



ISSF

Планирование и организация

Введение в разработку
тренировочных планов





Введение

- Почему мы планируем?
- Для развития спортсменов
- Для внедрения структуры
- Для определения нужных изменений
- Какие ресурсы у нас есть?





Что такое тренировка?

- Тренировка – процесс направленного улучшения и развития в спорте по опознаваемым стадиям развития спортсмена (ICSE 2012)
- Осуществляется в социальной и межличностной обстановке
- Тренеры должны быть осведомлены и квалифицированы не только в механике своего спорта, но также должны быть результативными. Они должны уметь передавать знания в учебном окружении
- Знание само по себе недостаточно, возможность **применять** знания – необходимое условие



Роль тренера

Строительство отношений

- Тренер готовит план тренировки
- Учебная техника
- Тактика
- Психология
- Физическая подготовка
- Изучение и реакция на игровое поле





ОСНОВЫ

- Использование различных материалов и различных знаний, как того требует ситуация
- Создание отношений между спортсменом(ами) и тренером
- Должно основываться на взаимном уважении и доверии
- Правила должны быть одинаковы для
- всех спортсменов





ОСНОВЫ

- Тренировочное время должно быть разделено поровну между спортсменами
- Когда обучение сложное и много вопросов:
 - Тренер должен объяснить значение, цель и задачи для успешного результата
 - Отношения между тренером и спортсменом должны работать



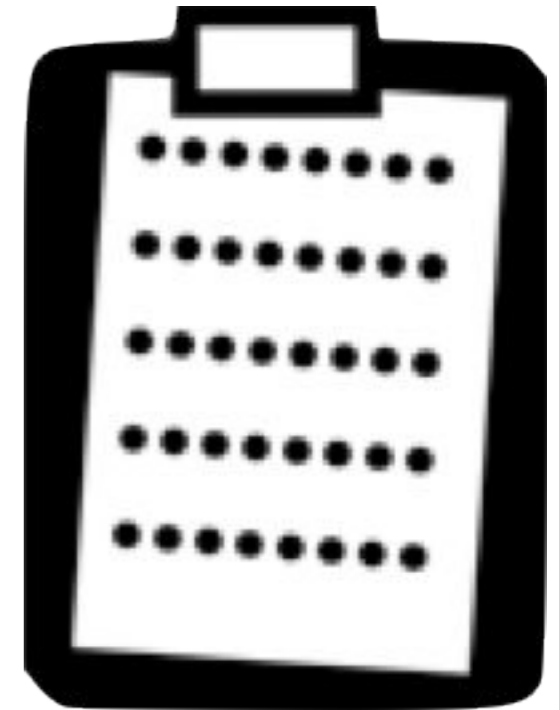
ОСНОВЫ

- Тренер должен быть настроен к спортсменам положительно
- Тренер должен быть объективен в:
 - Требованиях, предъявляемых к стрелкам
 - Оценке усилий и прогресса стрелка



Деятельность в аудитории

- Вопрос: рассмотрите признаки, делающие хорошего тренера?
- Обсудите со своим соседом:
 - Создайте список
 - Что более важно, чем другие
 - **Объясните, почему вы читаете, что эти**





ISSF

Создание годового тренировочного плана

Планирование для
выступления





Основа

- Планирование – основная ключевая роль тренера
- План должен основываться на:
 - Анализе выступления на соревнованиях
 - Предыдущих опытах
 - Стрелковом дневнике
 - Предыдущих результатах
 - Постоянной оценке – проверка



Основа

- План должен содержать цели:
 - Чего мы хотим достичь?
 - Реальны ли цели?
 - Хотим ли мы “расплачиваться”?
 - Есть ли у нас ресурсы?
 - Постоянная оценка – проверка





Основа

- План должен быть составлен вместе:
- Привлекайте спортсменов и всех ваших тренеров
- Медицинский и вспомогательный персонал
- Семья





ISSF

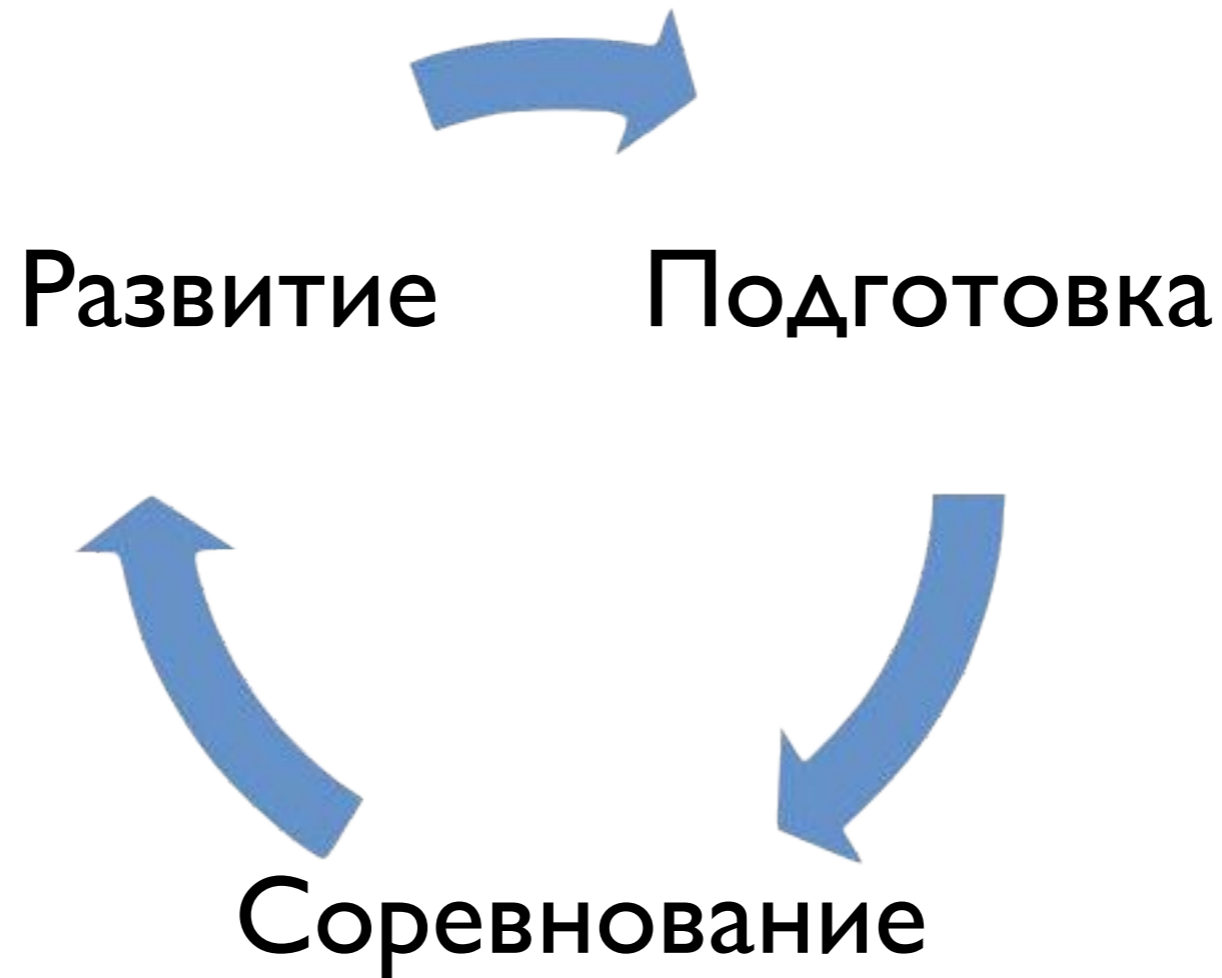
Тренировочные периоды

Разделяй и властвуй





Использование циклических периодов



Эти циклы могут быть подготовлены за один сезон



ISSF

Тренировочный процесс и планирование

Как превратить
планирование в
тренировку





Составные элементы





Период развития

- Активное восстановление
- Нет сжатых расписаний – умственное и физическое восстановление
- Анализ прошлого года
- Новые планы
- Новое оборудо-
- дование





Период подготовки – Стадия I : Основная подготовка

- Умственная тренировка
- Физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Основные техники
- Большое количество стрельб
- Подгонка оружия – подгонка оборудования





Стадия II : Подготовка к соревнованиям

- Больше технических тренировок
- Настрой на победу, соревновательная тренировка - “Ищем автоматизм”
- Тактическая тренировка
- Освоение соревновательных ситуаций, проблемы, которые могут ухудшить выступление стрелка



Соревновательный период

- Техническая тренировка

- Помним об основах!
- Имитация соревнований
- Тренировка перестрелок /финалов
- Тактика
- Освоение различных соревновательных ситуаций





Соревновательный период

- Физподготовка
- Поддержание качества
- Умственная деятельность
- Соревновательная ситуация
- Наши собственные процедуры/ритуал перед стрельбой





Проверка стрелка

- Техники
 - Результат, настрой, уверенность
- Физподготовка
 - Аэробная выносливость
 - Мышечная выносливость
- Интеллект и тактика
 - Соревнования!





Годовые планы для национальных команд

- Выберите важные соревнования – запланируйте их!
- Эффективные периоды тренировки
 - Тренировочные базы
 - Эффективные недели
- Периоды восстановления –
очень важно!
- Запланируйте тренировочные





ISSF Тренировочные базы

Централизованная и
интенсивная тренировка





ISSF

ISSF TRAINING ACADEMY



Принцип: всё служит тренировочному процессу

Тренировочные базы

высокого качества!

- Отношение тренировок и отдыха должно основываться на эффективном восстановлении
- Избегайте перегрузок в стрельбе
- Физическая подготовка: легко, на аэробном уровне, восстановление
- Еда - углеводы
- Гибкость – после каждой тренировки



Качество тренировки

- Установите точные цели для каждой тренировки
- Каждый выстрел с высоким уровнем концентрации
- Только хорошие выстрелы
- Контролируемые старты – имитация соревнований





Количество тренировок

- Качества без количества нет!
- Наибольшие нагрузки в тренировках – первая половина недели (вторник, среда)
- Избегайте стрельбы ради стрельбы, если не хватает концентрации, отдохните
- Избегайте скуки – меняйте тренировочный опыт



Расписание на день - пример

- подъём в 7.00
- лёгкая зарядка 7.15
- завтрак 7.45 - 8.15
- первая тренировка 9.00
(хорошая подготовка!)
- обед 12.00
- вторая тренировка 14.30 - 17.00
- лёгкая закуска 17.00 - 17.30
- физическая подготовка и растяжка 18.00 - 19.00
- ужин 19.30 - 20.30
- спать 22.00



Тренировка

- Подготовьтесь к тренировке высокого качества
- Лёгкая физическая разминка
- Короткое расслабление
- Концентрация на цели
- Лёгкие навыки (стрелковая разминка)
- Ввод в технику





Тренировка

- Обучение техническому вопросу или навыку
- Получение мишени, время по мишени и т.д.,
- Концентрация на одном вопросе за раз
- Имитация соревнований – стрельба, игры
- Анализ



Спасибо

Вопросы?

