Планирование мезоцикла

CECS. Курсы IV уровня ИААФ

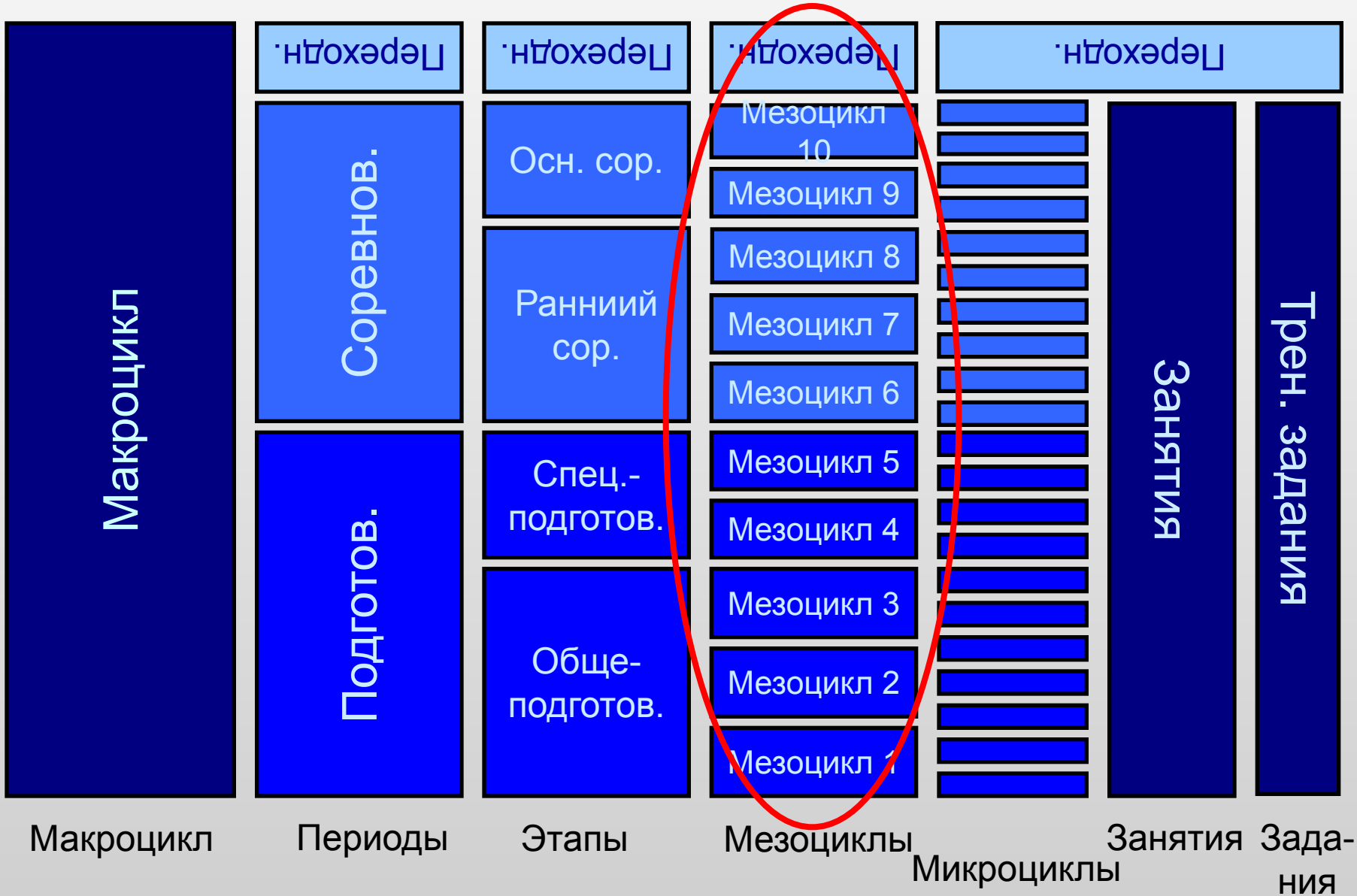
Элементы планирования

- Как Вы планируете сейчас?
- Как Вы следите за тренировкой?
- Если существует одна позиция, которая может облегчить Вам планирование тренировочного процесса, то что это за позиция?

Проблемные вопросы, встающие в процессе планирования

- Какие тренирующие воздействия наиболее предпочтительны для данного спортсмена?
- Каково наилучшее сочетание этих тренирующих воздействий?
- Насколько продолжительными должны они быть?
- Насколько нагрузочными?
- Насколько частыми?
- Какие соревнования являются основными?

Структура макроцикла



Планирование круглогодичной тренировки

- 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 содержанию и продолжительности периодов и этапов
- Шаг 4 Решение по содержанию и продолжительности мезоциклов и микроциклов
- Шаг 5 Распределение тренировочных нагрузок в мезоциклах: объем, интенсивность, разгрузка
- Шаг 6 Планирование контроля и оценки подготовленности.

Шаг 4: Определение задач мезоциклов и микроциклов

Задачи диктуют содержание мезоциклов и микроциклов. Они определяются тем,:

- Насколько далек или близок соревновательный этап
- В общем, чем дальше от соревновательного этапа, тем выше объем и ниже интенсивность, а также менее специфичны тренирующие воздействия
- По мере приближения к соревновательному этапу снижается объем, повышается интенсивность, а также повышается специфичность тренирующих воздействий, что обусловливает вхождение в состояние спортивной формы.

Задание Вам как тренеру

- Каковы основные задачи мезоциклов?
- Какова продолжительность мезоциклов и микроциклов на каждом этапе?

Подготовительный период

Сколько недель в нем?

Соревновательный период

Сколько недель в нем?

Переходный период

Сколько недель в нем?

Общеподготовительный этап
Сколько недель в нем?

Специально-подготовительный этап
Сколько недель в нем?

Этап ранних соревнований
Сколько недель в нем?

Этап основных соревнований
Сколько недель в нем?

Мезоцикл | Мезоцикл

Микроциклы ?

Мезоцикл | Мезоцикл

Микроциклы ?

Мезоцикл | Мезоцикл

Микроциклы ?

Мезоцикл | Мезоцикл

Микроциклы ?

Шаг 4: Продолжительность мезоциклов и микроциклов

Продолжительность микроциклов: зависит от задач, этапа многолетней подготовки, индивидуальной реакции на тренирующие воздействия и имеющегося в наличии времени

- Микроциклы: могут продолжаться от 5 до 14 дней, обычно – 7 дней (или 14 дней у многоборцев) – содержат подробную информацию по объему и интенсивности нагрузки, частоте и взаимной упорядоченности отдельных тренировочных занятий.
- Мезоциклы: обычно включают от 2 до 7 микроциклов различной преимущественной направленности

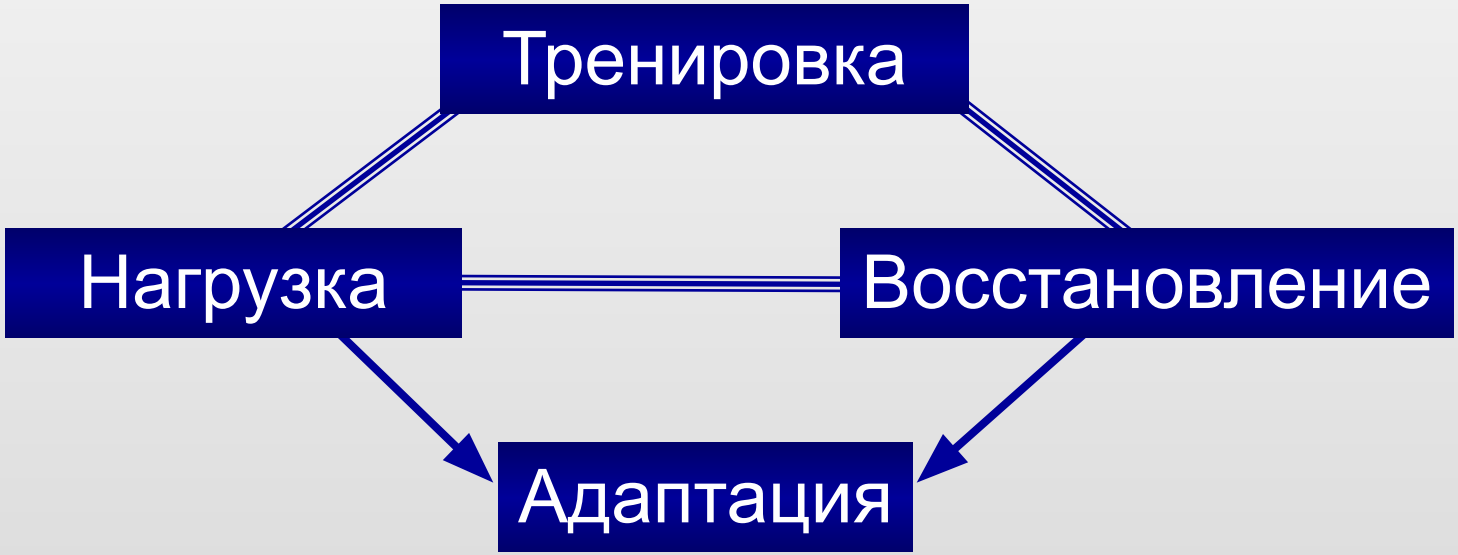
Решение по задачам и продолжительности мезоциклов и микроциклов

- При определении задач для мезоциклов Вы можете обнаружить, что данная задача проходит через два или более уже спланированных мезоцикла
- Внесите изменения в структуру мезоцикла и информацию в Вашем плане круглогодичной тренировки
- При определении задач для микроциклов Вы можете обнаружить, что данная задача проходит через два или более уже спланированных микроцикла
- Микроциклы обычно имеют продолжительность в 7 дней, но может быть и 14-дневная продолжительность (у многоборцев или в тех случаях, когда это обусловлено большим разнообразием используемых тренировочных методов)
- Внесите изменения в структуру микроцикла и информацию в Вашем плане круглогодичной тренировки

Шаг 5: Распределите тренировочные нагрузки в мезоциклах

- Определите суммарную нагрузочность тренирующих воздействий по физической, технической, тактической и психологогической составляющим в каждом микроцикле, входящем в тот или иной мезоцикл
- Запланируйте достаточную степень восстановления в каждом мезоцикле и микроцикле для обеспечения оптимальной адаптации к тренировочным нагрузкам

Баланс нагрузки и восстановления



Возрастающие тренировочные нагрузки обусловливают необходимость усиления восстановления для достижения соответствующей адаптации

Попытка преодолеть застой в результатах перетренировкой является ошибочной

Параметры нагрузки

- Объем (количество серий, повторений, прыжков, бросков, продолжительность, и т.д.)
- Интенсивность (приведенная к 100% от лучшего показателя спортсмена)
  - Имейте в виду: интенсивность может превышать 100%, если спортсмен бежит под гору или по сильному ветру
- Плотность (соотношение двигательной активности и отдыха, иначе именуется как частота тренировочных занятий).

Подсчет нагрузки

- Объем и интенсивность находятся в обратной зависимости (выше объем – ниже интенсивность, и наоборот); нельзя подсчитывать нагрузку простым сложением парциальных объемов

- Пример работы со штангой:

  80%: 6 подходов x 10 повторений x 100кг = 6.000 кг

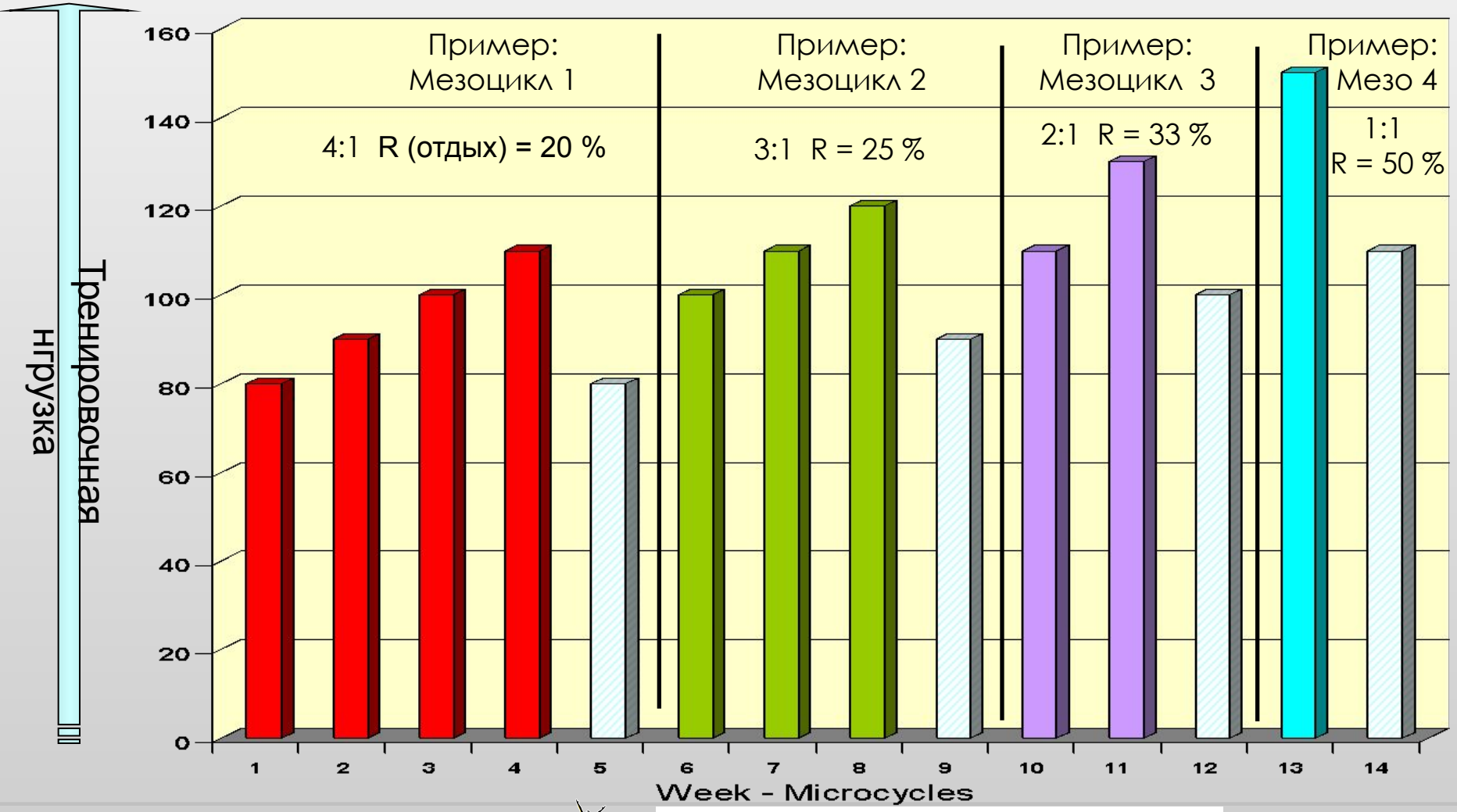
  95%: 6 подходов x 2 повторения x 130кг = 1.560 кг

- Но это лишь «внешние» параметры нагрузки.

Подсчет нагрузки (2)

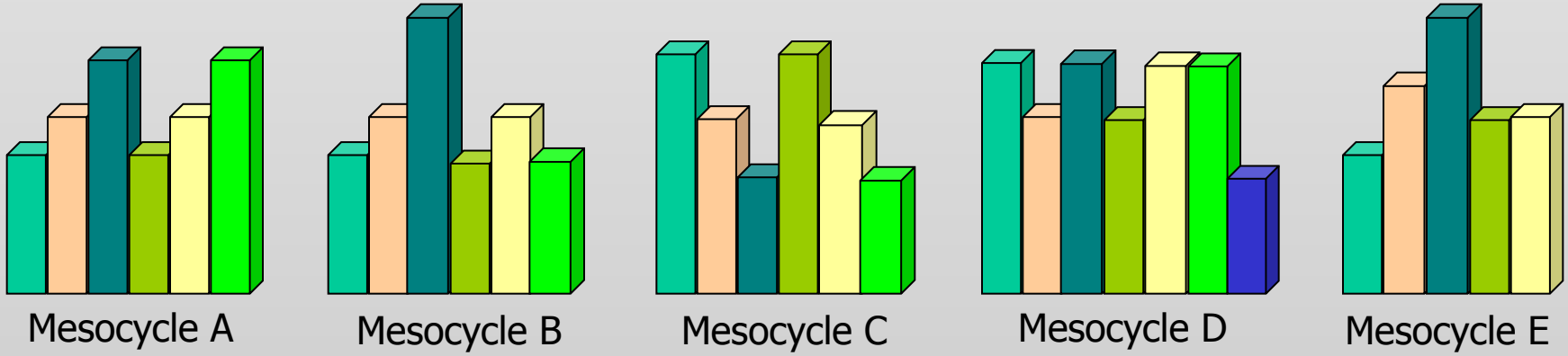
- Более показательны «внутренние» параметры нагрузки
- Какое воздействие оказывает «внешняя» нагрузка на системы организма?
- «Интенсивность» – наиболее важный показатель вслед за «плотностью»
- В целом суммация нагрузки должна идти с поправкой на ее интенсивность, что требует определенного навыка
- Не существует единственно возможного варианта такого подсчета.

Структурирование нагрузки в мезоциклах



Внутреннее структурирование мезоциклов

- С молодыми или неопытными спортсменами может использоваться соотношение 2:1 или даже 1:1, то есть 2 микроцикла с высокими нагрузками, затем 1 со сниженной нагрузкой (2:1), или – другой вариант – высокая и низкая нагрузка (1:1)
- Для более опытных спортсменов можно использовать систему большей вариативности нагрузок (примеры – внизу)



Препятствия

- Занятия или тренировочные задания определенной направленности могут вступать в отрицательное взаимодействие с совершенствованием по другим направлениям, например:
- совершенствование общей аэробной выносливости может негативно отразиться на последующей силовой тренировке
- занятие технической или координационной направленности не должно проводиться на следующий день или через день после занятия на развитие выносливости или занятия по ОФП

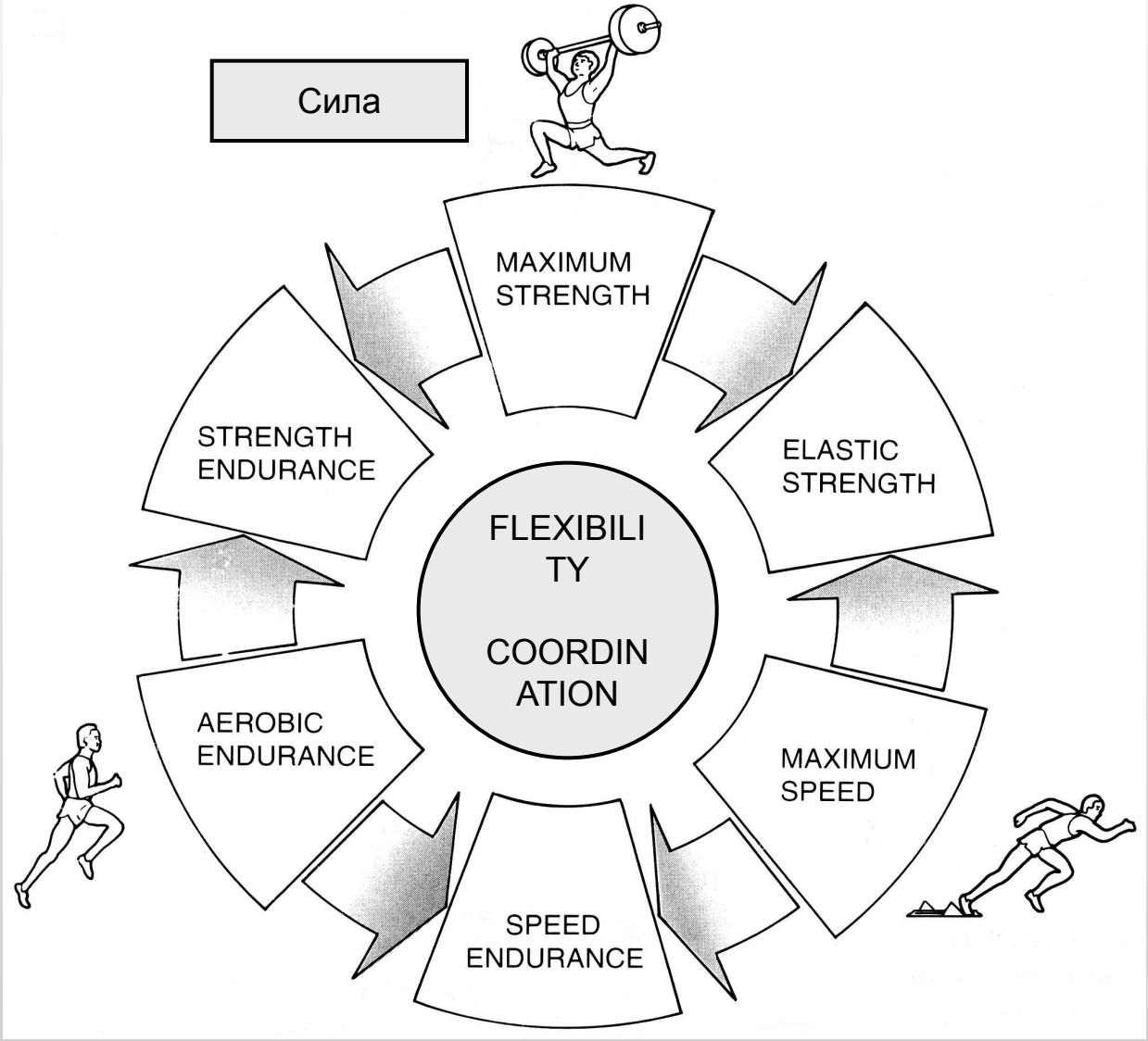
Препятствия

- Необходимо использовать в начале тренировочного занятия только такие двигательные задания, выполнение которых не отразится отрицательно на эффекте от последующих заданий
  - Например технические задания или занятия должны проводиться перед заданиями или занятиями на развитие физических качеств
- При планировании горизонтальной и вертикальной преемственности в тренирующих воздействиях их взаимное влияние должно быть учтено

Построение тренировочных планов

Взаимовлияние физических качеств

Сила



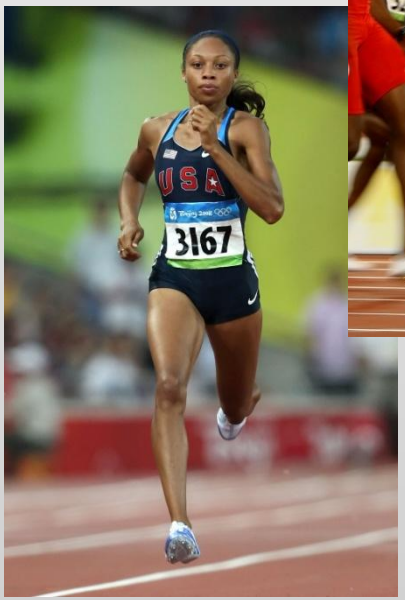
Выносливость

Быстрота

Общие правила периодизации

- Существуют различные модели периодизации и планирования тренировочного процесса
- Основные подходы связан с одноцикловой, двухцикловой и многоцикловой периодизацией
- Современные модели ориентированы также на «блочную структуру» и на «комплексную структуру»

Комплексная тренировка

- В то время как «блочная структура» весьма популярна в метаниях, основная модель для элитных спортсменов, выступающих на этапе спортивного совершенствования в большинстве видов легкой атлетики, - это «комплексная модель»
- Почти все тренировочные занятия при использовании этой модели посвящаются развитию более чем одного физического качества
- Продолжительность общеподготовительного этапа в основном зависит от возраста спортсмена и его тренировочного стажа
- Чем квалифицированнее спортсмен, тем короче у него общеподготовительный этап тренировки

Благодарим за внимание