

Черкашин В.П.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ



Современные концепции построения тренировочных макроциклов



Система спортивной подготовки



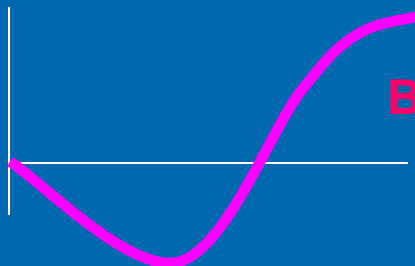
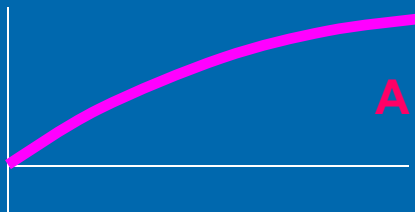
Основные модели построения тренировочного макроцикла

Модель Л.П.Матвеева
(«традиционная», «классическая»,
«комплексная»
«равномерно-волнообразная»)

Модель Ю.В.Верхошанского
(«блочная»,
«сопряженно-последовательная»)

Модель А.П.Бондарчука
(«равномерно-ступенчатая»)

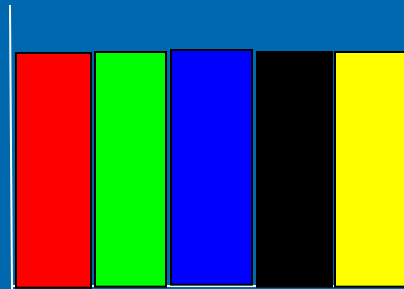
Соответствие форм долговременной компенсаторной адаптации (А, В)



Динамика интегральных показателей объема (V) и интенсивности (i) нагрузок



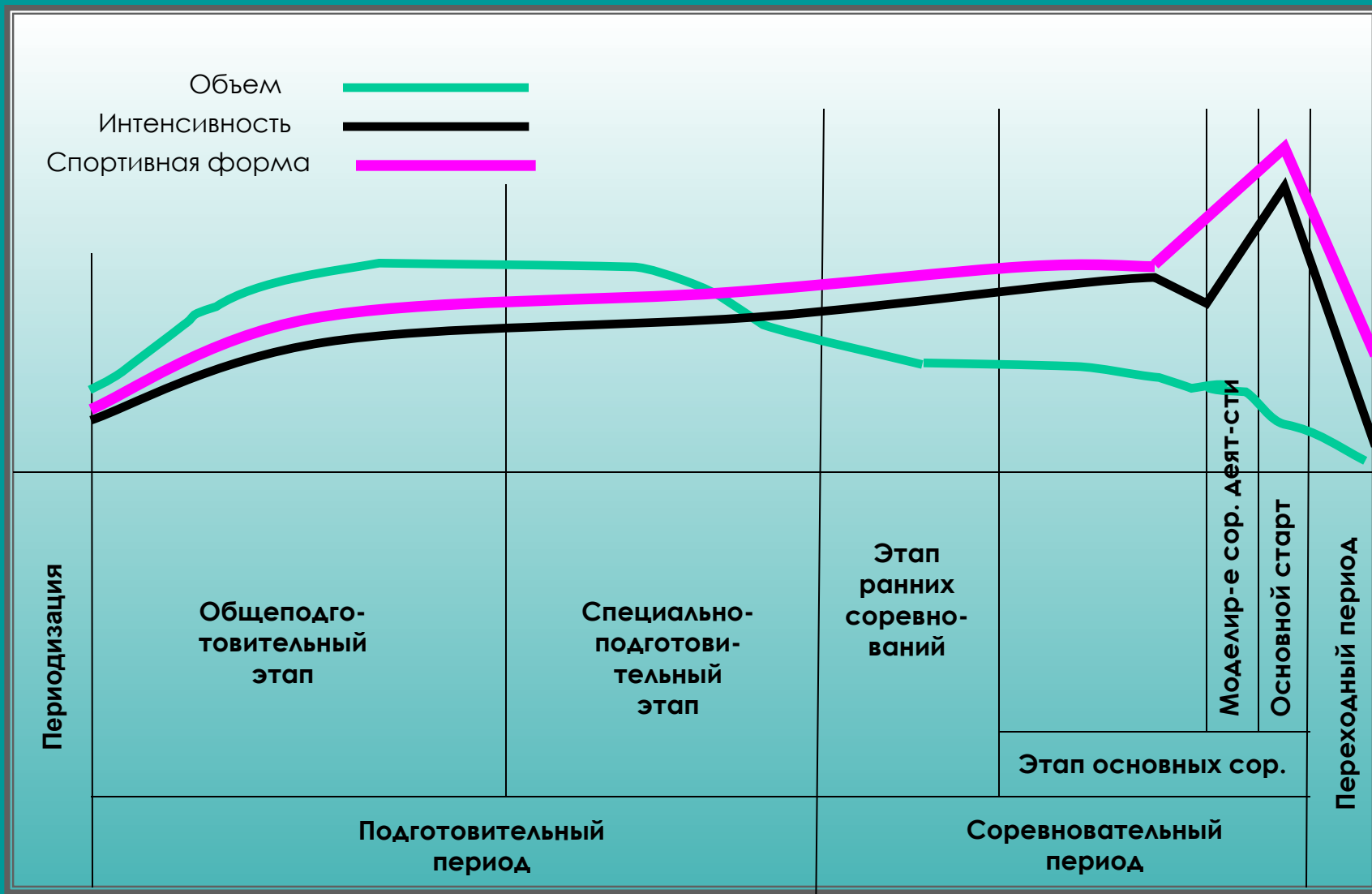
Принципиальная организация разнонаправленных нагрузок во времени





Тренировочный макроцикл - планирование набора спортивной формы

(перевод слайда из официальной презентации, разработанной
отделом развития IAAF для курсов в Системе обучения и сертификации тренеров CECS)



Принципиальные положения, на которых базируется «равномерно-волнообразная» (традиционная) модель тренировочного макроцикла: (по Л.П.Матвееву, переработано)

- Плавное, волнообразное и, как правило, противофазное изменение объема и интенсивности основных тренировочных нагрузок
- В суммарном объеме использования тренировочных средств доля средств ОФП должна быть значительной в переходном и подготовительном периодах и постепенно снижаться по мере приближения к соревновательному сезону
- Умеренное использование средств СФП в переходном и подготовительном периодах и постепенное увеличение их доли по мере приближения к соревновательному периоду
- В целом относительно равномерное размещение основных тренировочных средств в годичном цикле и комплексное использование их для параллельного решения задач:
 - а) повышения моторного потенциала (через ОФП и СФП);
 - б) совершенствования умения реализовывать этот потенциал (через техническую подготовку – ТП).

Принципиальные положения, на которых базируется «равномерно-волнообразная» (традиционная) модель тренировочного макроцикла:

(по Л.П.Матвееву, переработано)

- На заключительном этапе акцентированным использованием соревновательного упражнения как основного тренировочного средства достигнутые результаты по различным направлениям подготовки объединяются в единое целое, характеризующееся их слаженностью и эффективностью комплексного проявления
- В ходе тренировки необходимо сохранять такое состояние спортсмена, которое обеспечивает возможность успешно выполнять основное соревновательное упражнение
- Повторная тренировочная нагрузка на фоне неполного восстановления организма нежелательна, хотя в отдельных случаях это и допустимо. В ходе тренировки уровень специальной работоспособности должен неуклонно повышаться, а снижение его на отдельных этапах свидетельствует об отклонении от правильной линии в организации тренировки
- Участие в соревнованиях возможно и желательно на протяжении всего периода становления спортивной формы.

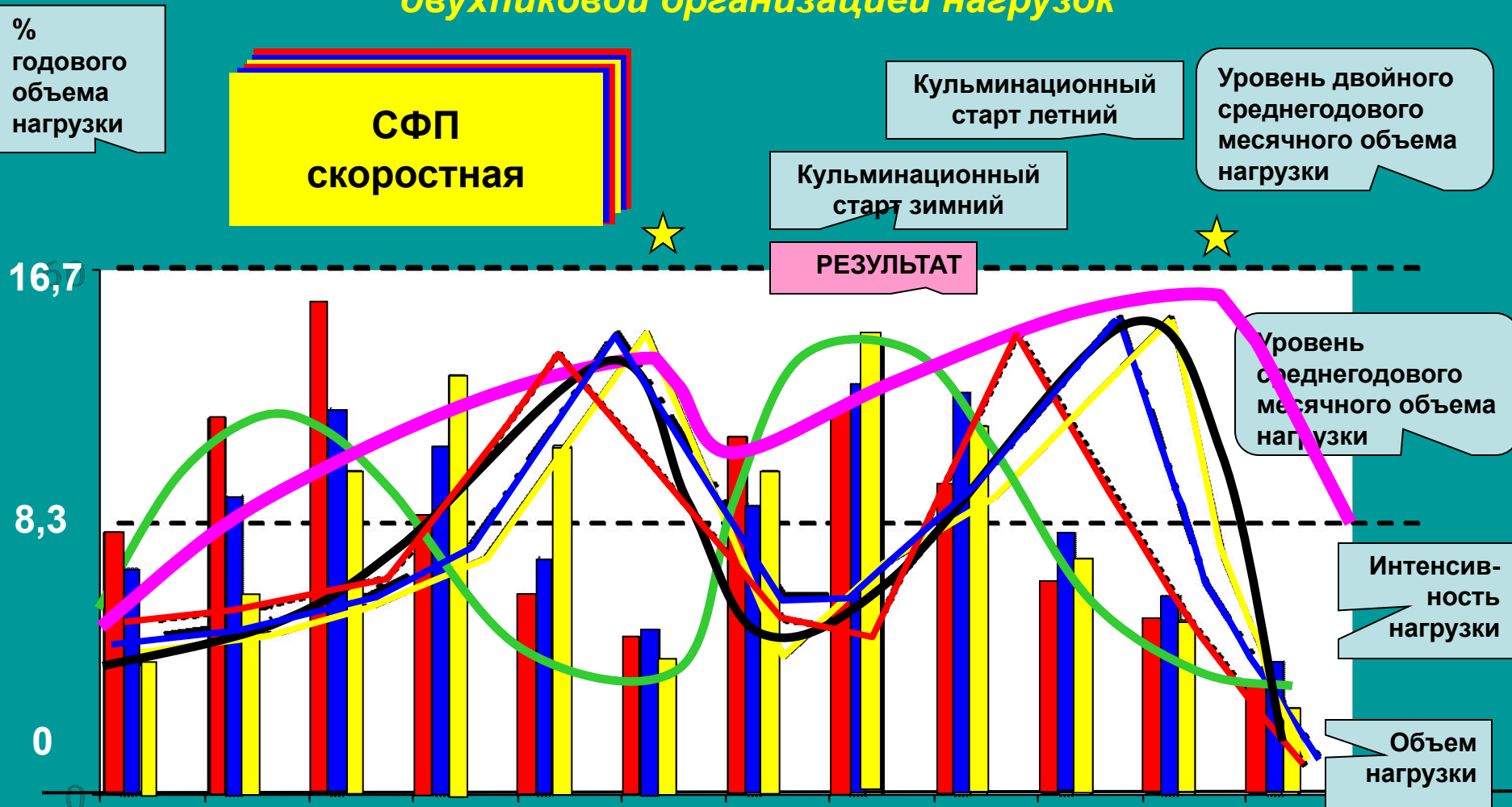
Формализованная модель распределения основных средств подготовки в годовичных тренировочных циклах с традиционной однопиковой организацией нагрузок



X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
---	----	-----	---	----	-----	----	---	----	-----	------	----

Общеподготовительный этап	Спец.-подготовительный этап	Ранний сор. этап	Этап основных соревнований	Пере- ходный Подготовительный период
		Соревновательный период		

Формализованная модель распределения основных средств подготовки в годовичных тренировочных циклах с традиционной двухпиковой организацией нагрузок



X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
---	----	-----	---	----	-----	----	---	----	-----	------	----

Общеподготовит. этап	Спец.-подгот. этап	Зимний соревновательн. период	Общеподгот. этап	С.-подг. этап	Ран. сор. этап	Этап основных соревнований	Период
ходный	Первый подготовит. период		Второй подг. период	Второй соревнов. период			

Принципиальные положения, на которых базируется «блочная» (с концентрацией однонаправленных тренирующих воздействий) модель тренировочного макроцикла: (по Ю.В.Верхошанскому, переработано)

- В рамках годичного цикла предусматривается выделение «больших этапов», каждый из которых должен охватывать 3-5 месяцев тренировки и «вписываться» в макроцикл таким образом, чтобы приурочить момент выхода организма спортсмена на новый уровень специальной работоспособности во время участия в наиболее ответственных соревнованиях
- Планируется гораздо более выраженное противофазное изменение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, чем в традиционной модели
- В начале большого тренировочного этапа должно быть существенное преобладание средств СФП, объем которых в дальнейшем снижается при возрастании объема ОФП
- Предусматривается повышение силы и специфичности тренирующего воздействия на организм по мере повышения уровня его работоспособности в форме сопряженно-последовательной (а не комплексной, как в традиционной модели) организации нагрузок различной направленности

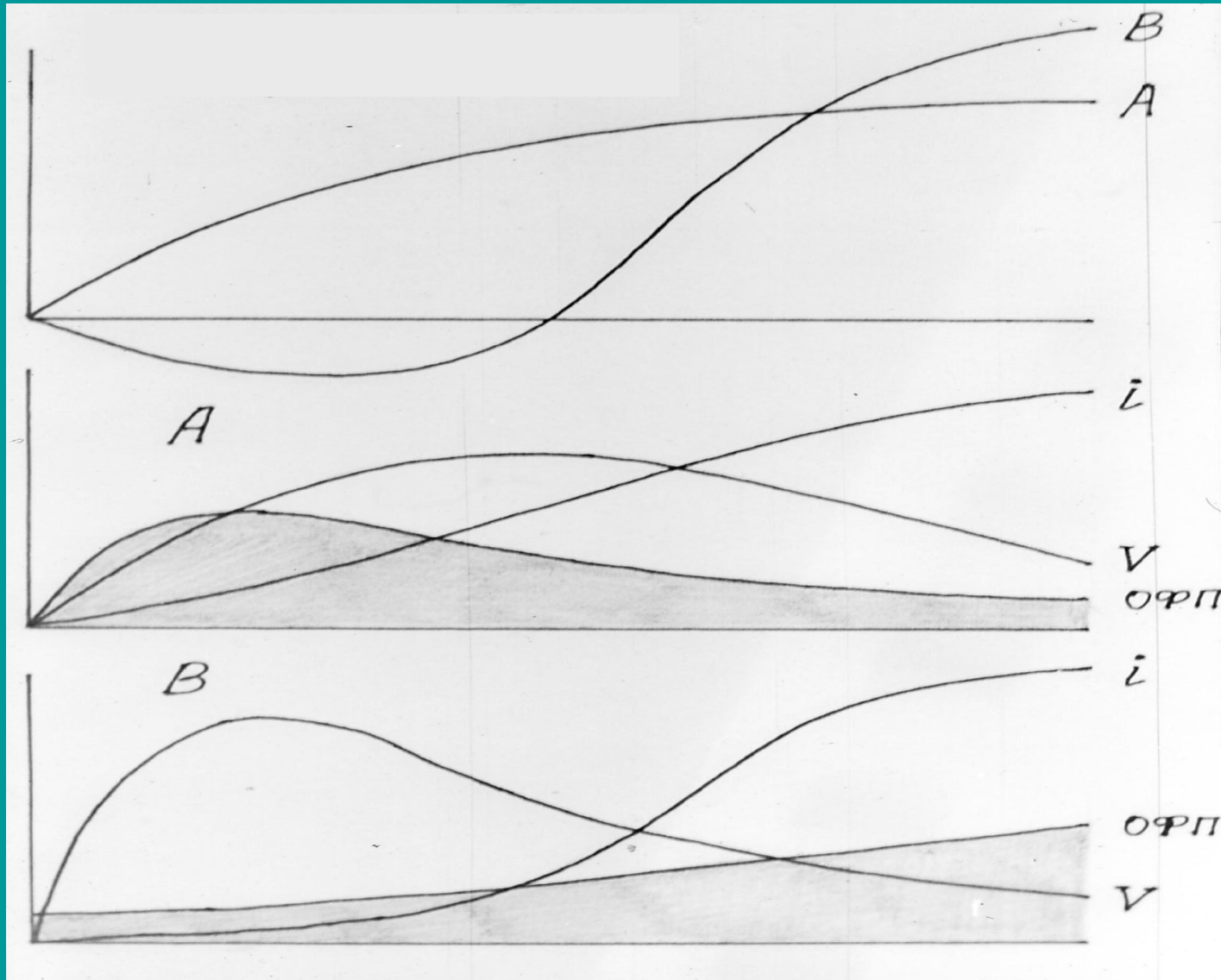
**Принципиальные положения, на которых
базируется «блочная» (с концентрацией
однонаправленных тренирующих воздействий)
модель тренировочного макроцикла:**
(по Ю.В.Верхошанскому, переработано)

- В противовес традиционному относительно равномерному размещению тренировочных средств предусматривается концентрация нагрузок специальной скоростно-силовой и силовой направленности в виде относительно самостоятельного «блока» в начале большого этапа подготовки. В менее выраженной форме прием последовательной концентрации используется и по отношению к нагрузкам другого характера
- Обязательно «разведение» во времени объемных нагрузок различной преимущественной направленности и, прежде всего, «разведение» объемных силовых нагрузок СФП и средств технической подготовки: СФП силового характера должна предшествовать углубленной работе над техникой и скоростью движений

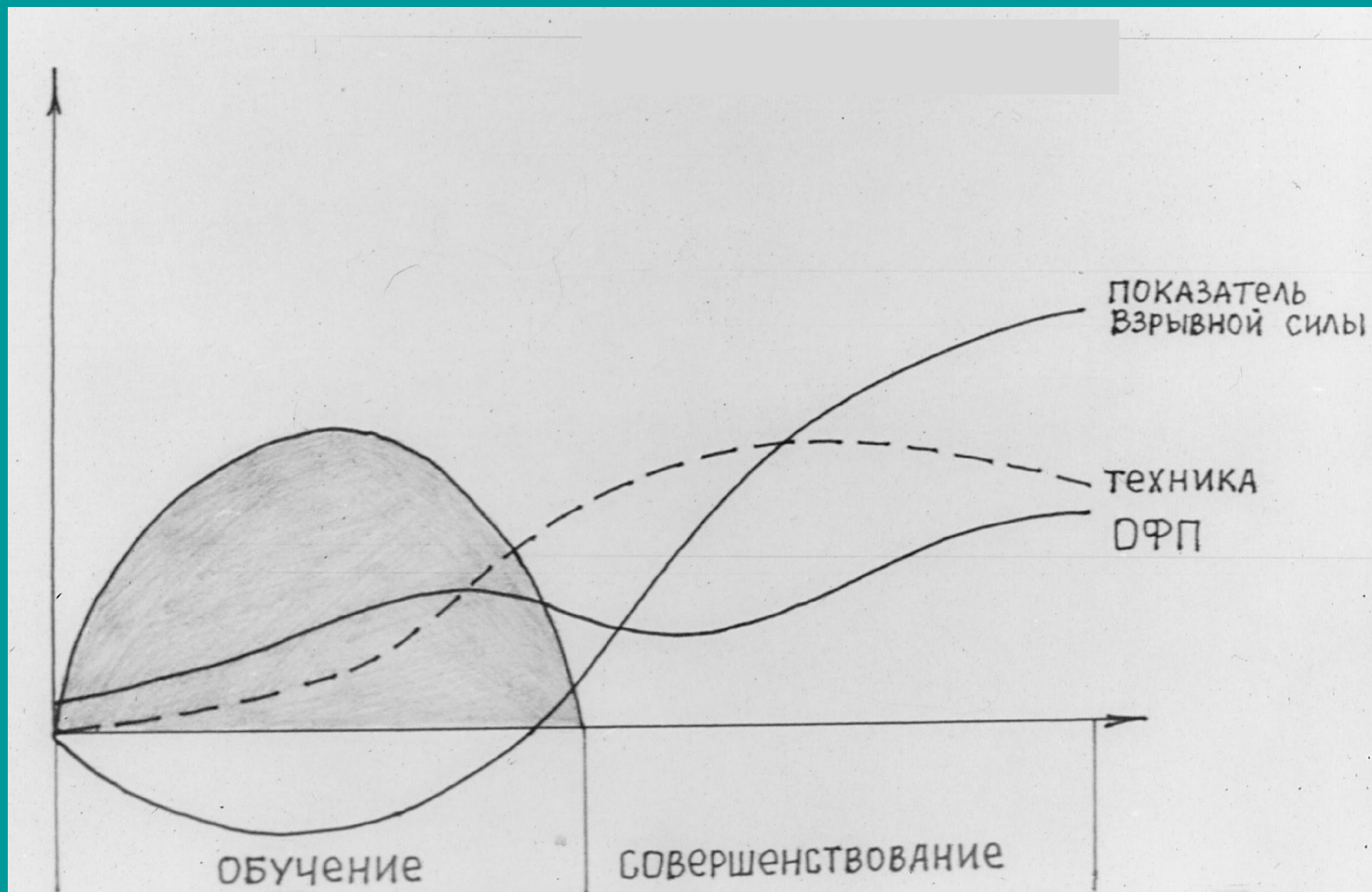
**Принципиальные положения, на которых
базируется «блочная» (с концентрацией
однонаправленных тренирующих воздействий)
модель тренировочного макроцикла:**
(по Ю.В.Верхошанскому, переработано)

- Следует постоянно, а не только с приближением соревнований, стремиться в занятиях к воспроизведению режима работы организма, присущего соревновательным условиям (иначе потом не объединить в «единое целое» результаты, достигнутые по различным направлениям тренировки)
- Повторная нагрузка на фоне неполного восстановления организма – основной вариант (особенно в первой половине большого тренировочного этапа), а не исключение, как в традиционной схеме. Уровень специальной работоспособности в начале большого этапа длительное время снижается, причем это специально планируется
- Участие в соревнованиях в первую половину большого этапа проблематично, поскольку структура подготовленности спортсмена в это время резко видоизменена (в спорте имеет хождение жаргонный термин «разобранный спортсмен»).

Формы адаптации организма к тренирующим воздействиям



Распределение ТП и СФП в тренировочном макроцикле по модели Ю.В.Верхошанского



Формализованная модель распределения основных средств подготовки в годичных тренировочных циклах по «блочной» схеме Ю.В.Верхошанского с двухпиковой организацией нагрузок

% годового объема нагрузки

**СФП
скоростная**

Кульминационный
старт зимний

Кульминационный
старт летний

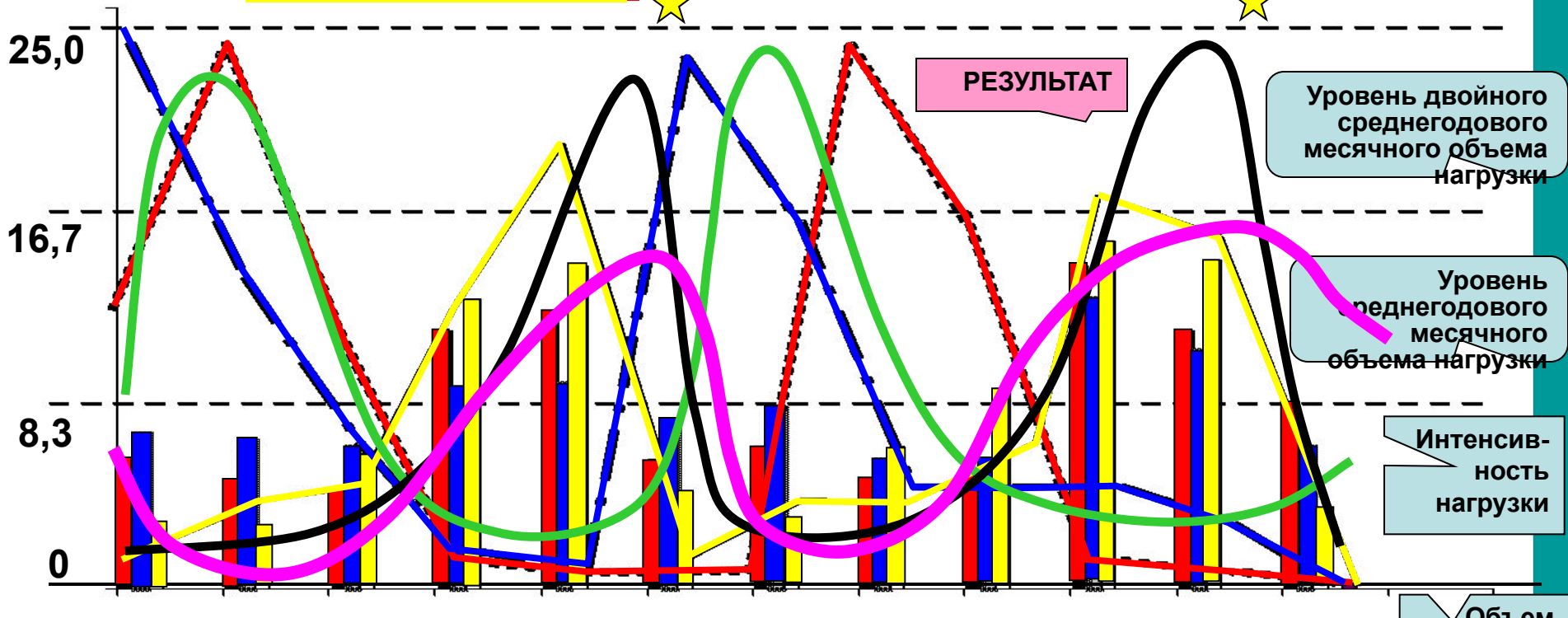
Уровень тройного
среднегодового
месячного объема
нагрузки

Уровень двойного
среднегодового
месячного объема
нагрузки

Уровень
среднегодового
месячного
объема нагрузки

Интенсив-
ность
нагрузки

Объем
нагрузки



X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
---	----	-----	---	----	-----	----	---	----	-----	------	----

Первый подготовительный этап	Первый соревн. сезон.	Второй подготовительный этап	Второй соревновноват. сезон	Заклю-чит. этап
Первый большой тренировочный этап (БАЦ)		Второй большой тренировочный этап (БАЦ)		

Принципиальные положения, на которых базируется «равномерно-ступенчатая» (комплексная) модель тренировочного макроцикла: (по А.П.Бондарчуку, переработано)

- Набор спортивной формы, согласно наблюдениям автора, происходит у разных спортсменов на протяжении разного промежутка времени в зависимости от индивидуальных адаптационных возможностей (от 2 до 8 месяцев) и не зависит от «навязываемой» извне периодизации тренировки. На протяжении спортивной карьеры продолжительность индивидуально присущего спортсмену периода вхождения в состояние спортивной формы практически неизменна (некоторое удлинение этого периода возможно лишь в самом конце активных занятий спортом)
- В состояние спортивной формы спортсмен входит в каждом отдельном упражнении в зависимости от начала его использования в тренировочном процессе. Длительность предварительной тренировки без основного соревновательного упражнения у подготовленного атлета не влияет на время вхождения в нем в состояние спортивной формы. Следовательно, основное соревновательное упражнение должно использоваться в тренировке постоянно, в том числе – и в собственно соревновательном режиме

Принципиальные положения, на которых базируется «равномерно-ступенчатая» (комплексная) модель тренировочного макроцикла: (по А.П.Бондарчуку, переработано)

- Во время набора спортивной формы не следует менять комплексы тренирующих воздействий. Тренировка должна быть временно стандартизирована по составу средств подготовки, их объему и интенсивности (используется стандартный микроцикл). Если же в этот период произойдут отклонения от стандарта, то вхождение в спортивную форму удлинится
- У большинства спортсменов длительность периода сохранения спортивной формы не превышает 2 месяцев, но его можно продлить практически на сколько угодно долгое время, если периодически (каждые 3-4 недели) менять комплекс применяемых средств тренировки, причем нагрузки по силе воздействия могут при этом быть менее эффективными, чем в период набора спортивной формы
- Утрата спортивной формы наступает в том случае, если после вхождения в нее спортсмен продолжает использовать прежний комплекс тренирующих воздействий или на месяц и более исключает из комплекса средств некоторые из них, не добавляя взамен новые.

Принципиальные положения, на которых базируется «равномерно-ступенчатая» (комплексная) модель тренировочного макроцикла: (по А.П.Бондарчуку, переработано)

- Предусматривается комплексное, параллельное и неизменное для данной ступени спортивного мастерства по соотношению использование всех средств подготовки (технической, СФП и ОФП). Ни о каком «разведении» средств, как в «блочной» модели, не может быть и речи
- Построение годичного макроцикла сводится к планированию последовательности периодов набора спортивной формы, периодов ее сохранения и периодов отдыха (построенных по типу переходного периода или вообще без тренирующих воздействий) в зависимости от календаря соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов с точки зрения времени вхождения в форму и стоящих перед атлетами задач.

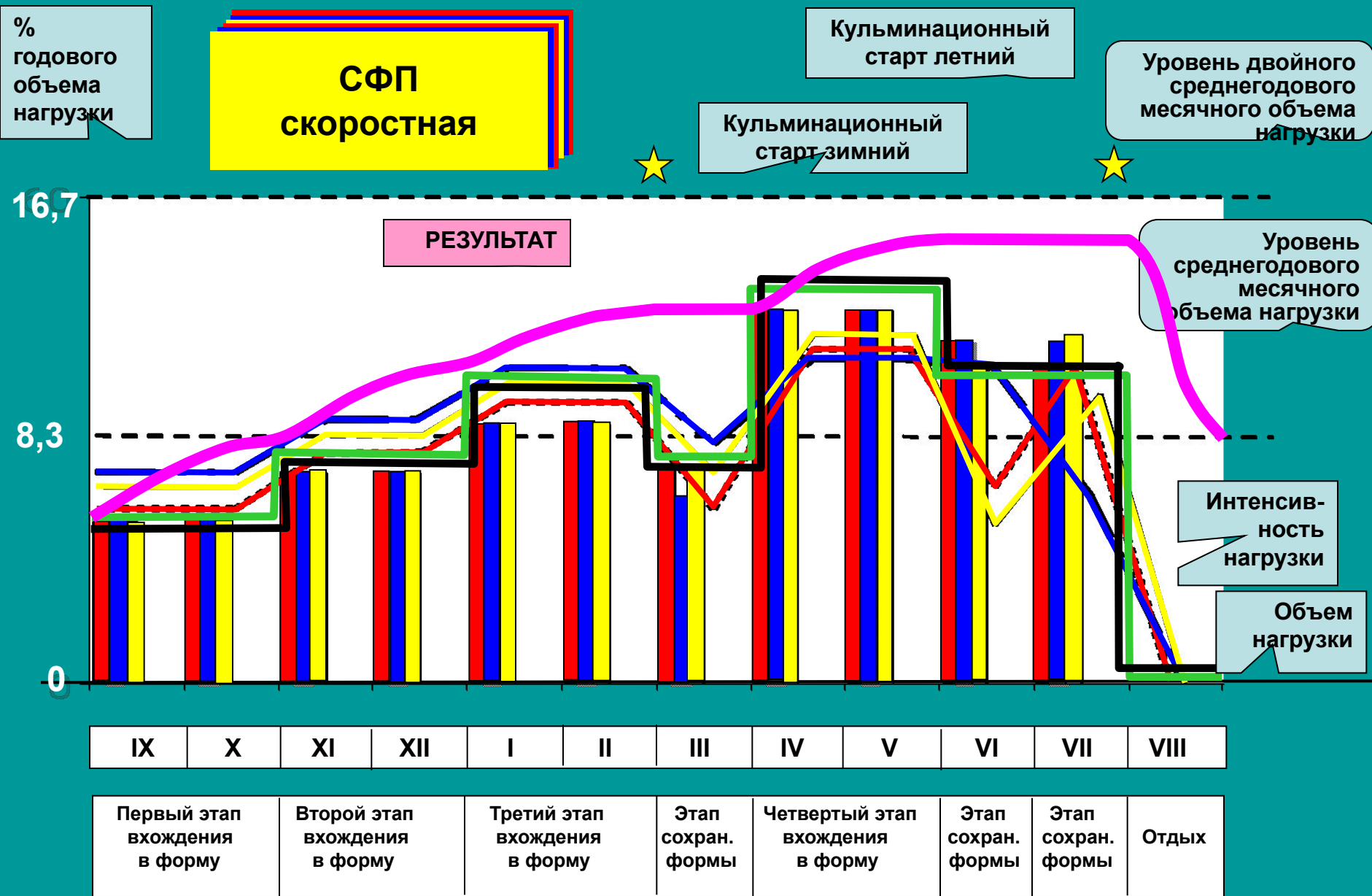
Некоторые варианты построения круглогодичной тренировки по модели А.П.Бондарчука

-  – периоды отдыха
-  – периоды набора спортивной формы
-  – периоды сохранения спортивной формы

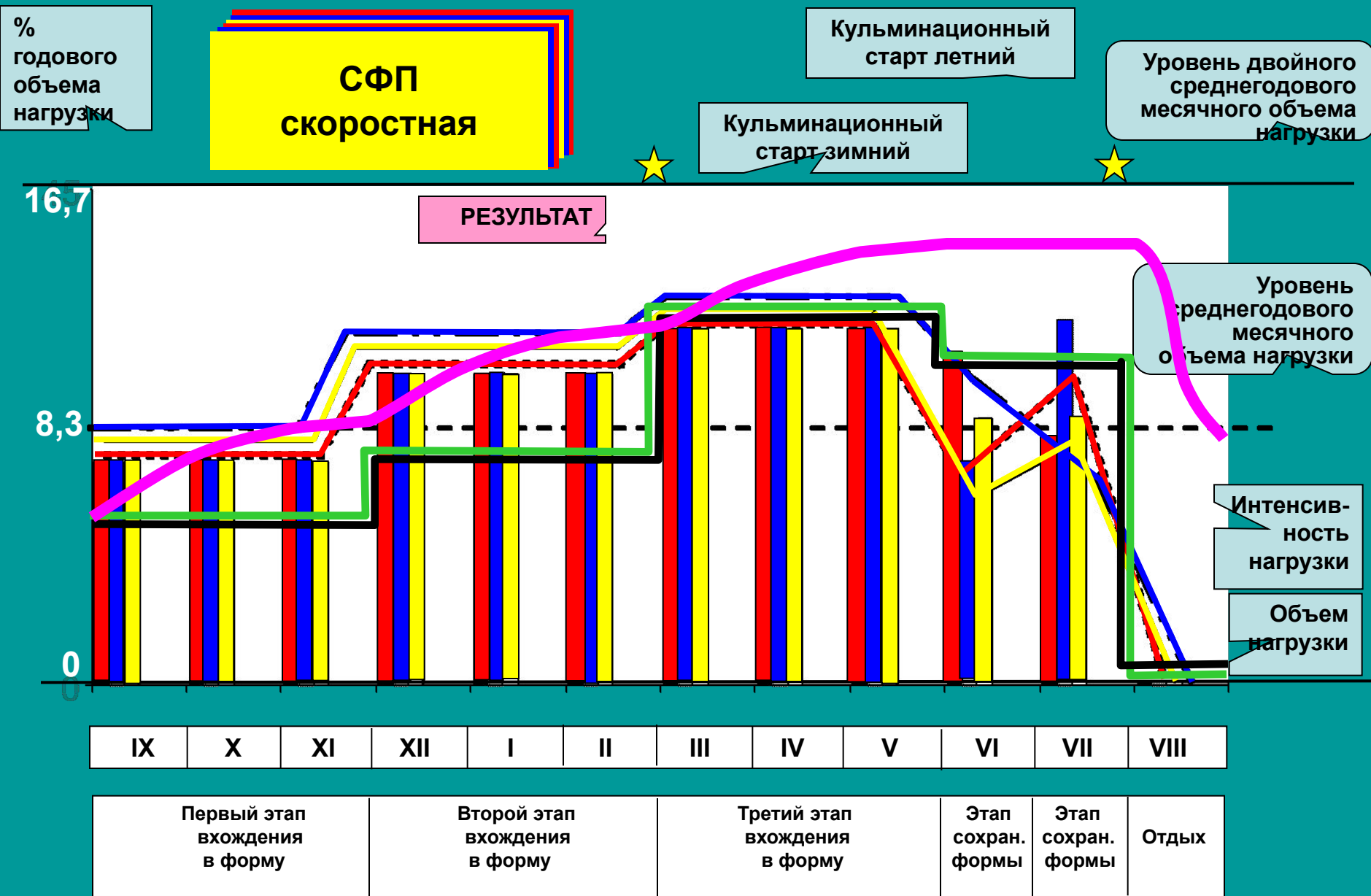
Для спортсменов с 3-месячным вхождением в форму

IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Yellow	Red	Red	Yellow	Red	Red	Yellow	Red	Red	Yellow	Red	Red
Yellow	Red	Red	Blue	Yellow	Red	Red	Blue	Yellow	Red	Red	Blue
Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Red	Red	Blue	Blue
Yellow	Red	Red	Blue	Red	Red	Red	Red	Yellow	Red	Red	Blue
Yellow	Red	Red	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue
Yellow	Red	Red	Blue	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
Yellow	Red	Red	Blue	Red	Red	Red	Red	Blue	Blue	Blue	Blue
Yellow	Red	Red	Red	Blue	Red	Red	Red	Yellow	Red	Red	Red
Yellow	Red	Red	Red	Blue	Blue	Red	Red	Red	Red	Blue	Blue
Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Blue	Blue	Blue
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII

Формализованная модель распределения основных средств подготовки в годичных тренировочных циклах по схеме А.Т.Бондарчука (один из вариантов для спортсменов с 2-месячным вхождением в форму)



Формализованная модель распределения основных средств подготовки в годичных тренировочных циклах по схеме А.Т.Бондарчука (один из вариантов для спортсменов с 3-месячным вхождением в форму)



Технология составления тренировочных планов на год



Пример годичного тренировочного плана

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			4	1		3	
Saturday		4	2	6	3	Arnstadt		5	Osaka		4	1
Sunday	1	5	3	7	4	Dortmund 1	1	6	3	1	5	2
Monday	2	6	4	8	5		2	7	4	2	6	3
Tuesday	3	7	5	9	6		3	8	5	3	7	4
Wednesday	4	8	6	10	7	Weinheim		9	6	4	8	5
Thursday	5	9	7	11	8		5	10	7	5	9	6
Friday	6	10	8	12	9		6	11	8	6	10	7
Saturday	7	11	9	13	10		7	12	9	7	11	8
Sunday	8	12	10	14	11	LVN 14 30k	8	13	10	8	12	9
Monday	9	13	11	15	12		9	14	11	9	13	10
Tuesday	10	14	12	16	13	Banska Bystrica	10	15	12	10	14	11
Wednesday	11	15	13	17	14		11	16	13	11	15	12
Thursday	12	16	14	18	15		12	17	14	12	16	13
Friday	13	17	15	19	16	Cologne	13	18	15	13	17	14
Saturday	14	18	16	20	17		14	19	16	14	18	15
Sunday	15	19	17	21	18	Birmingham	15	20	17	15	19	16
Monday	16	20	18	22	19		16	21	18	16	20	17
Tuesday	17	21	19	23	20	Stockholm	17	22	19	17	21	18
Wednesday	18	22	20	24	21	Dresden	18	23	20	18	22	19
Thursday	19	23	21	25	22		19	24	21	19	23	20
Friday	20	24	22	26	23	Wuppertal	20	25	22	20	24	21
Saturday	21	25	23	27	24	Westat Soli	21	26	23	21	25	22
Sunday	22	26	24	28	25	Moskau	22	27	24	22	26	23
Monday	23	27	25	29	26		23	28	25	23	27	24
Tuesday	24	28	26	30	27		24	29	26	24	28	25
Wednesday	25	29	27	31	28		25	30	27	25	29	26
Thursday	26	30	28				26	31	28	26	30	27
Friday	27		29				27		29	27		28
Saturday	28		30				28	Dakar		28	Monaco	29
Sunday	29		31				29		LVN			30
Monday	30						30			30		

Major Competitions 1,2



Круглогодичный тренировочный план

(оригинал слайда из официальной презентации, разработанной отделом развития IAAF для курсов в Системе обучения и сертификации тренеров CECS)

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											4	4		4			3	3	3	2			1	3	3	2				
Competition Detail																Indoor	Indoor			UK Indoor			BUSA																		UK Sen		UK U23										
Tests			Sp					Sp							Sp									Sp									Sp					Sp															
Monitoring	W	P					B	W					B	W		B	B			B			B	W	P					B		W		B			B		W	B		B		B			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 RotationalTechnique					Still work on both techniques					Decide on comp technique				Maintain Rhythm	Focus on Rotational					Stabilise power posn. Simula comp timings					Stabilise Rec Phase Add distractions				Control accelerations Responding to comp				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																																																					

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

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





Круглогодичный тренировочный план

(оригинал слайда из официальной презентации, разработанной отделом развития IAAF для курсов в Системе обучения и сертификации тренеров CECS)

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					3	1	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									
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																																																												

Monitoring/Tests



Blood Profile



Physiotherapist Prehab



Lactate Dynamics Test



Competitions



Minor Competitions 5,4,3



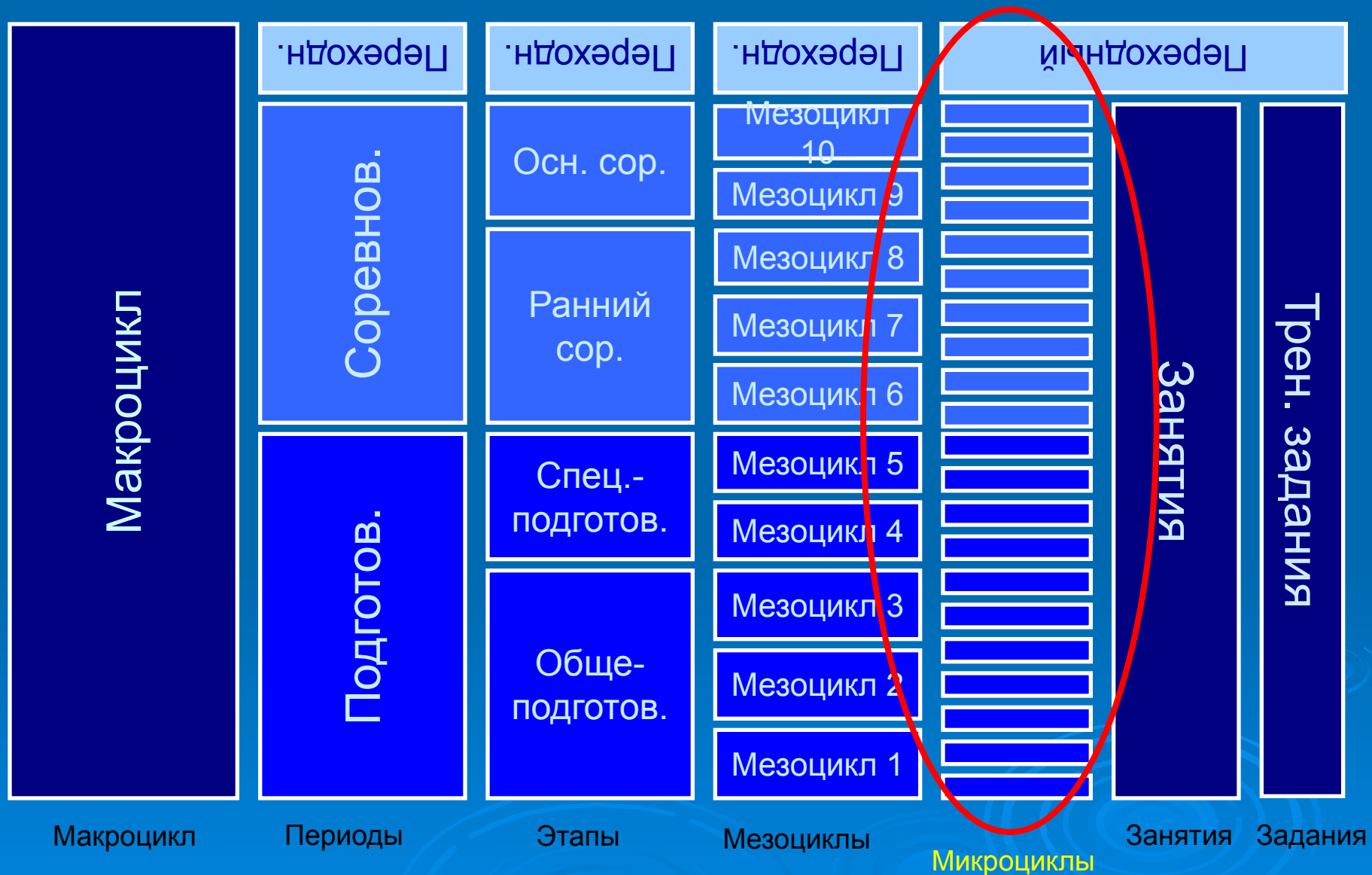
Major Competitions 2,1



ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОСТРОЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ



Структура макроцикла («классическая» модель)



Тренировочный микроцикл – совокупность нескольких занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки





Втягивающий МЦ – характеризуется невысокой суммарной нагрузочностью и направлен на подведение организма к выполнению напряженной тренировочной работы

Развивающий МЦ – характеризуется выполнением достаточно высокой нагрузки, вызывающей эффект суперкомпенсации и прирост показателей по отдельным сторонам подготовленности, но напряженность тренировочного процесса в нем еще не приближается к предельному уровню

Ударный МЦ – характеризуется наиболее высокой (близкой к предельной и предельной) суммарной нагрузочностью; в подготовке квалифицированных спортсменов составляет основу подготовительного периода, находя применение и в соревновательном

Стабилизирующий МЦ – применяется для удержания показателей подготовленности на достигнутом уровне, причем нагрузочность тренировки несколько снижается (как правило, за счет снижения объема при сохранения достаточно высокой интенсивности).

Подготовительный МЦ – моделирует собственно соревновательные нагрузки, как бы настраивая организм на предстоящие ответственные старты.

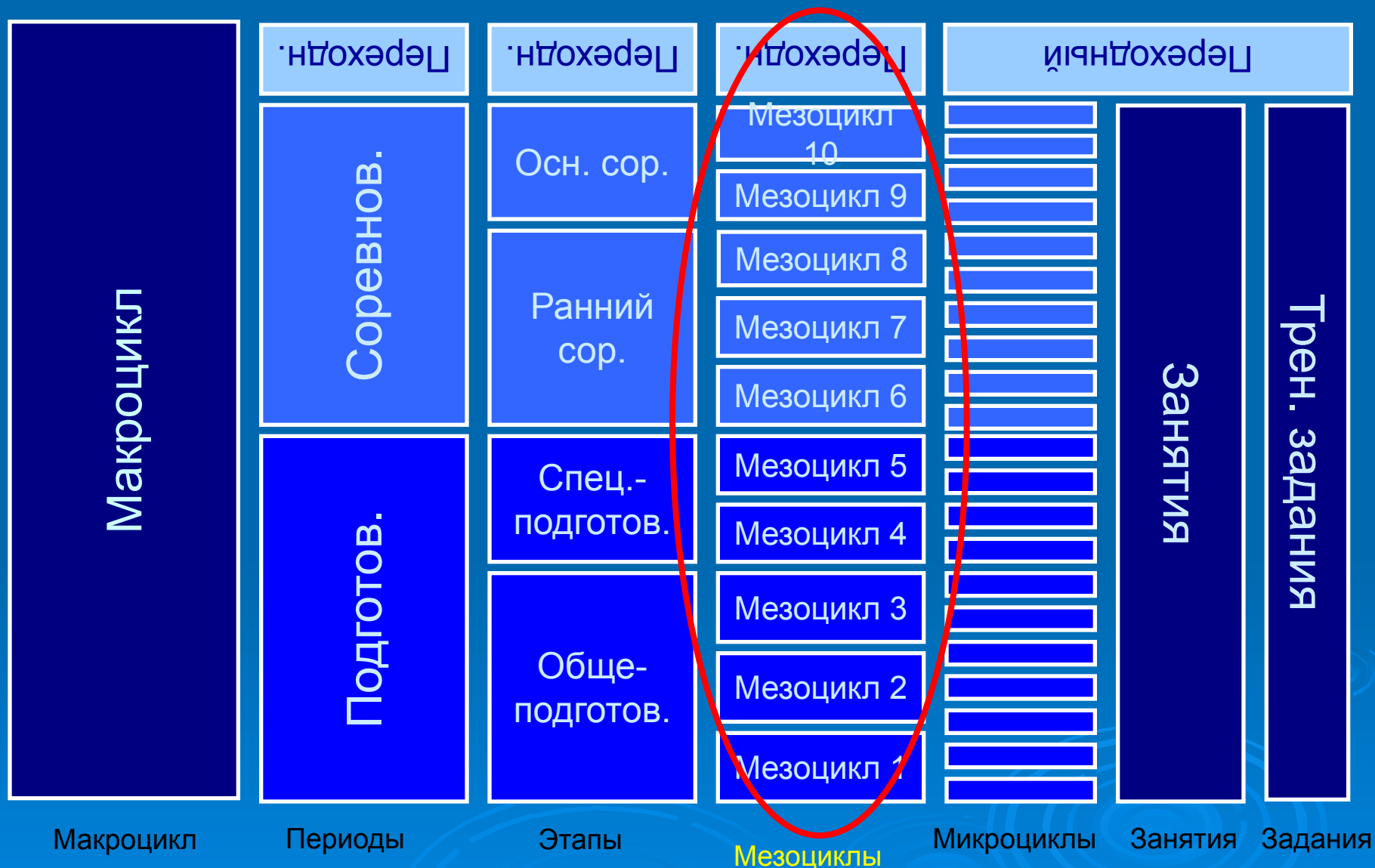
Подводящий МЦ – непосредственно предшествует собственно соревновательному МЦ и строится в строгой взаимосвязи с ним.

Собственно соревновательный МЦ – завершающее звено подготовки, включающее само участие в ответственных соревнованиях.

Следует иметь в виду, что далеко не ко всем соревнованиям спортсмены подходят через «цепочку» подготовительных, подводящих и соревновательных микроциклов

Восстановительный МЦ – имеет задачей активный отдых посредством переключения двигательных заданий, мест занятий и особенно путем снижения нагрузочности тренировки (как по объему, так и по интенсивности).

Структура макроцикла («классическая» модель)



Примерная структура мезоциклов различного типа (применительно к подготовке квалифицированных спортсменов)

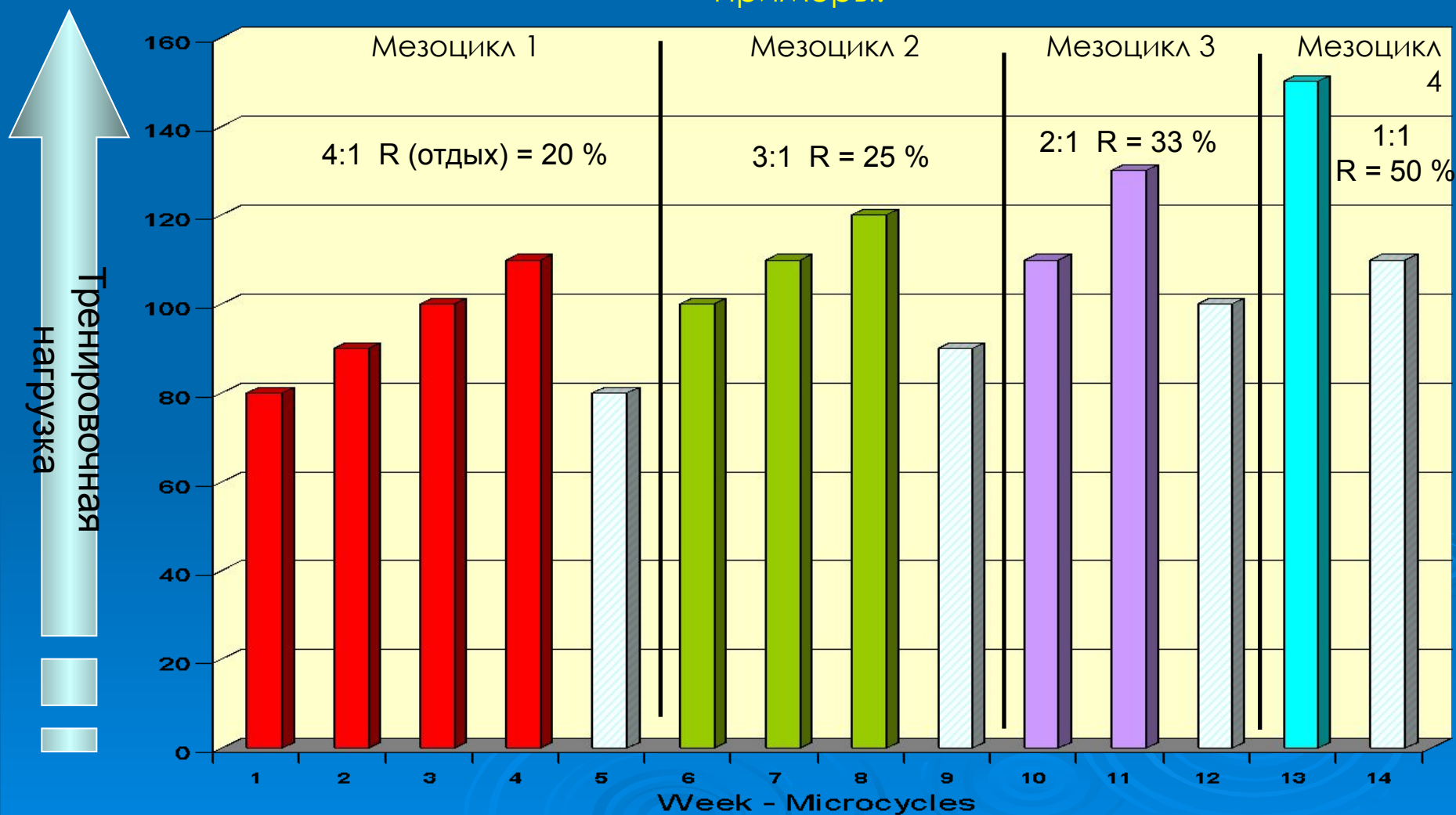
Мезоциклы	Типы и суммарная нагрузка микроциклов			
	I	II	III	IV
Втягивающий	Втягивающий – малая нагр.	Втягивающий – средняя нагрузка	Развивающий – значитель- ная нагрузка	Восстанови- тельный – малая нагр.
Базовый	Ударный – большая нагрузка	Развивающий – значитель- ная нагрузка	Ударный – большая нагр.	Восстанови- тельный – малая нагр.
Контрольно- подготови- тельный	Ударный – большая нагрузка	Стабилизиру- ющий – средняя нагрузка	Соревнова- тельный – большая нагрузка	Восстанови- тельный – малая нагр.

Примерная структура мезоциклов различного типа (применительно к подготовке квалифицированных спортсменов – продолжение)

Мезоциклы	Типы и суммарная нагрузка микроциклов			
	I	II	III	IV
Предсоревновательный	Ударный – большая нагрузка	Стабилизиру- ющий (модельный) – средняя нагрузка	Подготови- тельный (модельный) – значит. нагрузка	Подводящий – малая нагр.
Соревновательный	Подготовитель- ный – средняя нагрузка	Соревнователь- ный – нагр. зависит от программы соревнов.	Подводящий – малая нагр.	Соревнователь- ный – большая нагрузка
Восстанови- тельный	Восстанови- тельный – малая нагр.	Восстанови- тельный – малая нагр.	Восстанови- тельный – малая нагр.	Втягивающий – малая нагр.

Структурирование нагрузки в мезоциклах

Примеры:



Внутреннее структурирование мезоциклов

- С молодыми или неопытными спортсменами может использоваться соотношение 2:1 или даже 1:1, т.е. 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)



Что необходимо учитывать, чтобы правильно построить микроцикл тренировки?

1. Необходимо знать, какое воздействие оказывают на спортсмена нагрузки, различные по величине и направленности, каковы динамика и продолжительность процессов восстановления после них, особенно после больших
2. Важны сведения о кумулятивном эффекте нескольких различных нагрузок, о желательности или нежелательности их совместного использования в занятии
3. Необходимо понимать, каковы пути использования малых и средних нагрузок с целью интенсификации процессов восстановления после значительных физических напряжений
4. При планировании в течение дня двух или трех занятий с различными нагрузками надо знать закономерности колебаний специальной работоспособности в течение дня и механизмы, их обуславливающие.

Задачи подготовки и уровень нагрузок

Нагрузка	Решаемые задачи
Малая	Ускорение процессов восстановления после предшествовавших нагрузок
Средняя	Поддержание достигнутого уровня тренированности, решение частных задач подготовки
Значительная	Стабилизация и дальнейшее повышение тренированности
Большая	Повышение тренированности

Допустимые сочетания больших и значительных нагрузок различной направленности в рамках одного тренировочного занятия

Направленность первой нагрузки	Направленность второй нагрузки
Техника	Скоростные качества
Сила	Скоростно-силовые качества, скоростная и скоростно-силовая выносливость
Скоростно-силовые качества	Скоростно-силовая и скоростная выносливость
Скоростная выносливость	Другие виды выносливости
Скоростно-силовая выносливость	Силовая выносливость
Общая выносливость	Другие виды выносливости

Наиболее неблагоприятные сочетания больших
или значительных нагрузок различной
направленности в рамках одного
тренировочного занятия

Направленность первой нагрузки	Направленность второй нагрузки
Техника, скоростные качества	Сила, все виды выносливости
Сила	Техника, скоростные качества, общая выносливость
Скоростно-силовые качества	Техника
Скоростная выносливость	Техника, скоростные, скоростно- силовые качества, сила
Силовая выносливость	Техника, скоростные, скоростно- силовые качества, общая выносливость
Скоростно-силовая выносливость	Техника, скоростные качества
Общая выносливость	Техника, скоростные, скоростно- силовые качества, сила

Типичная динамика восстановительных процессов у достаточно подготовленных спортсменов после больших избирательных нагрузок скоростного характера

Стороны подготовленности	Время после окончания работы			
	6 час.	1 сутки	2 суток	3 суток
Скоростные возможности	Самый низкий уровень	Полувосстановление	Сверхвосстановление	Исходный уровень
Анаэробная выносливость	Самый низкий уровень	Сверхвосстановление	Исходный уровень	Исходный уровень
Аэробная выносливость	Возврат к исходн. уровню	Исходный уровень	Исходный уровень	Исходный уровень

Типичная динамика восстановительных процессов у достаточно подготовленных спортсменов после больших избирательных нагрузок на повышение анаэробной выносливости

Стороны подготовленности	Время после окончания работы			
	6 час.	1 сутки	2 суток	3 суток
Скоростные возможности	Самый низкий уровень	Сверхвосстановление	Исходный уровень	Исходный уровень
Анаэробная выносливость	Самый низкий уровень	Полувосстановление	Сверхвосстановление	Исходный уровень
Аэробная выносливость	Возврат к исходн. уровню	Исходный уровень	Исходный уровень	Исходный уровень

Типичная динамика восстановительных процессов у достаточно подготовленных спортсменов после больших избирательных аэробных нагрузок

Стороны подготовленности	Время после окончания работы			
	6 час.	1 сутки	2 суток	3 суток
Скоростные возможности	Возврат к исходн. уровню	Исходный уровень	Исходный уровень	Исходный уровень
Анаэробная выносливость	Самый низкий уровень	Возврат к исходн. уровню	Исходный уровень	Исходный уровень
Аэробная выносливость	Самый низкий уровень	Начало восстановления	Подход к исходн. уровню	Сверхвосстановление

Типичная динамика восстановительных процессов после занятий комплексной направленности (в случае использования объема средств 30-35 % от доступного в занятиях избирательной направленности)

Стороны подготовленности	Время после окончания работы			
	6 час.	1 сутки	2 суток	3 суток
Скоростные возможности	Самый низкий уровень	Возврат к исходн. уровню	Исходный уровень после незначит. сверхвосст.	Исходный уровень
Анаэробная выносливость	Самый низкий уровень	Незначит. сверхвос- стан.	Исходный уровень	Исходный уровень
Аэробная выносливость	Самый низкий уровень	Полувос- стано- вление	Исходный уровень после незначит. сверхвосст.	Исходный уровень

Типичная динамика восстановительных процессов после занятий комплексной направленности (в случае использования объема средств 40-45 % от доступного в занятиях избирательной направленности)

Стороны подготовленности	Время после окончания работы			
	6 час.	1 сутки	2 суток	3 суток
Скоростные возможности	Самый низкий уровень	Полувосстановление	Возврат к исходн. уровню	Исходный уровень после незначит. сверхвосст.
Анаэробная выносливость	Самый низкий уровень	Полувосстановление	Возврат к исходн. уровню	Исходный уровень после незначит. сверхвосст.
Аэробная выносливость	Самый низкий уровень	Начало восстановления	Полувосстановление	Сверхвосстановление

Утомление, наступающее в результате тренировочных занятий различной направленности, носит строго конкретный характер для каждого занятия. Занятия избирательной направленности с большими нагрузками вызывают резкое угнетение возможностей проявления тех качеств и способностей, которые обеспечивают выполнение тренировочных программ. При этом спортсмены в состоянии проявлять высокую работоспособность к деятельности, обеспечиваемой преимущественно другими системами.

Высокая эффективность двухразовых занятий в течение дня наблюдается лишь в тех случаях, когда, во-первых, рациональным образом сочетаются нагрузки основных и дополнительных занятий и, во-вторых, увеличение общего числа занятий не сопровождается уменьшением числа занятий с большими нагрузками, которые служат мощным стимулом роста тренированности спортсмена

Технология составления планов тренировочных микроциклов



Результат Вид(виды): _____ Лучшие результаты: _____ Лучшие рез-ты прошлого года: _____

Годичный план (обведите)	(Кол-во циклов) один / два / много! (если "да", то сколько макроциклов? __) в планируемом году													
Период (обведите)	Подготовительный / Соревновательный													
Этап (обведите)	Общеподготовительный / Специально-подготовительный / Ранних соревнований / Основных соревнований													
Мезоцикл	Мезоцикл № __ из __													
Микроцикл	Микроцикл № __ Тип микроцикла _____													
Дни	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье							
Детализированное содержание занятия														
Тренировочные акценты														
Нагрузка														

Отдых - Малая - Средняя - Большая

THE MICROCYCLE PLAN



Athlete Name/Number: 0001

Chronological Age: 1 years

Male: ☐ Female: ☒

Maturation: Early ☐ Average ☐ Late ☒

Biological Age: 1.8 years

Developmental Age: 9 years

Training Age: 5 years

Athlete Development Stage: Kids' Athletics ☐

Multi-Events ☐

EGD ☒

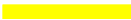
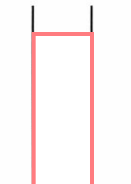
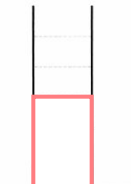
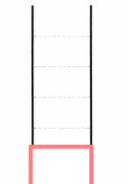
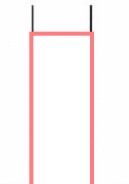
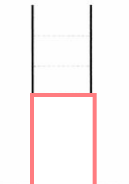
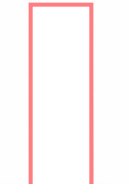
SPEC ☐

PERF ☐

Event(s): HJ

Best Performances: 1.76

Previous year's best performances: 1.76

PERIOD (Circle)	PREPARATION / COMPETITION						
PHASE (Circle)	GENERAL PREPARATION / SPECIFIC PREPARATION / PRE-COMPETITION / COMPETITION						
MESOCYCLE	MESOCYCLE # <u>4</u>						
MICROCYCLE	MICROCYCLE # <u>3</u> - Highest Loading						
DAYS	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
DETAILS OF SESSIONS							
TRAINING EMPHASIS	  		 		 	 	
LOADING							

REST - LOW - MEDIUM - HIGH

 Гибкость/Координация
 Максимальная сила -
 Реактивная сила - 3

 Скоростные качества
 Выносливость -
 активное
восстановление - 1

THE MICROCYCLE PLAN



Athlete Name/Number: 0001

Chronological Age: 1 years

Male: ☐ Female: ☒

Maturation: Early ☐ Average ☐ Late ☒

Biological Age: 6 years

Developmental Age: 9 years

Training Age: 5 years

Athlete Development Stage: Kids' Athletics ☐

Multi-Events ☐

EGD ☒

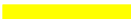
SPEC ☐

PERF ☐

Event(s): HJ

Best Performances: 1.76
m

Previous year's best performances: 1.76

PERIOD (Circle)	PREPARATION / COMPETITION						
PHASE (Circle)	GENERAL PREPARATION / SPECIFIC PREPARATION / PRE-COMPETITION / COMPETITION						
MESOCYCLE	MESOCYCLE # <u>4</u>						
MICROCYCLE	MICROCYCLE # <u>3</u> Highest Loading						
DAYS	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
DETAILS OF SESSIONS	15 min running drills 3 x flying 20s (max) [2'] +/- 10 jumps med. app.	3 x 2 squats (95%) 3 x 2 cleans (95%) 4 x 5 x 4 bounding 4 x 5 x 4 lead leg landing	15 min running drills 2 x 3 x 30m 15 min stretching	+/- 12 jumps regular app. 6 x 5 x 3 double leg hurdle jumps	15 min running drills 2 x 3 x flying 20s (max) [2' and 5']	3 x 2 squats (95%) 3 x 2 snatches (95%) 4 x 5 x 4 bounding 4 x 5 x 4 take-off leg landing 20 min foot strengthening	Active Rest
TRAINING EMPHASIS	  		 		 	 	
LOADING							

REST - LOW - MEDIUM - HIGH

 Гибкость/Координация
 Максимальная сила -
 Реактивная сила - 3

 Скорость - 3
 Вспомогательность -
 активное
восстановление - 1

Черкашин В.П.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ

