Построение тренировочных циклов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Структура микроциклов
2. Разновидности микроциклов
3. Структура макроциклов
4. Структура сдвоенного годичного 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

содержание

- упражнение - отдых
– комплекс (серия) упражнений - отдых
– тренировка - отдых
– совокупность тренировок (микроцикл) - отдых

содержание

Разновидности микроциклов

Собственно тренировочные микроциклы

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

содержание

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.

содержание

Восстановительные микроциклы

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

содержание

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;

содержание

- - 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

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

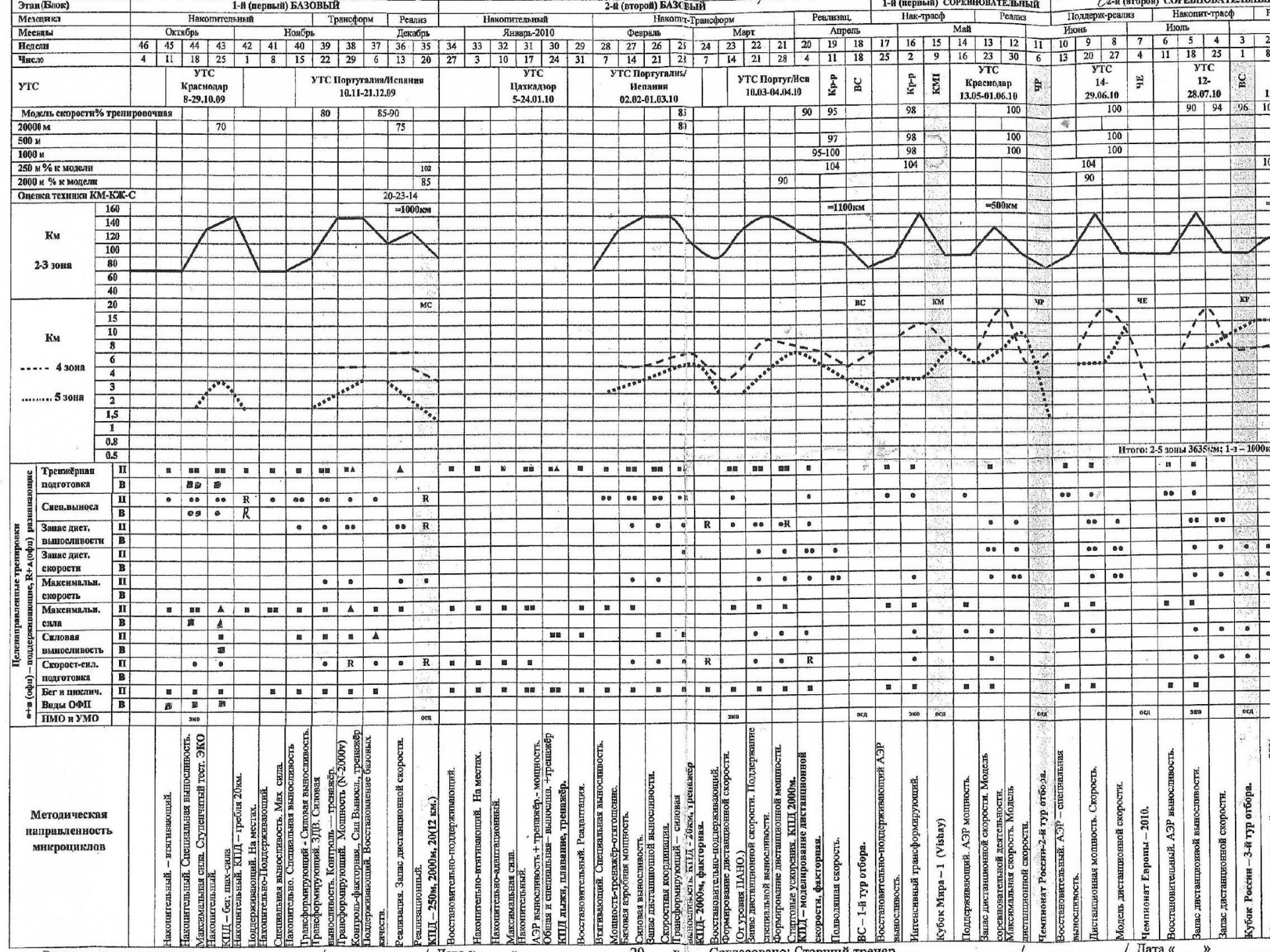
При планировании тренировочных нагрузок в микроциклах, а также в тренировочном занятии необходимо учитывать тот факт, что существует вполне определенное сочетание нагрузок различной направленности, усиливающие срочный и кумулятивный тренировочные эффекты.

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.

содержание

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 (Блок)
1-й (первый) БАЗОВЫЙ
2-й (второй) БАЗОВЫЙ
1-й (первый) СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ
2-й (второй) СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ
Мезоцикл
Накопительный
Трансформ
Реализ
Нак-трасф
Поддерж-реализ
Накопит-трасф
Месяцы
Октябрь
Ноябрь
Декабрь
Январь-2010
Февраль
Март
Апрель
Май
Июнь
Июль
Недели
Число
УТС
Краснодар 8-29.10.09
УТС Португалия/Испания 10.11-21.12.09
УТС Цахкадзор 5-24.01.10
УТС Португ/Исп 10.03-04.04.10
УТС Краснодар 13.05-01.06.10
УТС 14-29.06.10
УТС 12-28.07.10
Кр-р
КМ
ЧР
ЧЕ
ВС
Модель скорости% тренировочная
20000 м
500 м
1000 м
250 м % к модели
2000 м % к модели
Оценка техники КМ-КЖ-С
20-23-14
=1000км
=1100км
=500км
Км
2-3 зона
4 зона
5 зона
Итого: 2-5 зоны 3635км; 1-з – 1000к
Целенаправленные тренировки
Тренёрная подготовка
Спец.выносл
Запас дист, выносливости
Запас дист, скорости
Максимальн. скороеть
Максимальн. сила
Силовая выносливость
Скорост-сил. подготовка
Бег и циклич. Виды ОФП
НМО и УМО
Методическая направленность микроциклов
Накопительный – втягивающий.
Накопительный. Специальная выносливость.
Максимальная сила. Студенчатый тест. ЭКО
Накопительный.
КПД – бег, пих-сила
Накопительный. КПД – гребля 20км.
Поддерживающий. На местах.
Накопительно-Поддерживающий.
Специальная выносливость. Max сила.
Накопительно. Специальная выносливость
Трансформирующий + Силовая выносливость.
Трансформирующий. ЗДП. Силовая выносливость. Контроль — тренажёр.
Трансформирующий. Мощность (N-2000w)
Контроль-факторная., Сил Выносл., тренажёр
Поддерживающий. Восстановление базовых качеств.
Реализация. Запас дистанционной скорости.
Реализационный.
КПД – 250м, 2000м, 2012 км.)
Восстановительно-поддерживающий.
Накопительно-втягивающий. На местах.
Накопительно-адаптационный.
Максимальная сила.
Накопительный.
АЭР выносливость + тренажёр - мощность.
Общая и специальная– вынослива. +тренажёр
КПД лыжи, плавание, тренажёр.
Восстановительный. Реадаптация.
Втягивающий. Специальная выносливость.
Мощность-тренажёр-отягощение.
Базовая аэробная мощность.
Силовая выносливость.
Скоростная координация.
Трансформирующий — силовая выносливость. КПД - 2000м, тренажёр
КПД - 2000м, фактурная.
Восстановительно-поддерживающий.
Формирование дистанционной скорости. (От уровня ПАНО.)
Запас дистанционной скорости. Поддержание специальной выносливости.
Формирование дистанционной мощности.
Стартовые ускорения. КПД 2000м.
КПД – моделирование дистанционной скорости, факторная.
Подводящая скорость.
ВС – 1-й тур отбора.
Восстановительно-поддерживающий АЭР выносливость.
Интенсивный трансформирующий.
Кубок Мира – 1 (Vishay)
Поддерживающий. АЭР мощность.
Запас дистанционной скорости. Модель соревновательной деятельности.
Максимальная скорость. Модель дистанционной скорости.
Чемпионат России-2-й тур отбора.
Восстановительный. АЭР – специальная выносливость.
Дистанционная мощность. Скорость.
Модель дистанционной скорости.
Чемпионат Европы – 2010.
Восстановительный. АЭР выносливость.
Запас дистанционной выносливости.
Запас дистанционной скорости.
Кубок России – 3-й тур отбора.
Дата «

Макроцикл

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

содержание

Подготовка гребцов

Остаточные тренировочные эффекты специализированного концентрированного воздействия:

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

содержание

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.

содержание

Подготовка гребцов

- Накопительный этап предназначается для развития базовых качеств (чаще всего – аэробная выносливость и максимальна я 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

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 отслеживается 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)

содержание

Структура сдвоенного годичного цикла у сильнейших легкоатлетов мира (2 макроцикла без переходного периода)

№	ФИ спортсменов	Страна	Дистанция, год соревнования	Всего стартов в году	1 макроцикл, недели			n стартов	2 макроцикл, недели			n стартов
					всего	1 подг. период	1 сорев. период		всего	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