

МЕЖДУНАРОДНА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ
КАТЕДРА „ЛЕКА АТЛЕТИКА“
СОФИЯ, 18.05.2005 Г.

ПЕРИОДИЗАЦИЯ, ПЛАНИРАНЕ И КОНТРОЛИРАНЕ
НА СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА НА ПРИМЕРА НА
СКОКОВЕТЕ В ЛЕКТА АТЛЕТИКА

проф. Константин Жалов, доктор

PERIODIZATION, PLANNING AND CONTROLLING OF THE SPORT TRAINING
OF THE JUMPS EXAMPLE IN THE ATHLETICS

Prof. Konstantin Jalov, PhD

Keywords: *Training process, periodization, planning, controlling.*

The basics of the periodization, planning and controlling of the training process in the yearly preparation are revealed in the article. The author is showing the algorithm to create a yearly training plan on the proposed planning scheme, which requires a certain approach, characterized by consequently solving 12 levels. The first is establishing aims and tasks of the yearly training. The second level determines the strategy of training. Here the relations between the different preparation are determined – how they complement one another and in what mutual combinations are connected. The third and fourth levels simultaneously solve the compilation of preliminary structural model for the periodization and stages of preparation. In the structural model the duration of the macro and mesocycles and the number and nature of the microcycles in each mesocycle are determined. The 5th and 6th level are related to the selection of training means and their classification in first and second group. The 7th level is the choosing of workload – the volume and intensity of the used means. Ninth and tenth level determine the dynamics of the means in horizontal way in microcycles and mesocycles. The 11th and 12th level determine the dynamics of the means in vertical way. The author considers that keeping to this hierarchical order of steps is an important condition with proved effect and precondition for success in realization of the so created planning in practice.

Класическата тенденция в периодизацията на спортната тренировка е тя да бъде разделена на два макроцикла. Това се налага поради факта, че в целия свят се провеждат и състезания в зала. Първоначално тази тенденция се е породила в САЩ, а впоследствие се осъществява и в Европа.

На **табл. 1** е дадена схемата на периодизацията. Показани са отделните периоди и мезоцикли, през които преминава годишната периодизация.

Както вече бе посочено, целогодишното промишане на спортната тренировка преминава в два макроцикла. Всеки макроцикл има периоди: *подготвителен и състезателен*.

Подготвителният период се състои от 3 мезоцикла:

- общо-базов;
- специално-базов;
- контролно-подготвителен.

Състезателният период преминава в различно времетраене, което е различно през I и II макроцикл. През I макроцикл състезателният мезоцикл е само един, но през II има 2 състезателни мезоцикла. През 1-вия пролетно-летен състезателен мезоцикл се провеждат състезания от местен и международен мащаб – най-често участие в турнири, а през 2-рия летен състезателен мезоцикл

Таблица 1. Периодизация

I макроцикъл				II макроцикъл						
П-1			С-1	П-2			С-2		Преходен	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Общо-базов	Специално-базов	Контролно-подготвителен	Състезателен	Общо-базов	Специално-базов	Контролно-подготвителен	Състезателен	Междинен	Състезателен	

се организират най-отговорните състезания за годината – европейски и световни първенства, а също така и олимпийски игри. В **табл. 1** се вижда, че между двата състезателни мезоцикъла на II макроцикъл се провежда т.нар. – междинен мезоцикъл, който има характера на микроподготвителен период.

В модела на план-графиката за протичане на годишната подготовка (**фиг. 1**) са отбелязани:

- макроцикълите – 2 макроцикъла;
- периодите – 2 подготвителни, 2 състезателни и 1 преходен;
- мезоцикълите – общо-базов, специално-базов, контролно-състезателен, състезателен и междинен;
- отделните седмици – 52 седмици;
- състезанията от вътрешния и международния календар;
- тренировъчните лагер-сборове;
- динамиката на натоварването през отделните седмици;
- броят на тренировъчните занимания през отделните седмици;
- броят на участията в състезания;
- тренировъчните дни в отделните мезоцикли – 282;
- състезателните дни в отделните мезоцикли – 68;
- броят на тренировките в отделните мезоцикли – 300;
- броят на двуразовите тренировки в отделните мезоцикли – 18.

Така представеният модел за протичане на подготовката ясно очертава периодизацията на тренировъчния процес при използването на двуцикловото планиране. Вижда се, че отделните мезоцик-

ли в двата подготвителни периода имат различно времетраене.

Най-характерното е това, че мезоцикълите в подготвителния период на II макроцикъл имат много по-кратко времетраене. Това е така, понеже нивото на техническата подготовка и нивото на физическите качества, след приключването на I макроцикъл, са на много по-високо равнище. В този ред на изложение, ако сравним двата общо-базови мезоцикли ще забележим, че 2-ят е с една седмица по-кратък (1-ят е 4 седмици, 2-ят – 3 седмици).

Същото е и, ако сравним двата специално-базови мезоцикли – 1-ят е с времетраене от 10 седмици, а 2-ят – 5 седмици.

Подобна е картината и при сравнение на двата контролно-подготвителни мезоцикъла. При 1-я – 4 седмици, при 2-я – 3 седмици. Основното предназначение на контролно-подготвителните мезоцикли е те да бъдат връзката между подготвителния и състезателния периоди. Поради това през II макроцикъл, когато вече атлетите са участвали в състезания в края на I макроцикъл, тази връзка между двата периода е много по-кратковременна.

Планиране

Предлаганата от нас система за планиране на спортната подготовка се отличава със следните особености:

1. Тренировъчната дейност се планира в два макроцикъла: I – зимен и II – летен.

2. Използваните тренировъчни средства се разделят в 2 групи:

- първа – с общо и по-общо въздействие, които създават фундамента на подготовката;
- втора – с целенасочено въздействие, които създават специализираната подготовка.

1	I											II											Пр.	Всичко																																																								
	п-1					с-1					п-2					с-2																																																																
2	1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11																													
3	1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11																													
4	1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11																													
5	1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11																													
6	1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11																													
7	1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11																													
8	1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11																													
9	1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11																													
10	1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11																													
11	1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11																													
12	1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11																													
13	1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11																													
14	1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11																													
15	1					2					3					4					5					6					7					8					9					10					11																													
Макроцикли																																																																																
Периоди																																																																																
Етапи – мезоцикли																																																																																
Месеци																																																																																
Дати																																																																																
Седмници																																																																																
Спортен календар																																																																																
Лагер-сборове																																																																																
Степен на натоварване																																																																																
Тренировъчен режим в седмичния цикъл																																																																																
Тренировъчни дни																																																																																
Състезателни дни																																																																																
Почивни окг																																																																																
Брой тренировки																																																																																
Двуразови тренировки																																																																																

Фиг. 1. Модел. План график за протичане на подготовката

3. Тренировъчните средства се включват и планират така, че в тренировъчния процес се използват стъпалообразно. Отначало се включват средствата от първата група, които постепенно отпадат и на тяхно място се включват по-специализирани средства от втора група.

4. Динамиката на включване и отпадане на отделните тренировъчни средства се различава в хоризонтален и във вертикален ред. В хоризонтален ред средствата от втората група имат възходяща динамика – отначало те са с по-малък обем (това е в специално базовия мезоцикъл), а колкото се доближаваме до състезателния период, а също така и по време на контролно-подготвителния мезоцикъл, тези средства заемат по-голям обем.

Обратно на тях, тренировъчните средства от първа група, с включването им в началото на подготовката, са с голям обем, и, колкото повече навлизаме в подготовката, техният обем намалява до пълното им отпадане.

Под динамика във вертикален ред разбираме динамиката на отделните средства във всяка седмица. В първите седмици вертикалната динамика – от долните редове към горните е възходяща (това е най-вече по време на общо-базовия мезоцикъл). По време на специално-базовия мезоцикъл, най-вече в средата на същия, вертикалната динамика е почти изравнена. След това тя е низходяща – от горните редове надолу тя е най-забеляжима по време на контролно-подготвителния мезоцикъл и най-вече по време на състезателните мезоцикли.

5. Планирането на отделните тренировъчни средства се осъществява по седмици. Този начин на планиране сме го нарекли разгънато планиране.

По този начин се дава възможност за по-лесно опериране при съставянето на седмичните работни планове.

На **фиг. 2** е дадено включването и отпадането на различните тренировъчни средства. От поместената графика ясно се вижда стъпалообразното включване и отпадане на отделните тренировъчни средства, както и различията в отделните мезоцикли.

В **табл. 2 и 3** са представени модели за техническа подготовка при скок на височина за първи и втори макроцикъл. В тях са дадени примерните тренировъчни средства, техният обем и стъпалообразното им включване и отпадане. Също така е определен общият обем за всеки отделен макроцикъл и обемът за всяка седмица. Въз основа на предвидения обем са изчислени и съответните процентни стойности.

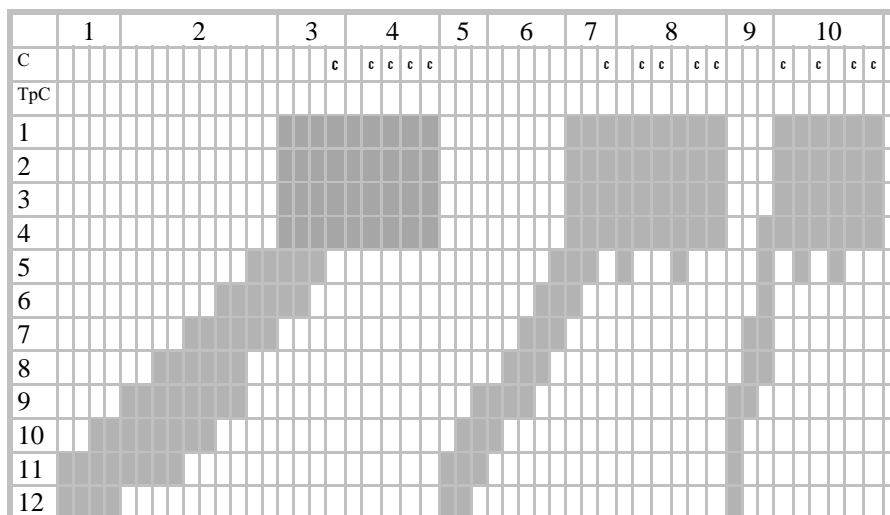
В **табл. 4** е показана насочеността на тренировките в седмичния работен микроцикъл при скок на височина.

На **табл. 5 и 6** е разработен тренировъчен седмичен план за 10-та седмица от I макроцикъл. В табл. 5 е представен обемът на четирите вида подготовка. В табл. 6 е разработен тренировъчен план, като по дни са дадени отделните тренировъчни средства и техният обем.

Контролиране

За контролиране на тренировъчния процес използваме три вида регресионни модели:

- прави регресионни модели за определяне на теоритично очаквания резултат, въз основа на постигнато постижение в даден тест;
- обратни регресионни уравнения – модели, които служат най-вече за определяне нормите на под-



фиг. 2. Планиране

Таблица 2. Модел. Скок на височина – техническа подготовка (първи микроцикл)л

Периоди	Подготвителен																							Състезателен	общо	%																						
	1						2						3						4																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23				С	С	С	С	С																	
Мезоцикли																																																
Седмици	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	С	С	С	С	С																				
Състезания																																																
1. Усвѣврш. на засилването									20	20	10	20	20	10	20	20	10	20	20	20	12	12	12	12																								
2. Скок на височина - п/з									20	20	10	20	20	10	20	20	10	20	20	20	20	20	20	20																								
3. Мах. крак до ВПр. - 3 п/з									20	20	10	20	20	10	20	20	10	20	20	20	20	20	20	26																								
4. Скок на височина - ср/з					20	20	20	10	20	20	10	20	20	10	20	20	10	20	20	20	20	20	20	220																								
5. Мах. крак до ВПр. - 3 п/з					20	20	20	10	20	20	10	20	20	10	20	20	10	20	20	20	20	20	20	220																								
6. Скок на височина - 3 б/к					20	20	20	10	20	20	10	20	20	10	20	20	10	20	20	20	20	20	120																									
7. Отскок през 7 б/к - бегом			20	10	20	20	20	10	20	20	10	20	20	10	20	20	10	20	20	20	20	20	150																									
8. Отскок през 5 б/к - бегом			20	10	20	20	20	10	20	20	10	20	20	10	20	20	10	20	20	20	20	20	100																									
9. Отскок през 3 б/к - бегом			20	10	20	20	20	10	20	20	10	20	20	10	20	20	10	20	20	20	20	20	120																									
10. Отскок през 7 б/к - ходом	20	20	10	20	20	10	20	20	10	20	20	20	10	20	20	10	20	20	20	20	20	20	90																									
11. Отскок през 5 б/к - ходом	30	20	30	10	20	10	20	20	10	20	20	20	10	20	20	10	20	20	20	20	20	20	140																									
12. Отскок през 3 б/к - ходом	30	30	20	10	20	20	20	10	20	20	20	20	10	20	20	10	20	20	20	20	20	20	90																									
За седмица	60	100	130	60	160	140	140	60	140	140	70	100	100	50	100	100	50	60	60	52	52	52	2028																									
%	3	4,9	6,4	3	7,9	6,9	6,9	3	6,9	6,9	3,4	4,9	4,9	2,4	4,9	4,9	2,4	3	3	2,6	2,6	2,6	/																									
За мезоцикл	350																							1100					310					268					2028					/				
%	17,3																							54,2					15,3					13,2					/					/				

Таблица 4. Седмичен микроцикъл (насоченост на заниманията)

	Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
А	Техника	Силова подготовка	Бегова подготовка	Игра	Техника	Силова подготовка	Игра
Б	Скокова подготовка	Локална тонизация	Скокова подготовка	Възстановяване	Скокова подготовка	Общофизическа подготовка	Възстановяване
В	Бегова подготовка				Бегова подготовка		

Таблица 5. Заплануван обем (10-та сегмица)

Техническа подготовка	
1. Усъвършенстване на засилването	20 пъти
2. Скокове на височина от пълно засилване	20 скока
3. Мах. крак до висок предмет от пълно засилване	20 скока
4. Скок на височина от средно засилване	20 скока
5. Мах. крак до висок предмет от средно засилване	20 скока
6. Скок на височина от 3 бегови крачки	20 скока
7. Отскок през 7 б/к – от бегом	20 скока
Скокова подготовка	
1. Скокове до висок предмет	40 скока
2. Подскоци над препятствие	100 скока
3. Скокове в дълбочина	40 скока
4. Многоскоци – крачкови	40 скока
Бегова подготовка	
1. Отсечки – 30 м	6 пъти
2. Отсечки – 50 м	4 пъти
3. Отсечки – 80 м	4 пъти
4. Отсечки – 100 м	4 пъти
5. Отсечки – 120 м	4 пъти
Силова подготовка	
1. Скокови крачки	4 тона
2. Подскоци – специални	4 тона
3. Стъпване на висок предмет	3 тона
4. Полуклек за време	3 тона
5. Полуклек с отскок	3 тона
6. Полуклек	2 тона

Таблица 6. Работен тренировъчен план (10-та седмица)

Понеделник		Четвъртък	
<i>Блок А – техника</i>		1. Игра и частично възстановяване	
1. Усъвърш. на засилването	10 х	Петък	
2. Отсечки през 7 кр.	10 х	<i>Блок А - техника</i>	
3. Скокове от 3 б/кр.	15 х	1. Усъвършенстване на засилването	10 х
4. Скокове от ср/з	15 х	2. Отскок през 7 б/к	10 х
5. Мах. крак ср/з	15 х	3. Скокове от 3 б/к	5 х
6. Мах. крак п/з	5 х	4. Скокове от средно засилване	5 х
<i>Блок Б – скокове</i>		5. Скокове от пълно засилване	20 х
1. Скокове над пр. (10 пр. – 3 пъти)	30 х	6. Мах.крак висок предмет ср/з	5 х
2. Многоскоци – крачкови (10/р скок – 2 пъти)	20 х	7. Мах. крак висок предмет п/з	15 х
3. Скокове в дълбочина	20 х	<i>Блок Б - скокова</i>	
<i>Блок В – бегова</i>		1. Подскоци над препятствия (10 пр. – 3 пъти)	30 пъти
1. Отсечки 80 м	2 х	2. Многоскоци – крачкови (10 р скок – 2 пъти)	20 х
2. Отсечки 100 м	2 х	<i>Блок В – бегова</i>	
3. Отсечки 120 м	2 х	1. Отсечки 80 м	2 пъти
Вторник		2. Отсечки 100 м	2 пъти
<i>Блок А – силова</i>		3. Отсечки 120 м	2 пъти
1. Скокови крачки	3 тона	Събота	
2. Подскоци – специални	2 тона	<i>Блок А – силова</i>	
3. Полуклек за време	3 тона	1. Скокови крачки	1 тон
<i>Блок Б – Локална тонизация</i>		2. Подскоци – специални	2 тона
Сряда		3. Стъпване на висок предмет	3 тона
<i>Блок А – бегова</i>		4. Полуклек – отскок	3 тона
1. Отсечки 30 м	6 пъти	5. Полуклек	2 тона
2. Отсечки 50 м	4 пъти	<i>Блок Б</i>	
<i>Блок Б – скокова</i>		1. ОФП	
1. Скокове до висок предмет	40 скока		
2. Подскоци над препятствия (над 10 препятствия – 4 х)	40 пъти		

Таблица 7. Регресионни модели (скок на височина – мъже)

$X_1 = 0,6526 + 0,7483$ (скок на височина от 3 крачки)
$X_1 = 0,3941 + 0,8529$ (скок на височина от ½ засилване)
$X_1 = 1,7098 + 0,1548$ (скок на дължина от място)
$X_1 = 1,5726 + 0,093$ (скок на дължина със засилване)
$X_1 = 1,733 + 0,05$ (троен скок от място)
$X_1 = 1,5282 + 0,0412$ (петорен скок от място)
$X_1 = 1,7641 + 5,089$ (вертикален скок от място)
$X_1 = 1,3793 + 0,7727$ (вертикален скок със засилване)
$X_1 = 1,9626 + 0,0171$ (хвърляне гюле напред)
$X_1 = 1,9361 + 0,0173$ (хвърляне гюле назад)
$X_1 = 1,95 + 0,0012$ (полуклек с щанга)
$X_1 = 1,9435 + 0,00019$ (клек с щанга)

готовка, а също така могат да се използват за съставяне на моделни характеристики. Моделните характеристики с успех могат да служат като ориентир – как за постигането на даден резултат е необходимо да бъдат регистрирани пости-

жения в отделните тестове, които служат за контрол;

• множествени регресионни модели, в които са включени няколко показателя – тестове. При тях прогнозирането на даден резултат е по-обектив-

Таблица 8. Обратни регресионни модели (троен скок – мъже)

Тестове	Функция „А”	Функция „Б”	Троен скок „У”
Скок на дължина от място	- 0,1206	+ 0,1968.y	
Скок на дължина със засилване	- 1,0862	+ 0,5153.y	
Троен скок от място	- 0,7141	+ 0,6305.y	
Троен скок от 4 бегови крачки	- 5,5208	+ 1,858.y	
Троен скок от 6 бегови крачки	- 5,1918	+ 1,1928.y	
Троен скок от 8 бегови крачки	- 4,3111	+ 1,1651.y	
Троен скок от 10 бегови крачки	- 3,2440	+ 1,1289.y	
Троен скок от 12 бегови крачки	- 1,8482	+ 1,0717.y	
Петорен скок със засилване	- 1,7924	+ 1,3172.y	
Десеторен скок от място	- 3,1043	+ 2,3683.y	
Десеторен скок със засилване	- 18,216	+ 3,7492.y	
30 м от нисък старт	7,8212	- 0,2372.y	
30 м от летящ старт	5,7340	- 0,1701.y	
60 м от нисък старт	13,7445	- 0,4209.y	
60 м от летящ старт	10,7912	- 0,2917.y	
100 м от висок старт	17,8655	- 0,4314.y	
100 м от летящ старт	17,6128	- 0,4375.y	
Полуклек с щанга	- 456,647	+ 43,0507.y	
Клек с щанга	- 27,8352	+ 10,6478.y	
Хвърляне голе назад	- 15,2559	+ 1,9613.y	

Таблица 9. Множествени регресионни модели (скок ва височина – юноши)

Подготвителен период - общо-базов мезоцикъл	
$y = 2,9268 + 0,0128 \cdot x$ (голе назад)	- 0,0990. (100 м висок старт)
$y = 2,7559 + 0,0191 \cdot x$ (голе напред)	- 0,0921. (100 м висок старт)
$y = 2,7417 + 0,3405 \cdot x$ (вертикален отскок)	- 0,0858. (100 м висок старт)
$y = 2,4559 + 0,0174 \cdot x$ (десеторен скок от място)	- 0,0835. (100 м от висок старт)
$y = 3,0448 + 0,0156 \cdot x$ (троен скок от място)	- 0,1044. (100 м от висок старт)
Подготвителен период - специално-базов мезоцикъл	
$y = 3,0041 + 0,110 \cdot x$ (петорен скок от място)	- 0,1030. (100 м висок старт)
$y = 2,8752 + 0,0299 \cdot x$ (голе назад)	- 0,2153. (50 м от висок старт)
$y = 2,5438 + 0,0388 \cdot x$ (голе напред)	- 0,1839. (50 м от висок старт)
$y = 0,7595 + 0,556 \cdot x$ (десеторен скок от място)	- 0,0499. (50 м от висок старт)
$y = 2,490 + 0,8771 \cdot x$ (вертикален отскок)	- 0,1046. (50 м висок старт)
$y = 1,7534 + 0,0833 \cdot x$ (петорен скок от място)	- 0,1458. (50 м от висок старт)
$y = 3,5766 + 0,008 \cdot x$ (троен скок от място)	- 0,2732. (50 м от висок старт)
$y = 0,4349 + 0,0616 \cdot x$ (десеторен скок от място)	- 0,270. (50 м летящ старт)
$y = 0,6111 + 0,1285 \cdot x$ (петорен скок от място)	- 0,0661. (50 м от летящ старт)
$y = 2,2817 + 0,0967 \cdot x$ (троен скок от място)	- 0,1986. (50 м летящ старт)

но, тъй като са включени повече показатели – местове.

На **табл. 7 и 8** са дадени прави и обратни регресионни модели, съответно за скок височина и за троен скок при мъжете, а на **табл. 9 и 10** са представени множествени регресионни модели за скок височина – юноши.

На **табл. 11** е предложена моделна характеристика за троен скок – мъже, като е посочено как-

ви резултати трябва да бъдат постигнати за реализиране на резултат от 18,00 метра. За изготвянето на моделните характеристики са използвани обратните регресионни модели от табл. 8.

Обобщение

Съставянето на годишен тренировъчен план по предложената система за планиране изисква определен подход, който се характеризира с последова-

Таблица 10. Множествени регресионни модели (скок ва височино – юноши)

Подготвителен период – контролно-подготвителен мезоцикъл	
$y = 1,8559 + 0,0494$.	(гюле назад) - 0,1646. (30 м висок старт)
$y = 1,5881 + 0,0582$.	(гюле напред) - 0,1292. (30 м висок старт)
$y = 1,4890 + 1,1107$.	(вертикален отскок) - 0,0819. (30 м висок старт)
$y = 0,7116 + 0,1203$.	(петорен скок от място) -0,0945. (30 м от висок старт)
$y = 2,1538 + 0,0727$.	(троен скок от място) - 0,2563. (30 м от висок старт)
$y = 1,5638 + 1,0328$.	(вертикален отскок) - 0,0873. (30 м от лелящ старт)
$y = 0,8521 + 0,1098$.	(петорен скок от място) - 0,1176. (30 м от лелящ старт)
$Y = 1,9553 + 0,0901$.	(троен скок от място) -0,1969 (30 м от лелящ старт)
Състезателен период	
$y = 1,3090 + 0,9333$	(докосване на висок предмет от 6 бегови крачки) - 0,0441. (20 м от висок старт)
$y = 1,2884 + 1,0039$	(докосване на висок предмет от 6 бегови крачки) - 0,0144. (20 м от висок старт)
$y = 0,0340 + 1,3316$	(вертикален отскок) - 0,5458. (20м от висок старт)
$y = 1,2851 + 1,2139$	(вертикален отскок) -0,0993. (20 м от лелящ старт)
$y = 0,3134 + 0,1367$.	(петорен скок от място) - 0,0823. (20 м от лелящ старт)
$y = 1,9545 + 0,0970$	(троен скок от място) - 0,3564. (20 м от лелящ старт)
$y = 0,3126 + 0,8055$.	(скок на дължина от място) - 0,0048. (20 м от лелящ старт)

Таблица 11. Могелна характеристика – троен скок (за постигане на резултат от 18, 00 метра)

Троен скок от различно засилване	
1. От 4 бегови крачки	- 15,82 м
2. От 6 бегови крачки	- 16,28 м
3. От 8 бегови крачки	- 16,66 м
4. От 10 бегови крачки	- 17,06 м
5. От 12 бегови крачки	- 17,44 м
Скоростни възможности	
1. 30 м от нисък старт	- 3,55 сек
2. 30 м от лелящ старт	- 2,67 сек
3. 60 м от нисък старт	- 6,17 сек
4. 60 м от лелящ старт	- 5,54 сек
5. 100 м от висок старт	- 10,10 сек
Скоростно-силови възможности	
1. Скок на дължина със засилване	- 8,19 м
2. Троен скок от място	- 10,63 м
3. Петорен скок засилване 6 бегови крачки	- 25,25 м
4. Десеторен скок от място	- 39,52 м
5. Десеторен скок от 6 бегови крачки	- 49,27 м

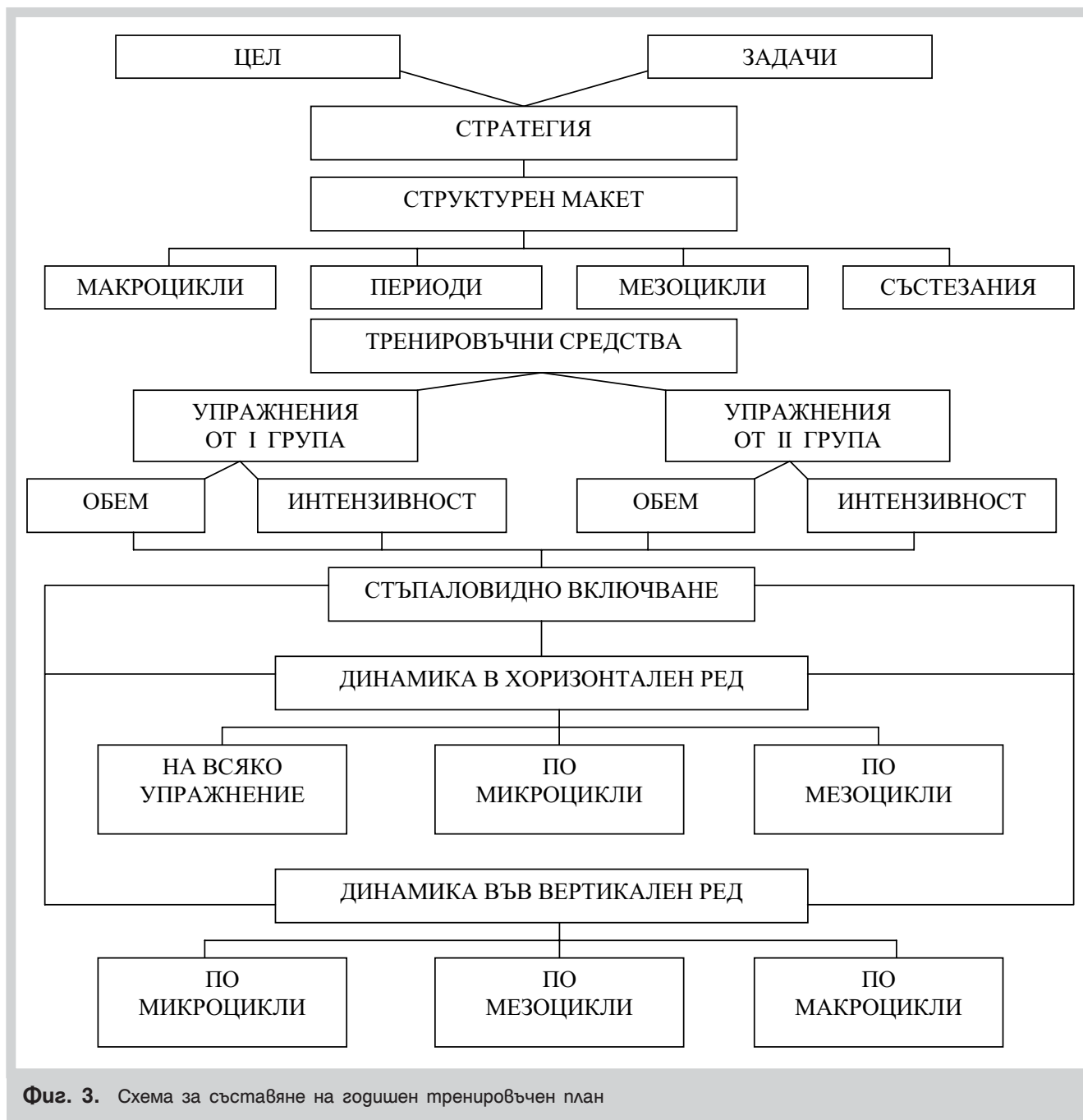
мелното решаване на 12 нива. Те са представени на **фиг. 3**.

Първото ниво е определянето на целите и задачите на целогодишната тренировка.

Второто ниво определя общата стратегия на тренировката. Определят се и взаимовръзките и взаимозависимостта между отделните подготов-

ки – как те взаимно се допълват и в какви взаимни комбинации се свързват.

Третото и четвъртото ниво решават едновременно съставянето на предварителен структурен макет за периодизацията и етапите на подготовката. В структурния макет се определя времетраенето на макроциклите и мезоциклите, както и



Фиг. 3. Схема за съставяне на годишен тренировъчен план

броят и характерът на микроциклите във всеки един мезоцикл.

Пето и шесто ниво се отнася до извършването на подбор на тренировъчните средства, както и класифицирането им в първа и втора група.

Седмото ниво е свързано с определянето на натоварването – обема и интензивността на използваните средства.

Девето и десето ниво определя динамиката на средствата в хоризонтален ред по микроцикли и мезоцикли.

Единадесето и дванадесетото ниво определят динамиката на средствата във вертикален ред.

Считаме, че спазването на този ерархичен порядък от стъпки са важно условие с доказан ефект и прегноставка за успех при реализирането на така осъщественото планиране в практиката.

Рецензент: проф. Петър Бонов, гни