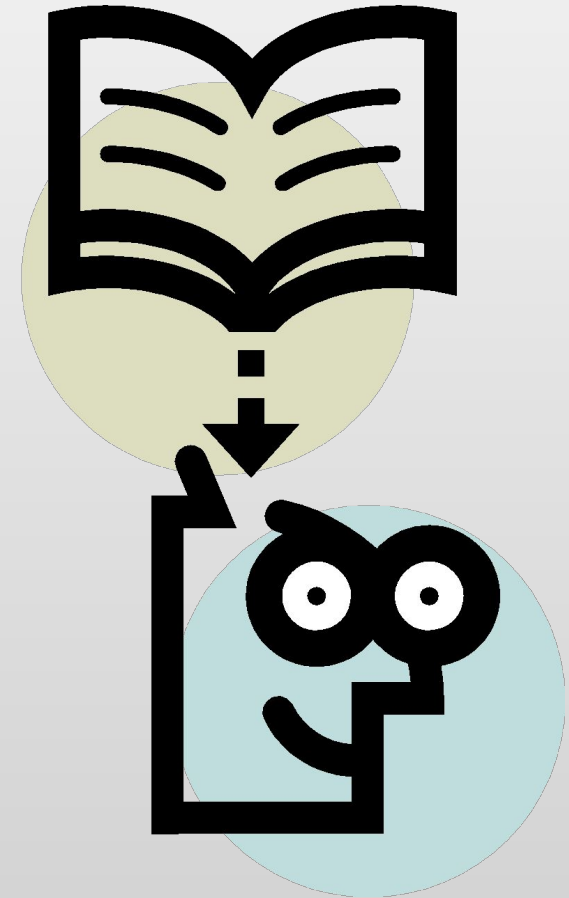
Monitoring/Tests **Hb** Blood Profile **P** Physiotherapist Prehab **LD** Lactate Dynamics Test **LD**

Competitions **○** Minor Competitions 5,4,3 **⊗** Major Competitions 2,1



# 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

