

Построение тренировочных ЦИКЛОВ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Структура микроциклов
2. Разновидности микроциклов
3. Структура макроциклов
4. Структура сдвоенного годовичного цикла
5. Структура 4-х летних циклов

Микроцикл

Тренировочный микроцикл как правило включает несколько тренировочных занятий (дней), которые составляют относительно самостоятельный повторяющийся фрагмент учебно-тренировочного процесса.

содержание

- упражнение - ОТДЫХ
- комплекс (серия) упражнений - ОТДЫХ
- тренировка - ОТДЫХ
- совокупность тренировок (микроцикл) -
ОТДЫХ

Разновидности микроциклов

микроциклы

тренировочные

подводящие

Соревно-
вательные

Восстано-
вительные

Собственно тренировочные микроциклы

В них решаются задачи общей и специальной физической подготовки и отдельных ее направлений, например, повышения технико-тактического мастерства и т.д.

Подводящие микроциклы

Здесь частично моделируются соревновательная обстановка – проводятся:

- а) контрольные соревнования,
- б) прикидки,
- в) соревнования тренировочного характера.

содержание

- Соревновательные микроциклы. Нацелены на достижение высших спортивных результатов.

Восстановительные микроциклы

Цель – восстановить частично «утраченную на соревнованиях» работоспособность посредством «активного отдыха».

содержание

При планировании тренировочных нагрузок в микроциклах подготовки следует учитывать характер формирования специальной физической подготовленности спортсменов, динамики развития физических качеств и двигательных способностей:

- - ритм трофических и физиологических процессов в организме спортсмена в течении 1-2 недель тренировки характеризуется 4-7 дневным подъемом интенсивности обменных процессов таким же 4-7 дневным снижением этих показателей;
- - использование тренировочных занятий избирательной направленности в разнообразной (вариативной) программой позволяет увеличить суммарную величину нагрузки в микроцикле на 15-25% по сравнению с однообразной программой;

- - после занятий с большими нагрузками, направленными на совершенствование скоростных и скоростно-силовых возможностей спортсменов, скоростные качества восстанавливаются через 48-72 часа; аэробная работоспособность восстанавливается примерно через 24 часа, анаэробная через 10-16 часов.

содержание

- - после больших анаэробных нагрузок быстрее всего восстанавливается аэробная работоспособность (через 8-12 часов), скоростные возможности через 24-32 часа, анаэробные функции через 48-60 часов.

содержание

- -после больших нагрузок аэробного характера сначала восстанавливаются скоростные качества (через 7-10 часов), затем анаэробная работоспособность (через 36-40 часов), аэробные возможности в этом случае восстанавливаются лишь через 60-78 часов.

содержание

При планировании тренировочных нагрузок в микроциклах, а также в тренировочном занятии необходимо учитывать тот факт, что существует вполне определенное сочетание нагрузок различной направленности, усиливающие срочный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Другие варианты последовательности сочетаний тренировочных нагрузок различной направленности в лучшем случае нейтральны в плане формирования выраженного тренировочного эффекта (это справедливо при критериях эффективности - энергетические процессы напряженной мышечной деятельности), чаще их эффект носит негативный характер.

Способы развития качеств и компоненты тренировочных нагрузок (основы)

Интенсивность упражнений (% от максимальной)	Интервалы отдыха	Тренировочный эффект (развития физических качеств)
91-100	Полные до восстановления	Совершенствование скоростных способностей
91-100	Неполные	Совершенствование скоростных способностей и развитие специальной выносливости
91-100	Короткие (сокращенные)	Развитие специальной выносливости

Этап (Бюджет)		1-й (первый) БАЗОВЫЙ													2-й (второй) БАЗОВЫЙ													1-й (первый) СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ													2-й (второй) СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ															
Месяцы		Накопительный					Трансформ			Реализ					Накопительный					Накопитель-Трансформ			Реализ					Нак-трансф			Реализ					Поддерж-реализ			Накопитель-трансф																	
Месяцы		Октябрь					Ноябрь			Декабрь					Январь-2010					Февраль			Март					Апрель					Май			Июнь					Июль															
После		46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2										
Число		4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8										
UTC		UTC Краснодар 8-29.10.09					UTC Португалия/Испания 10.11-21.12.09					UTC Цахкадзор 5-24.01.10					UTC Португалия/Испания 02.02-01.03.10					UTC Португалия/Испания 10.03-04.04.10					Кр-р			ВС			UTC Краснодар 13.05-01.06.10					Кр-р			UTC 14-29.06.10					ЧЕ			UTC 12-28.07.10					РС		
Модель скорости % тренировочная							80					85-90										81			90			95			98					100			100																	
2000 м		70										75										81																																		
500 м																																																								
1000 м																																																								
250 м % к модели																																																								
2000 м % к модели																																																								
Оценка техники КМ-КЖ-С							20-23-14																																																	
Км		160					140					120					100					80			60			40					20			15					10			8					6			4				
2-3 зона		140					120					100					80					60			40			20					15			10			8					6			4									
Км		20					15					10					8					6			4			3					2			1,5					1			0,8					0,5							
4 зона		20					15					10					8					6			4			3					2			1,5					1			0,8					0,5							
5 зона		20					15					10					8					6			4			3					2			1,5					1			0,8					0,5							

Макроцикл

Это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов

Подготовка гребцов

Остаточные тренировочные эффекты специализированного концентрированного воздействия:

- -аэробная выносливость – 30 дней
- - максимальная сила до 30 дней
- - анаэробная выносливость до 15-18 дней
- - силовая выносливость до 15 дней
- - Лактатная способность до 5 дней

Подготовка гребцов

- Из вышеизложенного нетрудно сформулировать основные положения построения тренировки, позволяющие преодолеть или устранить противоречия классической модели.
- Эта нетрадиционная модель получила название блочного построения тренировки.
- Годовой тренировочный цикл образуется определенным числом этапов, которые подобно классической схеме уместно группировать в периоды, хотя в этом случае их содержание видоизменяется в подготовительном периоде, планируется участие в соревнованиях, соревновательный период включает блоки базовой подготовки.

Подготовка гребцов

- Накопительный этап предназначается для развития базовых качеств (чаще всего – аэробная выносливость и максимальная сила) и основных технических компонентов.
- Трансформирующий этап предназначается для развития более специфических качеств и преобразования накопительного потенциала в специализированную подготовленность.
- Основные мишени тренировочного воздействия: специальная (аэробно-анаэробная или анаэробная) выносливость, силовая выносливость, технико-тактическая подготовленность.
- Реализационный этап предназначается для непосредственной подготовки к предстоящим соревнованиям; включает относительно высокий объем скоростных упражнений (алактных и скоросто-силовых), а также упражнения и режимы, моделирующие соревновательную деятельность.

содержание

Три различных этапа образуют мезоцикл подготовки, который в миниатюре воспроизводит сменность тренировочных воздействий в годовом цикле: базовая подготовка – специализированная подготовка – реализация и участие в соревнованиях.

Порядок следования блоков-мезоциклов определяется особенностями и длительностью остаточного тренировочного эффекта при развитии различных качеств, в то же время отставленные эффекты можно продлить, используя поддерживающие целенаправленные занятия и упражнения. Такое построение подготовки позволяет упорядочить и облегчить текущий и этапный контроль; при текущем контроле в первую очередь отслеживаются показатели, характеризующие реакцию на доминирующий тип нагрузки, а тесты этапного контроля органично вписываются в заключительную фазу этапа, при этом может модифицироваться питание и использование соответствующих пищевых добавок (Иссурин В., Шкляр В., 2002; Каверин В., Иссурин В., 1989г)

Структура двояного годовичного цикла у сильнейших легкоатлетов мира (2 макроцикла без переходного периода)

№	ФИ спортсменов	Страна	Дистанция, год соревнования	Всего стартов в году	1 макроцикл, недели			п стартов	2 макроцикл, недели			п стартов
					все го	1 подг. период	1 сорев. период		все го	2 подг. период	2 сорев. период	
1	Л. Кристи	Англия	1992-ОИ-ЮОм	38	22	20	2	4	28	10	18	34
2	Д. Бэйли	Канада	1996-ОИ-ЮОм	38	19	12	7	10	30	7	23	28
3	М. Марш	США	1992-ОИ-200м	30	21	16	5	4	28	5	23	26
4	Г. Торренс	США	1992-ОИ-200м	43	20	16	4	7	29	5	24	36
5	М. Джонсон	США	1996-ОИ-200/400м	29	20	18	2	3	27	7	20	26
6	С. Мастеркова	Россия	1996-ОИ-800/1500м	21	21	18	3	4	27	11	16	17

Структура 4-летней подготовки гребцов на байдарках и каноэ к Олимпийским играм -2012г.

Год	Макроцикл	Задачи
2009	Базовой подготовки	Развитие (преимущественное) выносливости и базовых физических качеств
2010	Базовый-специальный	Поднятие уровня физических качеств и технической подготовленности до величин, обеспечивающих выход на результаты победителей и призеров Олимпийских игр 2012год
2011	Реализационно-соревновательный	В условиях соревнований выйти на уровень олимпийских результатов и завоевать лицензии путем реализации основных физических качеств и технической подготовленности
2012	Реализационный- олимпийский	Показать на ОИ прогнозируемые временные результаты, обеспечивающие завоевание медалей