



ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК НА КВАРТАЛ

АКЦЕНТ НА ПЛАВАНИИ - ЛАЗЕР РАН- ФЕХТОВАНИИ
(ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ 14-16 ЛЕТ)



UNION INTERNATIONALE
DE PENTATHLON MODERNE

ВВЕДЕНИЕ

UIPM рады опубликовать программу тренировок, разработанную старшим тренером сборной Италии Иван Ло Джудис. Данная программа разработана для спортсменов возрастной группы 14-16 лет, которые знакомы с основами плавания и лазер рана.

В данной трехмесячной программе автор показывает, как планировать тренировочный процесс после длительного перерыва, такого как продолжительные каникулы, или как это случилось в 2020 году, после карантина, вызванного пандемией коронавируса COVID-19.

В конце данной работы вы найдете таблицу, содержащую исчерпывающую информацию о тренировочной нагрузке, балансе объема/интенсивности и распределения тренировок на протяжении микроциклов и мезоцикла. Данная таблица поможет оценить результаты тренировочного процесса в пятиборье, а также может быть использована для спортсменов выступающих в биатле, триатле и четырехборье.

Мы надеемся, вы узнаете что-то новое и внедрите это в свои тренировки!

UIPM

Об авторе

Иван Ло Джудис на данный момент является старшим тренером мужской сборной Италии по современному пятиборью. Иван начал заниматься пятиборьем с 11 лет, и на протяжении почти 20 лет прошел путь от детского и юношеского спорта до участия в кубках мира и чемпионатах мира среди взрослых.

Свою карьеру тренера он начал в 2006 году, работая с детьми и юношами в своём родном городе Монте Либретти. В 2013 году Ivan становится старшим тренером юношеской сборной, в 2014 году - старшим тренером юниорской сборной, а в 2018 году - старшим тренером мужской сборной Италии. Его спортсмены неоднократно выигрывали медали на крупнейших соревнованиях UIPM, таких как юношеские, юниорские и взрослые чемпионаты мира.

Начиная с 2018 года Иван является сертифицированным тренером 3-го уровня UIPM (старший тренер). Он также является тренером 4-го уровня European Coach certified by the Scuola dello Sport (Олимпийский Комитет Италии).



ВСТУПЛЕНИЕ

В данном документе вы найдете классическую программу, предлагающую подготовительный период из 3-х месяцев для спортсменов вернувшихся к тренировкам после длительного перерыва (например, летние каникулы).

Главная концепция юношеской программы тренировок не должна быть упрощенной или адаптированной копией взрослой программы. В отличие от взрослых молодые люди продолжают расти, меняться физически и психологически. Тренер должен учитывать эти обстоятельства при планировании тренировочных программ. Тренировки в юношеском возрасте должны помогать развивать физические и психологические качества юных спортсменов, при помощи заданий, улучшающих физические, моторные, координационные навыки.

Данная программа рассчитана на тех спортсменов, которые получали физическую нагрузку с соблюдением всех принципов физиологического развития. А также подразумевается, что спортсмены имеют базовые технические и координационные навыки.

Тренировки в этой возрастной группе направлены на развитие базовых технико-физических качеств, которые в будущем помогут атлетам раскрыть их потенциал. Поэтому в этой работе мы обращаем внимание на развитие таких качеств, как выносливость (акцент на аэробной работе); сила (упражнения с собственным весом и максимальной частотой); скорость/спринт; а также постоянное улучшение техники.

Атлеты данной возрастной группы практикуют пять дисциплин, занимаются пять-шесть дней в неделю по следующему расписанию:

- Пять тренировок по плаванию
- Четыре-пять беговых тренировок (включая лазер-ран) + три отдельные тренировки по стрельбе
- Три тренировки по фехтованию (одна - отработка техники + две - боевая практика)
- Если есть возможность, одна тренировка по верховой езде.

Нужно помнить о том, что спортсмены 14 -16 лет могут сильно отличаться в своем физическом развитии. Тренер должен уделять внимание распределению нагрузки на протяжении всей недели (микроцикла), пытаться прийти к балансу между уровнем нагрузки и возможностями (техническими и физиологическими) каждого спортсмена. Ведь 14 летний спортсмен может не справиться с той нагрузкой, с которой справится 16-ти летний спортсмен.



ПЛАВАНИЕ

Тренировочный период будет разбит на микроциклы, это создаст условия для того, чтобы со временем спортсмены смогли показать наилучшие результаты.

Мезоцикл разделен на недельные микроциклы и состоит из трех-четырех недель усиленных тренировок + одной недели легких тренировок для восстановления. Таким образом спортсмен имеет возможность восстановиться и накопить энергию к следующему циклу.

НЕДЕЛИ 1-5

- 1-2 неделя: Втягивание - начало нового сезона после перерыва. Работа над техникой, координацией и гибкостью.
- 3-4 неделя: Аэробная нагрузка (всегда постепенно) с уделением внимания технике.
- 5 неделя: Активное восстановление.

Примеры основной работы:

Примеры основной работы (посмотрите на сокращения на странице 11):

- A2: 18x100м
- B1: 3x [4x150м]
- B2: 15x100м (переменно 3B2/2A2).

НЕДЕЛИ 6-9

- Увеличение недельного объема, уделяем внимание технике. Предполагается использовать специальную экипировку (лопатки, дыхательные трубки, ласты, калабашки и т.д.) на протяжении большей части тренировки для улучшения техники.
- Увеличение аэробной нагрузки должно стать основой долгосрочной программы тренировок, запланированной на годы вперед.
- Постоянная работа над координацией движения с учетом элементов техники (амплитуда, частота, координация рук и ног, уменьшение сопротивления).

Примеры основной работы:

Примеры основной работы (посмотрите на сокращения на странице 11):

- A2: 20x100м
- B1: 4x [4x150м]
- B2: 18x100м (переменно 3B2/2A2 завершая 3B2).

НЕДЕЛИ 10-13

- Постепенное увеличение объема аэробно-технических заданий.
- Введение скоростной работы с целью улучшения техники плавания на фоне высокой интенсивности (техника плавания с соблюдением баланса длины и частоты гребка).
- Этот тренировочный блок является базовым как для аэробных так и анаэробных нагрузок, которые будут предусмотрены во второй части сезона.

Примеры основной работы:

Примеры основной работы (посмотрите на сокращения на странице 11):

- A2: 24x100м
- B1: 2x [8x150м]
- B2: 20x100m (переменно 3B2/2A2)
- C3: 16x25m 1 быстро/1 медленно
- C1: 18x50m 4 быстро/2 медленно.



ЛАЗЕР РАН

Даже если лазер ран считают отдельной дисциплиной, при планировании тренировочного процесса, нужно учитывать, что это два соединенных вида. Поэтому, в дидактических целях, в данной статье мы будем придерживаться стрельбы и бега. Однако, качество проведения тренировки зависит от креативности тренера и его умения соединить обе дисциплины.

Конечно мы будем практиковать отдельно стрельбу и отдельно бег. Однако именно тренировки по Лазер Рану разовьют у атлетов не только физические навыки, но и усилят психологическую устойчивость необходимую во время стрельбы после бега.

Лазер Ран - это вид спорта, который очень интересен подросткам. В связи с чем, для развития командного духа и улучшения результатов, крайне важно включать элементы игры в тренировочный процесс (обучение в игровой форме):

- использование мобильных приложений;
- организация различных групповых мини соревнований;
- использование гандикап старта во время совместных тренировок (мальчиков и девочек).



БЕГ

В тренировках по бегу используют те же принципы, что и в тренировках по плаванию.

НЕДЕЛИ 1-5

- 1-2 неделя: Общее восстановление мышц после летних каникул и подготовка к будущей нагрузке. Маленькие объемы и низкая интенсивность - тренировки целиком направлена на общую физическую подготовку.
- 3-4 неделя: По сравнению с предыдущими неделями объем постепенно возрастает, но интенсивность остается низкой. Мы проводим две тренировки по физической подготовке и две тренировки "чистого" бега в неделю. Работа ведется на развитие выносливости (круговые тренировки и фартлек), общая физическая подготовка (тренажерный зал) и координационные навыки (многократное, однообразное повторение).
- 5 неделя: Активное восстановление.

НЕДЕЛИ 1-5

Примеры основной работы:

Примеры основной работы (посмотрите на сокращения на странице 12):

- 1 неделя: 20' - 30' + упражнения на растяжку и гибкость.
- 2 неделя: 30' - 40' (введение коротких ускорений) + растяжка, гибкость и упражнения развивающие общую физическую подготовку.
- 3 неделя: 20' разминка + 30' фартлек в соотношении 1-2 (например, 10 x [1' быстро/ 2' медленно]; круговая тренировка на развитие силы состоит из 7 упражнений (1' каждое упражнение) выполняем два круга с пятиминутным отдыхом (например, пресс, скакалка, прыжки и т.д.). После каждого упражнения атлет бежит 100 м свободным бегом с максимальным контролем техники.
- 4 неделя: Для беговых тренировок проводим ту же работу, что и на прошлой неделе с увеличением времени на 5'/10', для круговой тренировки на развитие силы увеличиваем продолжительность до 1'30.
- 5 неделя: Придерживаемся плана тренировок 1-2 недели.

НЕДЕЛИ 6-9

- В этом мезоцикле атлеты продолжают выполнять круговые силовые тренировки, а также будут добавлены ускорения и спринт.
- На протяжении 6-7 недели важно выполнять фартлек один раз в неделю. А также в этот период можно начать интервальные тренировки.
- **Информация о интервальных тренировках:** Работа в этой возрастной группе сфокусирована на обучении спортсменов равномерно распределять свои силы по всей дистанции. Секундомер может использоваться, но не является ключевым элементом. Этот тип работы никогда не должен выполняться в полную силу, и спортсмены не должны заканчивать тренировку полностью истощенными.

Примеры основной работы:

Примеры основной работы (посмотрите на сокращения на странице 12):

- Фартлек: 10 минут разминка; 2 или 3 раза x 18 минут основное задание (быстро/ медленно): 1'/2'; 45"/75"; 30"/90"; 15"/105", все нужно повторить 2/3 раза.
- Ускорение: 15' разминка + 3 x (30-40-50м) с полным отдыхом (низкий старт/ захлест стопы/ высокое колено)
- Спринт: 15' разминка + 10x60м отдых 2'; или 8x80м отдых 2'; или 4x80м + 4x60м отдых 2'/1'30".
- Интервальная тренировка: Проводится один раз в неделю. Для более старшей возрастной подгруппы максимальный объем 4-5 км, рекомендуемая длина отрезков до 1200 м, с отдыхом от 2 до 4 минут.
- Для младшей возрастной подгруппы максимальный объем 3-4 км, рекомендуемая длина отрезков до 800-1000 м, с большим, но неполным восстановлением и максимальной интенсивностью 80%.

НЕДЕЛИ 10-13

- В конце данного блока для оценки роста спортсменов имеет смысл провести контрольное соревнование или тестирование.
- Тренировки на спринт и ускорение остаются такие же, как и в предыдущем мезоцикле.
- В круговых повторяющихся тренировках на развитие силы и техники предпочтение должно быть отдано специальным упражнениям с выполнением их в более быстром темпе, с сохранением качества и техники.
- Относительно интервальных тренировок: объем слегка уменьшается, в то время как интенсивность повышается до соревновательной скорости атлета.

Примеры основной работы:

Примеры основной работы (посмотрите на сокращения на странице 12):

- Фартлек: 40' бег, включает: 15' разминка, затем 20 минут 2'30" медленно/30" быстро, в конце 5 минут бег трусцой.
- Длинный бег: 40' (помладше) / 50' (постарше), контроль скорости и техники.
- Круговая тренировка: Такая же, как на 1-5 неделе, но с 3-4 циклами и 4' отдыха между ними.
- Ускорение: Широкий спектр упражнений с ускорениями: низкий старт, мощный толчок, захлест стопы, высокое колено, ограничение или увеличение длины шага и т.д.
- Интервальные тренировки: Для более старшей возрастной подгруппы максимальный объем 4-5 км, рекомендуемая длина отрезков не более 1000 м, с отдыхом 3-4 минуты, и интенсивностью близкой к соревновательной скорости. Для младшей возрастной подгруппы максимальный объем 3-3,5 км, рекомендуемая длина отрезков не более 800 м, с отдыхом 3-4 минуты и интенсивностью не выше 85%.



Стрельба

До 2009 года стрельба была статическая. Но, с переходом на Комбайн и его последующим эволюционированием в Лазер Ран, стрельба стала совершенно другой. Новая форма стрельбы совершенно отличается от предшествующей, и поэтому тренировочный процесс тоже должен быть другим.

Лазер Ран очень динамичен и воспринимается детьми/подростками как что-то интересное и привлекательное. Тренера могут это использовать и проводить тренировки в игровой форме, заменив монотонную работу, характерную старой модели стрельбы. Дети 10-13 лет на начальном этапе тренировок смогут овладеть базовыми принципами и скоростью стрельбы при помощи игровых упражнений.

Таким образом с 14 лет можно будет больше работать над техническими деталями стрельбы.

Очень важно постоянно пересматривать основы стрельбы. С этой целью UIPM разработало серию видеороликов предназначенных для спортсменов 'Laser Run Made Simple'. Данное видео можно найти на UIPM YouTube.

При планировании тренировочного процесса надо учитывать два основных фактора. С одной стороны у нас более инстинктивная стрельба, которая позволяет каждому спортсмену выбирать свою стойку, подъем руки и дыхание. С другой стороны есть ряд стандартных технических основ старой статической стрельбы: хват, подводка к мишени, прицеливание, нажатие на курок, положение пальца.

Ниже вы можете найти трехмесячную программу по стрельбе. Важно иметь в виду, что творческий подход и гибкость необходимы при планировании тренировки где нам приходится совмещать статическую стрельбу и тренировки по Лазер Рану.

НЕДЕЛИ 1-6

Тренировки по стрельбе основаны на фундаментальных принципах классической стрельбы и постоянного повторения упражнения для улучшения взаимодействия стрельбы с бегом.

- Две статические тренировки по стрельбе в неделю, с акцентом отработки фундаментальных стрелковых навыков. В конце второй тренировки добавляем задания бега на короткие дистанции с последующей стрельбой.
- Один раз в неделю проводим полноценную тренировку стрельбы с бегом. Несколько этапов стрельбы должны быть с бегом на длинные дистанции (медленный/умеренный темп), а ближе к стрельбищу выполняется ускорение, чтобы спортсмен мог почувствовать соревновательный эффект.

НЕДЕЛИ 7-13

Планирование Недель 7-13 может быть использовано в течении всего сезона, постепенно сдвигая фокус со статической стрельбы к динамической. Чем больше времени до соревнования, тем больше внимания мы уделяем техническому аспекту.

- Две стрельбы в неделю. Одна с акцентом отработки фундаментальных стрелковых навыков, вторая стрельба - это работа в динамике.
- Две тренировки Лазер Ран в неделю. Первая тренировка включает бег на длинную дистанцию. Вторая тренировка включает интервальный бег или фартлек с целью создать соревновательные условия.



ФЕХТОВАНИЕ

Спортсмены могут практиковать групповые тренировки со второй недели, затем постепенно внедряем один индивидуальный урок и две боевых практики в неделю. Со второго мезоцикла важно участвовать в соревнованиях для того, чтобы развить фехтовальную выносливость и почувствовать спортивный дух.

Основная задача для данной возрастной группы состоит в том, чтобы закрепить технические элементы и улучшить тактическую сторону (практические и теоретические занятия). Поэтому так важны соревнования и тренировки с большим количеством соперников, это позволяет спортсменам развить и закрепить хороший уровень фехтования.

На странице 12 вы найдете таблицу об объеме фехтовальных тренировок, включающую количество уколов/проведенных тренировок. Интенсивность тренировок может сильно меняться, в зависимости от той цели, которую ставит тренер.

ПРОГРАММА НА НЕДЕЛЮ

Тренировка 1

- 30' передвижение + мишень
- 1 час свободные бои
- 20'/30' индивидуальный урок

Тренировка 2

- 40' работа в парах
- 1 час свободные бои

Тренировка 3

- 2 часа свободные бои + индивидуальный урок

Примеры подготовительных упражнений

Эти виды упражнений очень важны, их можно выполнять не только в фехтовальном клубе/зале, но и самостоятельно дома.

Существует ряд веб сайтов и видео с фехтовальными упражнениями и комментариями к ним. Рекомендуется использовать игровой подход обучения для того, чтобы атлеты стремились стать лучше. Поэтому использование дополнительных предметов таких как, теннисные мячи, медицинские мячи, кегли и т.д. способствует развитию не только моторных качеств, но и скорости, силы и гибкости у спортсменов.

ТАБЛИЦЫ ПЕРИОДИЗАЦИИ

Основная цель презентации данных таблиц - это дать тренерам пример/образец, который поможет понять и проанализировать систему подготовки спортсменов в нашем спорте.

Дисциплины выделены разными цветами (Плавание - Лазер Ран - Фехтование). Недельные объемы и ежедневная интенсивность указаны по шкале от 1 (низкий уровень) до 5 (высокий уровень).

Более того, вы можете здесь найти расчет общей нагрузки на неделю (по шкале от 1 до 3), что может Вам пригодиться при планировании других мезоциклов этого сезона.

Терминология, использованная для описания тренировок, широко используется в литературе. Следует учитывать рекомендации данной работы, важно грамотно планировать сочетание тренировок по Лазер Рану с тренировками по бегу.

ПЛАВАНИЕ



ТРЕНИРОВКИ

Аэробная легкая	A1
Аэробная <160 уд/мин.	A1 / A2
Аэробная ≈170 уд/мин.	A2
Аэробная + соревновательная скорость	A2 + B3
Аэробная + спринт (алактатная работа)	A2 + C3
Аэробный порог	A2>B1
Анаэробный порог	B1
МПК	B2
Микс: Анаэробный порог и МПК	B1>B2
Микс: МПК и Лактатное сопротивление	B2>C1
Лактатное сопротивление	C1
Лактатный пик	C2
Спринт (алактатная работа)	C3
Силовые упражнения с повторением	FH20
Раздробленная соревновательная дистанция	D
Упражнения с повторением	EX



БЕГ



ТРЕНИРОВКИ

Низкая интенсивность (<2 mMol)	A1
Аэробный порог (2 mMol)	A2
Анаэробный порог (3-5 mMol)	B1
Максимальная аэробная скорость (6-12 mMol)	B2
Лактатное сопротивление	C1
Лактатный пик	C2
Алактатная мощность	C3
Упражнения с повторением	Ex
Сила	F
Специальная работа	FS
Круговая тренировка	CT
Фартлек	FAR
Ускорение	ALL
Скоростная работа	RA
Прогрессирующая скорость	PG



ФЕХТОВАНИЕ



ТРЕНИРОВКИ

Свободные бои	FF
Индивидуальный урок	IL
Тематическая тренировка	TS
1 минута на 1 укол	1M
Соревнование или прикидка	C
Передвижение	FW
Работа на мишени	TD

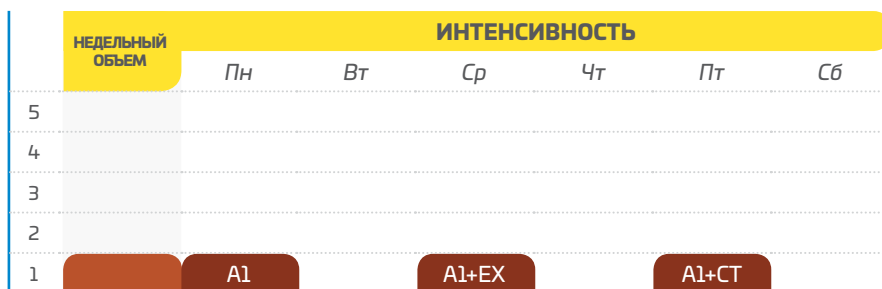
НЕДЕЛЯ 1

БАЗОВЫЕ УСЛОВИЯ 1

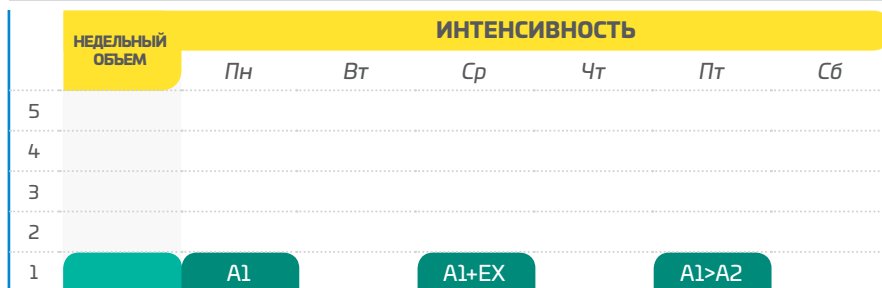
ОБЩАЯ
НАГРУЗКА
(1-3)



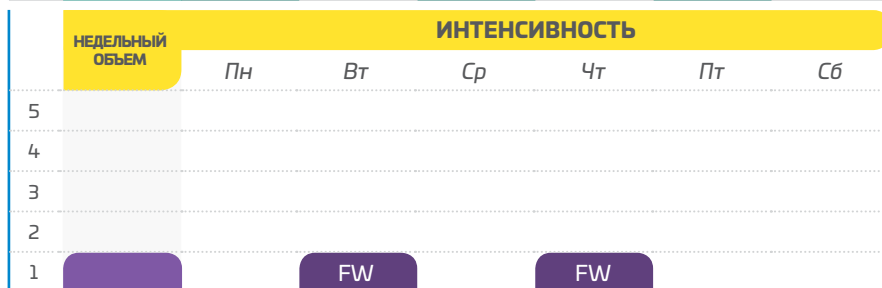

БЕГ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)




ПЛАВАНИЕ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)

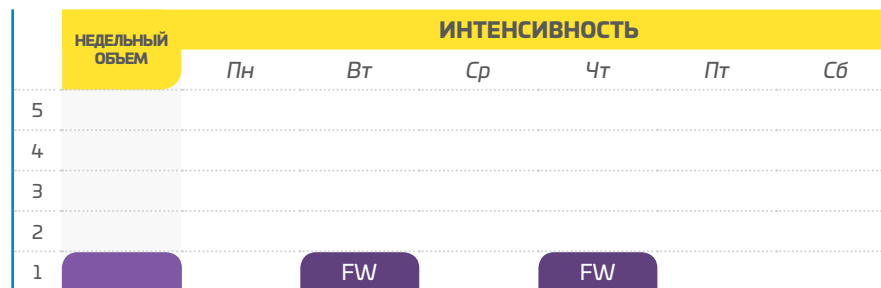
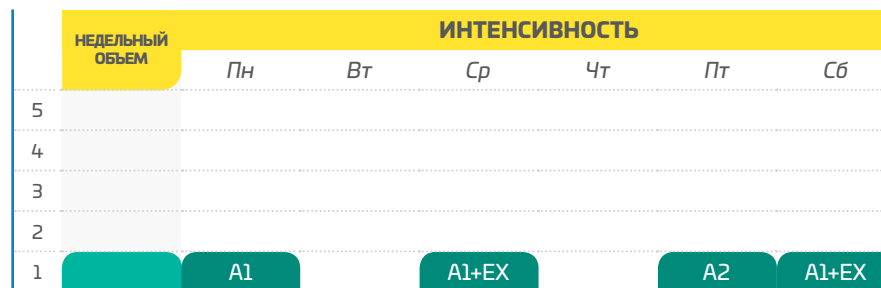
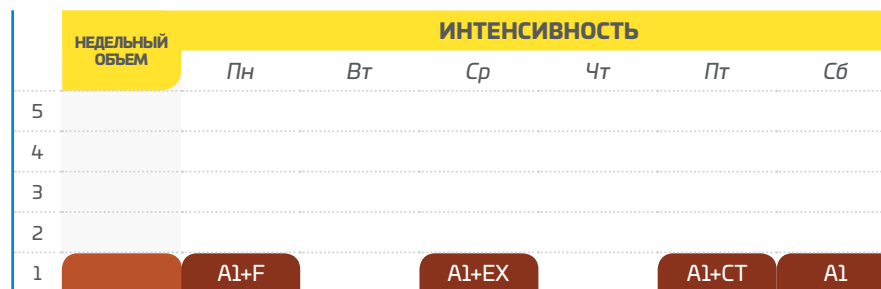



ФЕХТОВАНИЕ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)



НЕДЕЛЯ 2

БАЗОВЫЕ УСЛОВИЯ 2




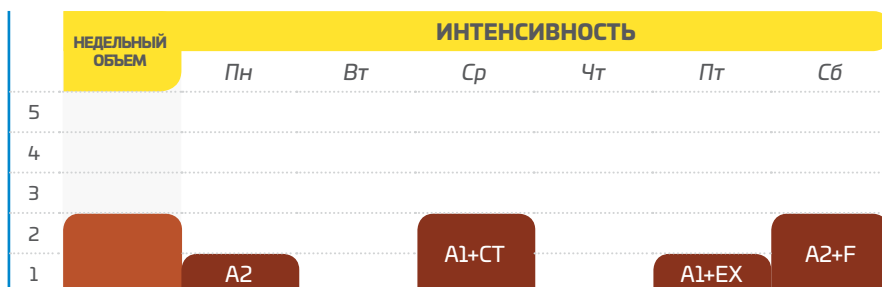
НЕДЕЛЯ 3

БАЗОВЫЕ УСЛОВИЯ 3

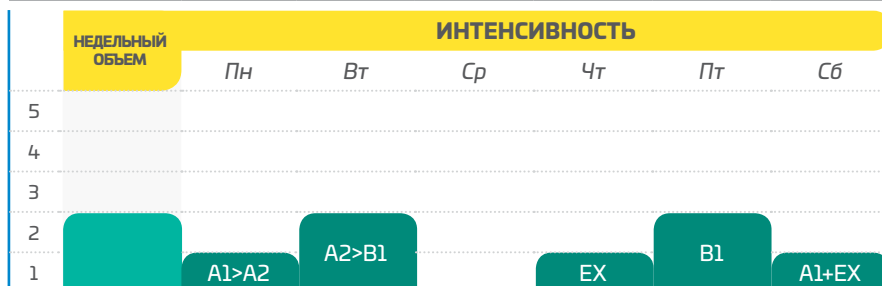
ОБЩАЯ
НАГРУЗКА
(1-3)



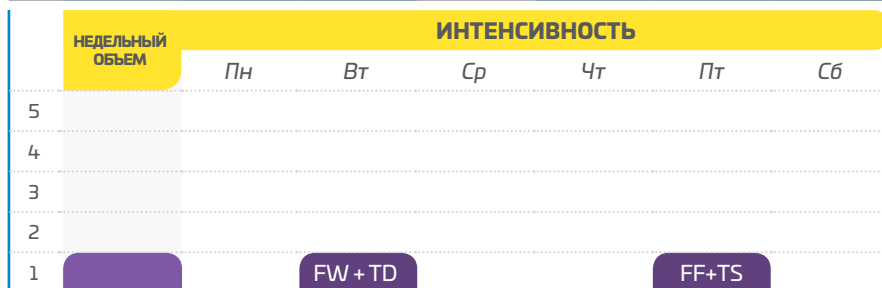

БЕГ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)




ПЛАВАНИЕ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)

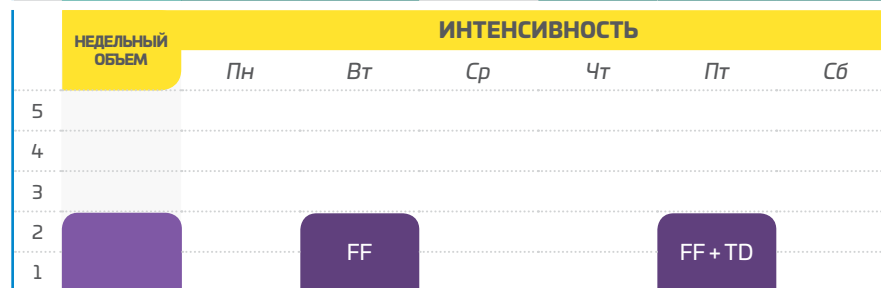
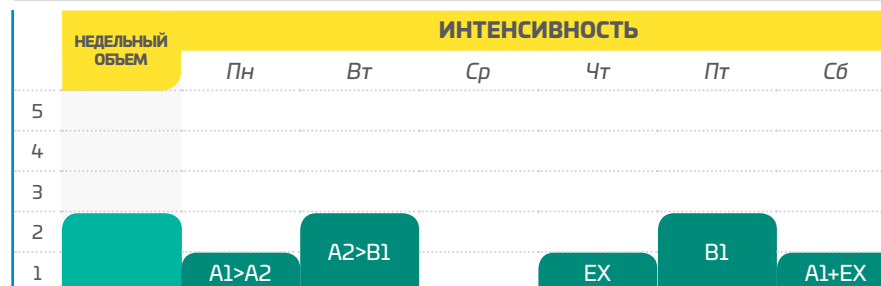



ФЕХТОВАНИЕ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)



НЕДЕЛЯ 4

БАЗОВЫЕ УСЛОВИЯ 4




НЕДЕЛЯ 5

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

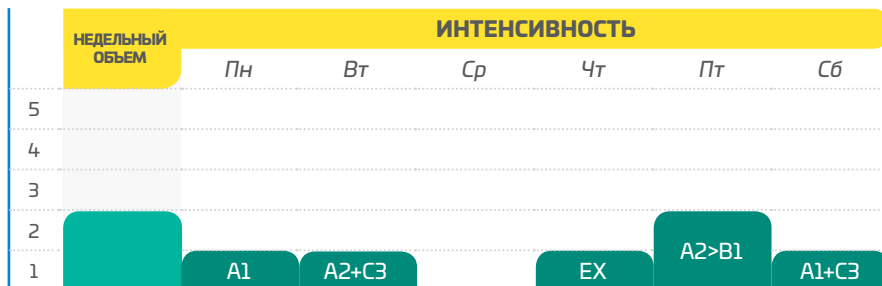
ОБЩАЯ
НАГРУЗКА
(1-3)



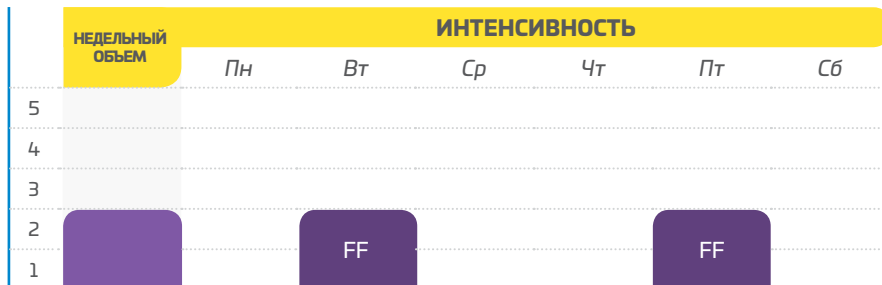

БЕГ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)




ПЛАВАНИЕ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)

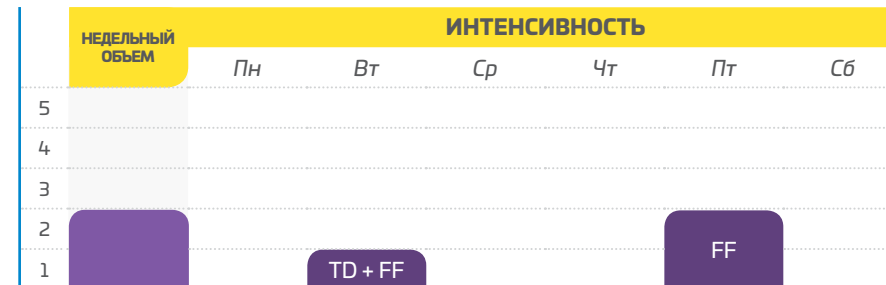
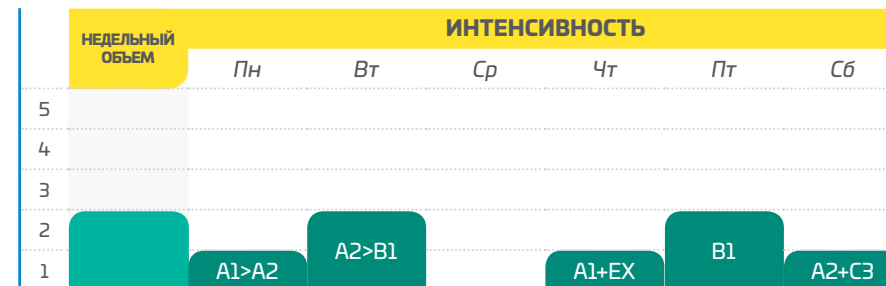



ФЕХТОВАНИЕ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)



НЕДЕЛЯ 6

ОСНОВНАЯ АЭРОБНАЯ 1




НЕДЕЛЯ 7

ОСНОВНАЯ АЭРОБНАЯ 2

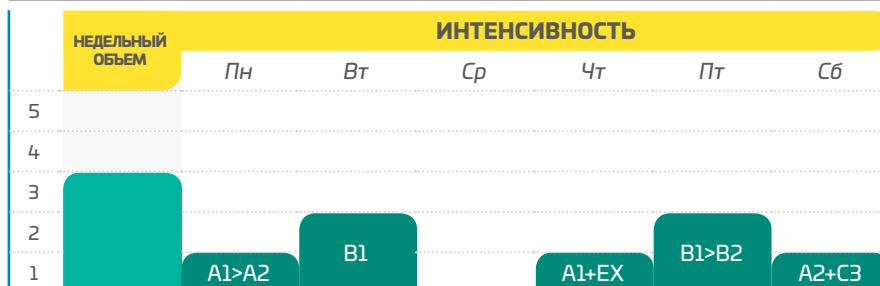
ОБЩАЯ
НАГРУЗКА
(1-3)



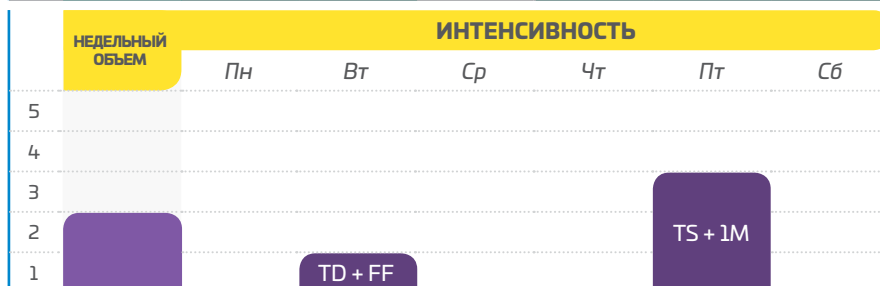

БЕГ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)




ПЛАВАНИЕ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)

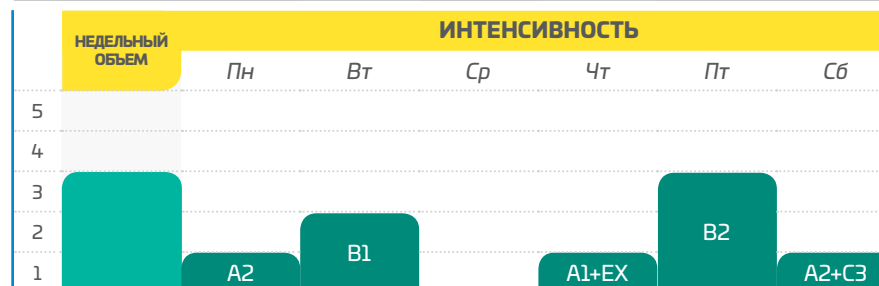



ФЕХТОВАНИЕ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)



НЕДЕЛЯ 8

ОСНОВНАЯ АЭРОБНАЯ 3



НЕДЕЛЯ 9

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

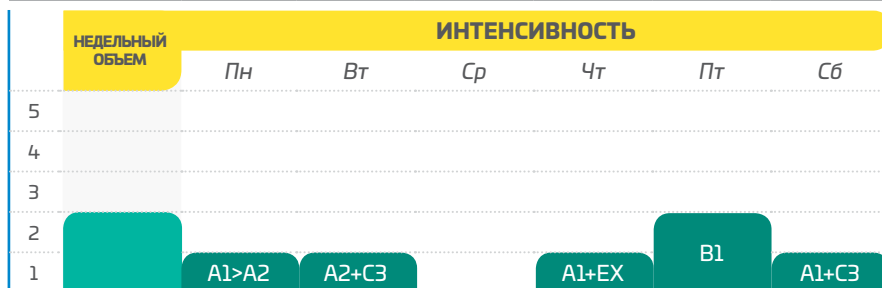
**ОБЩАЯ
НАГРУЗКА**
(1-3)



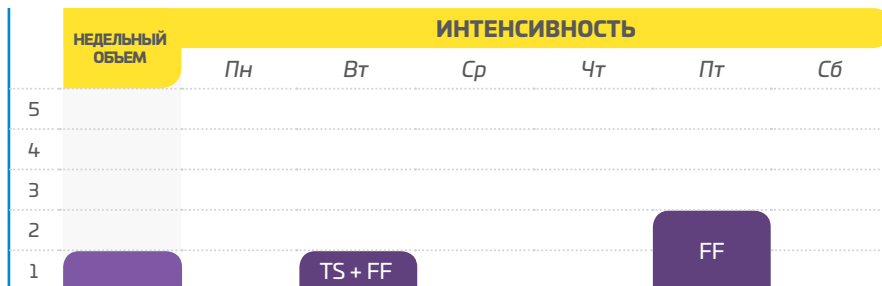
БЕГ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)



ПЛАВАНИЕ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)

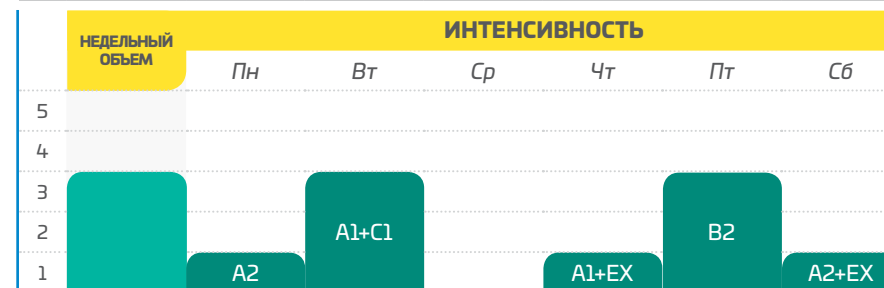


ФЕХТОВАНИЕ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)



НЕДЕЛЯ 10

ИНТЕНСИВНАЯ АЭРОБНАЯ 1




НЕДЕЛЯ 11

ИНТЕНСИВНАЯ АЭРОБНАЯ 2

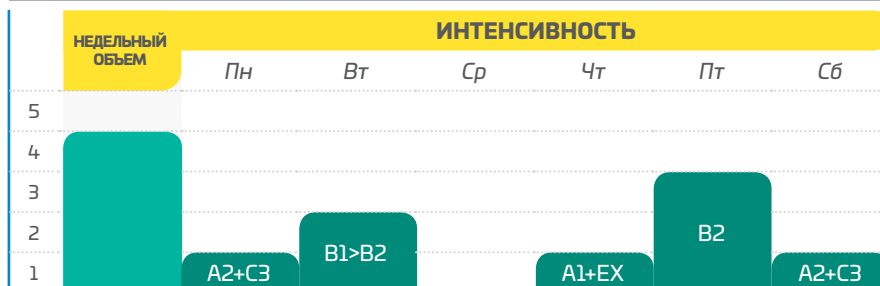
ОБЩАЯ
НАГРУЗКА
(1-3)




БЕГ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)




ПЛАВАНИЕ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)

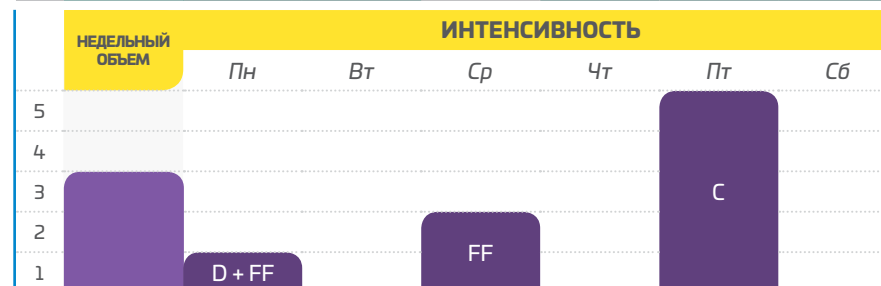
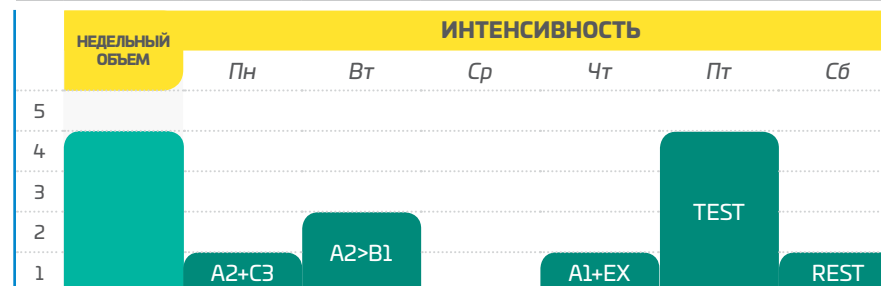



ФЕХТОВАНИЕ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)



НЕДЕЛЯ 12

ИНТЕНСИВНАЯ АЭРОБНАЯ 3




НЕДЕЛЯ 13

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

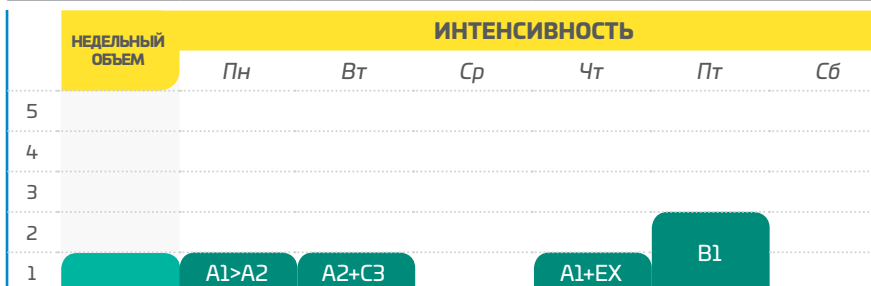
**ОБЩАЯ
НАГРУЗКА**
(1-3)



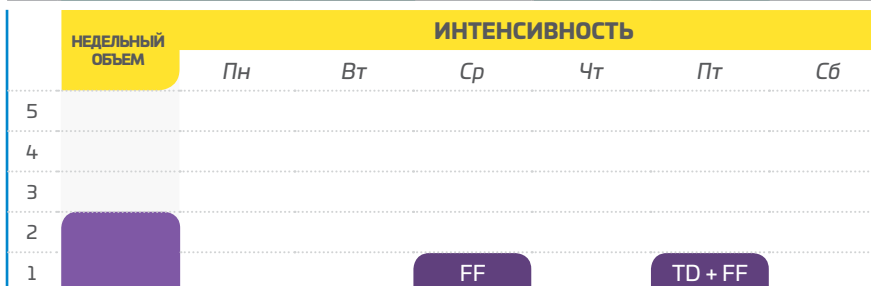

БЕГ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)




ПЛАВАНИЕ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)




ФЕХТОВАНИЕ
ОБЪЕМ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ
(1-5)





UNION INTERNATIONALE
DE PENTATHLON MODERNE

UNION INTERNATIONALE DE PENTATHLON MODERNE
STADE LOUIS II – ENTRÉE E
13 AVENUE DES CASTELANS
MC – 98000 MONACO



Web:
pentathlon.org



Facebook:
[/theUIPM](https://www.facebook.com/theUIPM)



Twitter:
[@theUIPM](https://twitter.com/theUIPM)



YouTube:
UIPMTV.org



Instagram:
[/theUIPM](https://www.instagram.com/theUIPM)



Weibo:
国际现代五项联盟



VKontakte:
[/worldpentathlon](https://vk.com/worldpentathlon)



**UIPM
Central App:**
iOS/Android