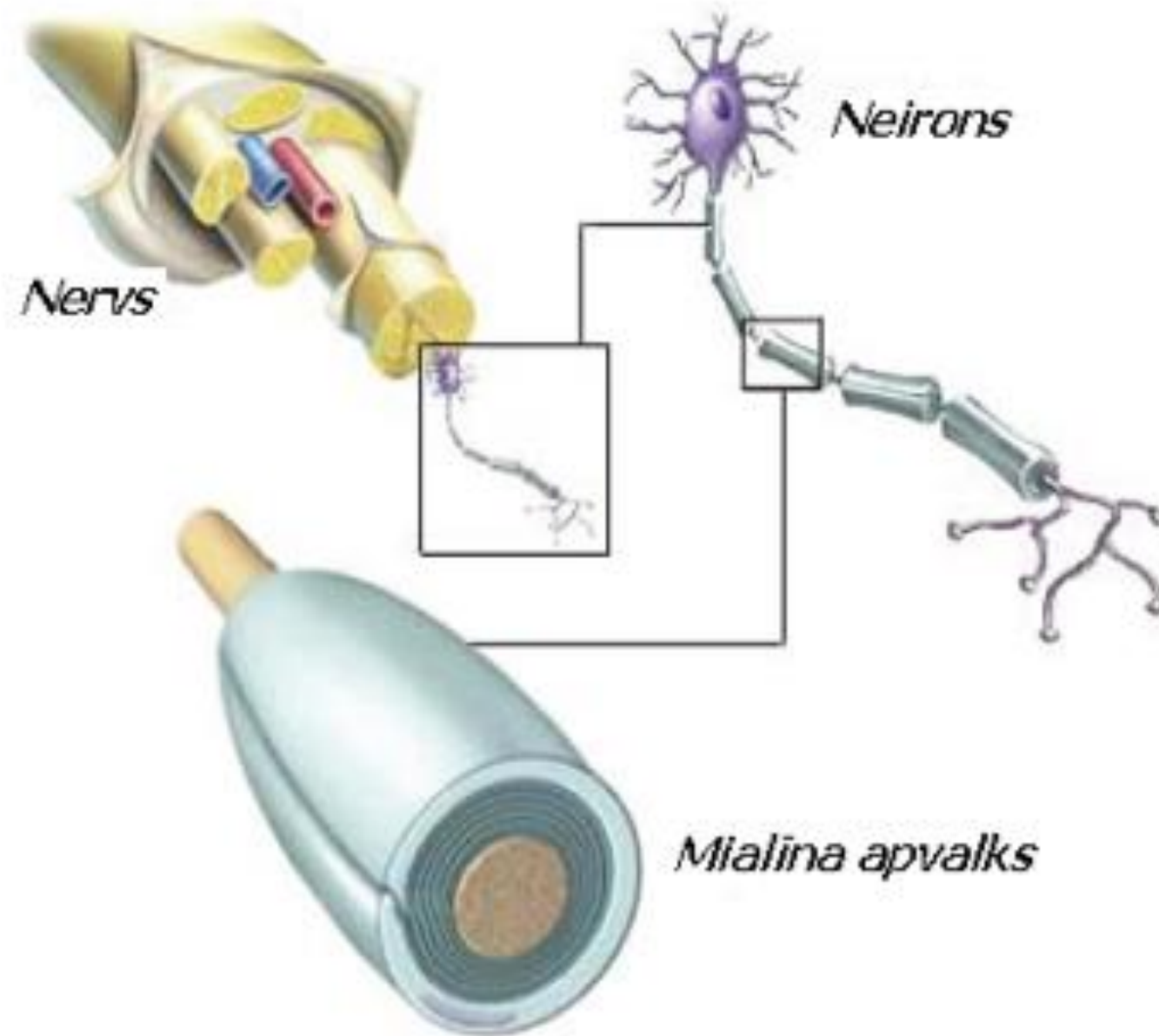




Vidējo un garo distanču skriešana

- **Periodizācija un plānošana**
 - **Makrocikls**
 - **Mezocikls**
 - **Mikrocikls**
- **Filozofika un metodika**
- **Uzskaitē un analīze**
- **Perioda aktualitātes**

Daudzsgadu plānošana



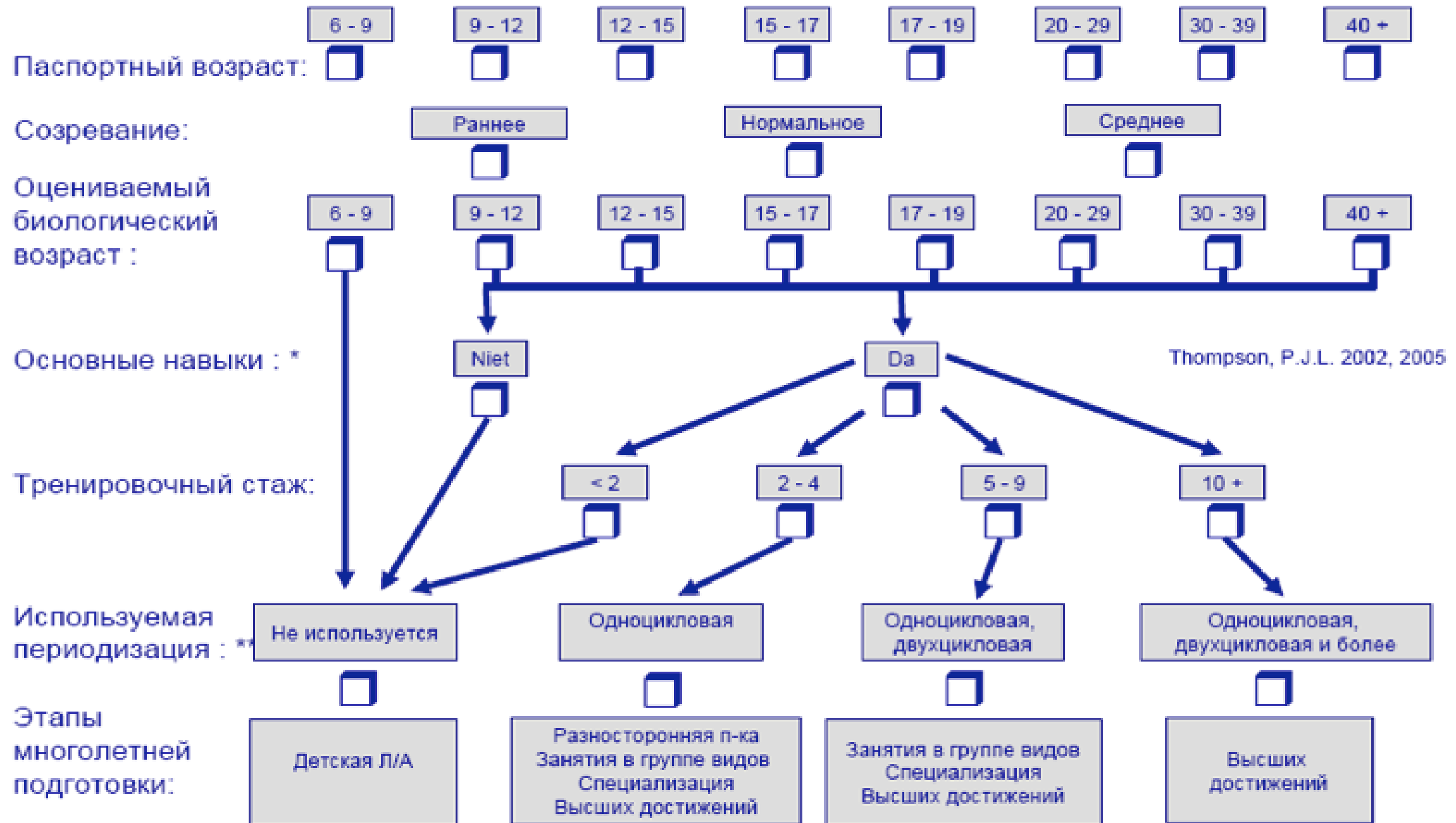
6. attēls. Nervu sistēmas formēšanās – mialīna apvalka izveidošanās nervu šūnu izaugumiem aksoniem, kas pozitīvi ietekmē nervu impulsa vadīšanas ātrumu [31, 32].

Daudzgbadu plānošana

Etapi	Etapa nosaukums	Optimālais
		biologiskais vecums
0. etaps	Iesaistīšanās sportiskās aktivitātēs	0 – 5/ 7
1. etaps	Bērnu vieglatlētika	7/ 7 – 11/ 12
2. etaps	Daudzpusīgās sagatavošanas etaps	11/ 12 – 13/ 14
3. etaps	Nodarbības veidu grupās	14/ 15 – 16/ 17
4. etaps	Specializācija	16/ 17 – 18/ 19
5. etaps	Augstu sasniegumu etaps	18/ 19 +
6. etaps	Veselības sports	

Макросикла plānošana

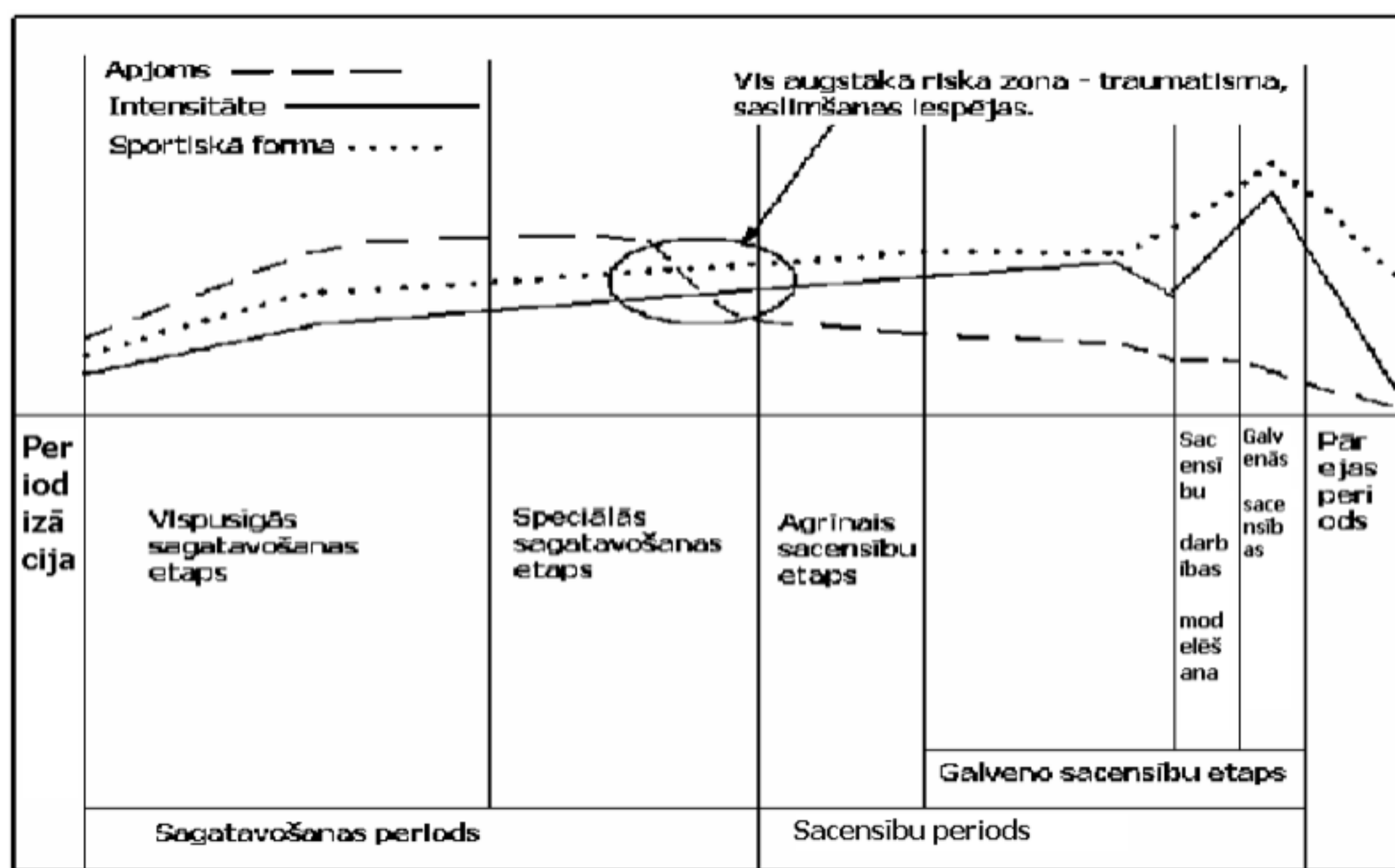
Отмечайте нужный пункт только по одному на каждом уровне, продвигаясь сверху вниз



* Основные навыки школы движений.

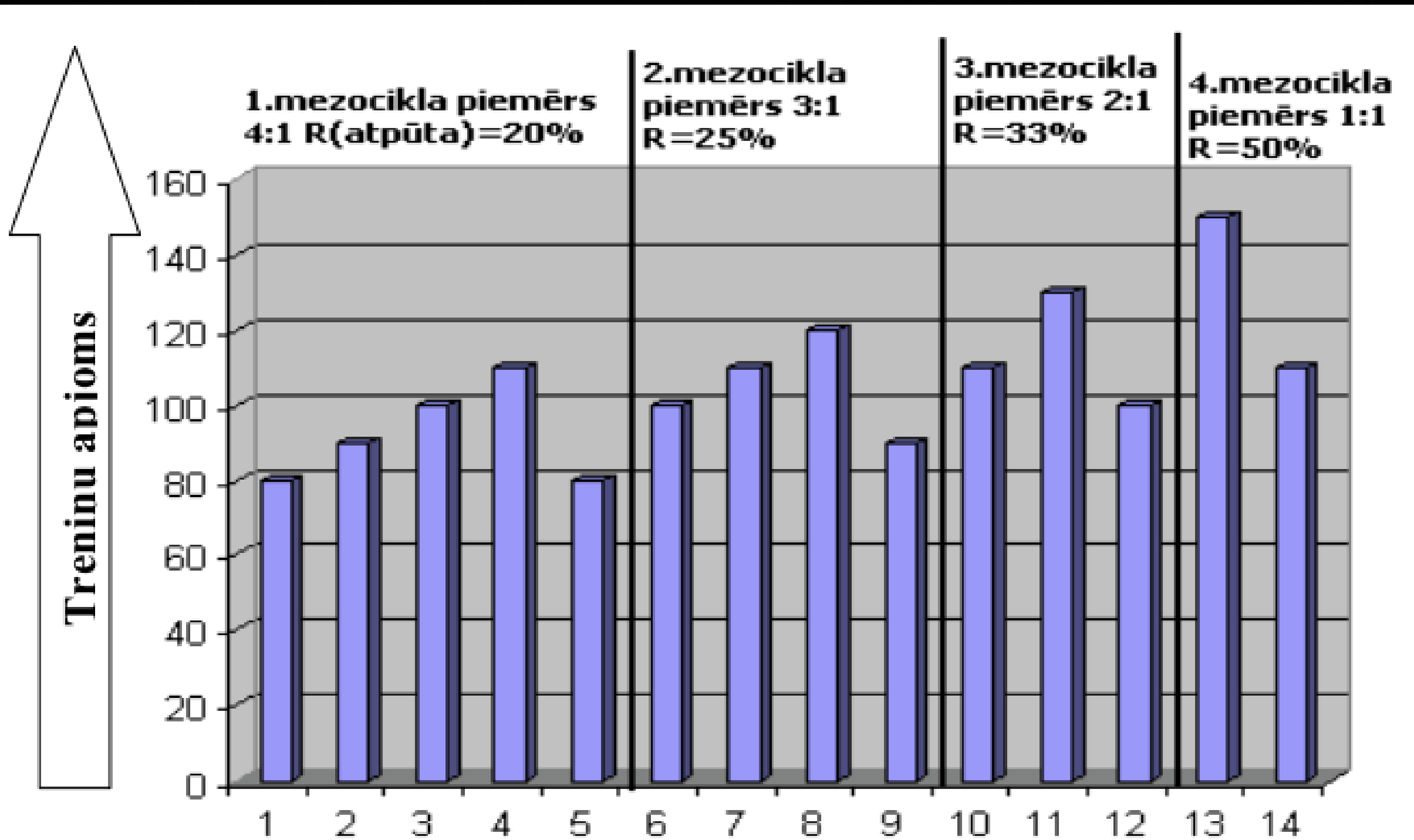
** На выбор варианта периодизации круглогодичной тренировки оказывают влияние и другие факторы.

Makrocikla plānošana



8. attēls. Makrocikla dinamikas plānošana [32].

Mezocikla plānošana



10. attēls. Treniņu slodzes sadalījums mezociklā, mikrociklos [33].

Mikrocikla plānošana

MIKROCIKLA PLĀNS (Vidējās un garās distances)

Uzvārds/sportista numurs: **Edgars Bertuks** Vecums pēc pases: 1.01.85. gadi Vīrietis: X Sieviete:
 Briedums: Agra → Vidējs → Novēlots → Bioloģiskais vecums: gadi Attīstības periods: gadi
 Treniņu stāžs: gadi Sagat. etaps: Bērnu V/a → Daudzpusīgā → Veidu grupa. Specializācija: → Augstākā meistarība. →
 Rezultāts Disciplīna(disc-as): 1500m – 5000m Labākie rezultāti: Pagājušā gada labākie rezultāti:

Atpūta - Maza - Vidēja – Liela

Gada plāns (apvelciet:)	(Ciklu skaits) viens / divi / vairāki/ (ja "jā", tad cik makrocikli? <u> </u>) gada plānā						
Periods (apvelciet:)	Sagatavošanās / Sacensību						
Etaps (apvelciet:)	Vispārējās sagatavošanās / Speciālās sagatavošanās. / Agrīnais - sacensību / Galvenais - sacensību.						
Mezocikls	Mezocikls № <u> </u>						
Dienas	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
Detalizēts treniņa nodarbības saturs	10. R- 20'↑, 3 x 100 (kāpin.) [100m- džog.]. D- 20'↑, drill ..., {4x 400m (5km/ 3km) [200m]}x3-4 [5'], 15'↓.(drusku sāpīgs kakls, paskrēja mierīgi) V- 30'(L.1), stretch, VFS	11. D- 10'↑, 48'(v.fārtl ar tehn ritm posmiem un submax ik 12'), 5'↓. V- 30'(L.1), <10x 10solis (krosa trasē, starta zonā)	12. D- 20'↑, drill, 3 - 5 x 100m (kāpin) [100m-pārm], {300m (100m-stingri/ 100m- izripot/ 100m- stingri) [1'30"-2']x 6-8, 15'↓.	13. D- 40' (L.1)+ 5km (aer), 5'↓, stretch. V- 30'(L.1), {5x 200m (3km/ 5km/ 1,5km/ 5km/ 800m) [200m]}x1-2, 10'↓.	14. R- 30'(L.1), drill. D- 20'↑, drill, 3 - 5 x 100m (kāpin) [100m- pārm], {2km (spēcīgi) [5'-7'], 3-5x ¼ no noskrietā (1'30" [200m]}}, 10'↓. V- 30' (L.1), stretch.	15. D- 60' (L.1). V- 20'↑,drill, <10 x 100m (ātri, brīvi), 5'↓, stretch.	16. D- 30'(L.1 kross)+ 5km (aer) [1km] + 3km (½mar) [1km]+ 1km (10km), 5'↓. V- 20'(L.1), 5x 200m (5km) [200m- džog], 5'↓.
Treniņu akcenti	<u>Atjaunošanās</u>	Fehnika					
Slodze							
		Spēks		Atjaunošanās	Ātrums	Tehnika	SFS
		Spēka izturība		Lokanība	Ātruma izturība	Taktika	VFS

Filozofija un metodika



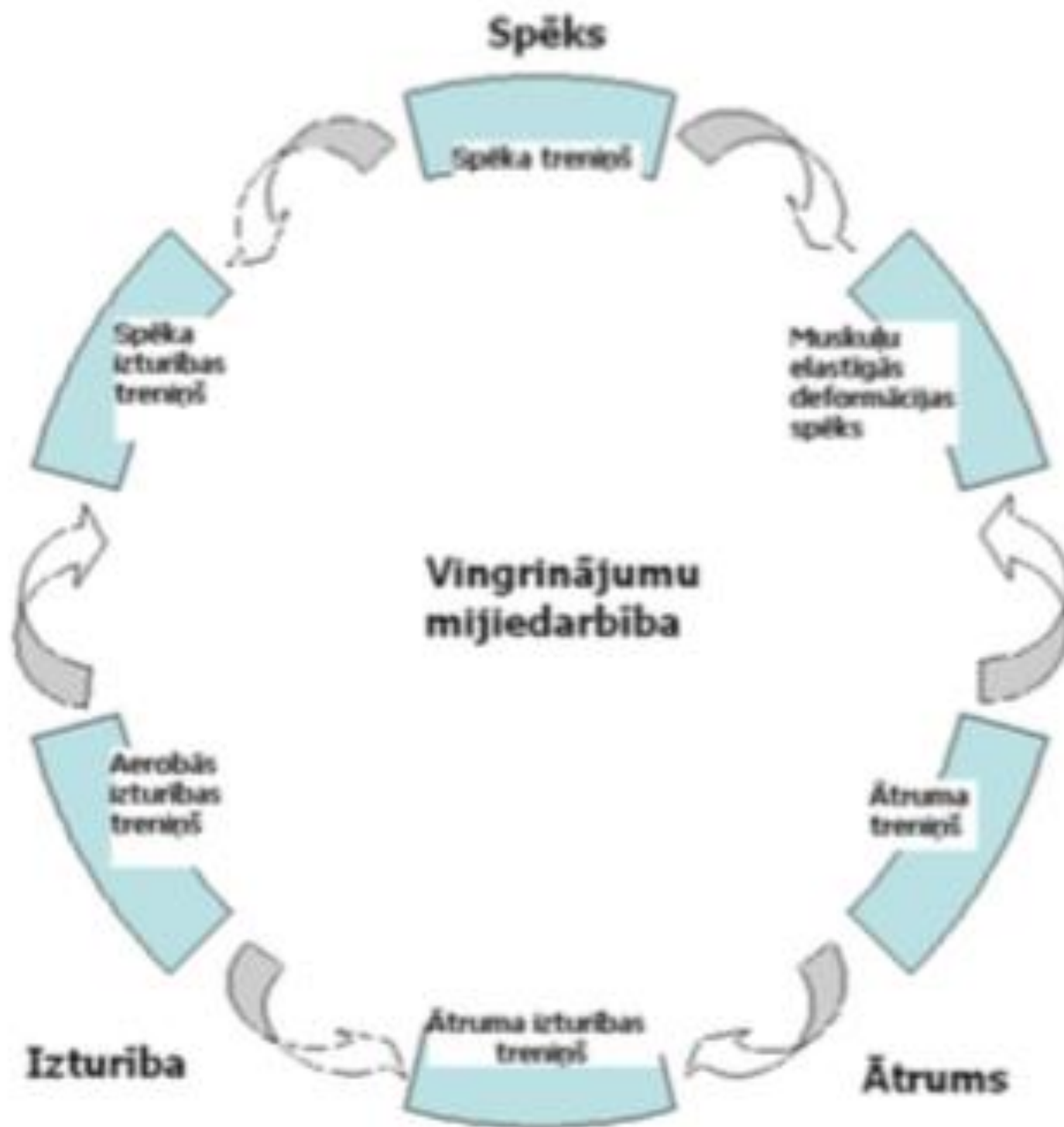
1. attēls. Adekvāta treniņa slodzes iedarbības princips [19].

Filozofija un metodika



2. attēls. Domāšanas procesa modelis, izvēloties treniņu līdzekļus konkrētam sportistam, konkrēta „bioloģiska signāla” izraisīšanai [19].

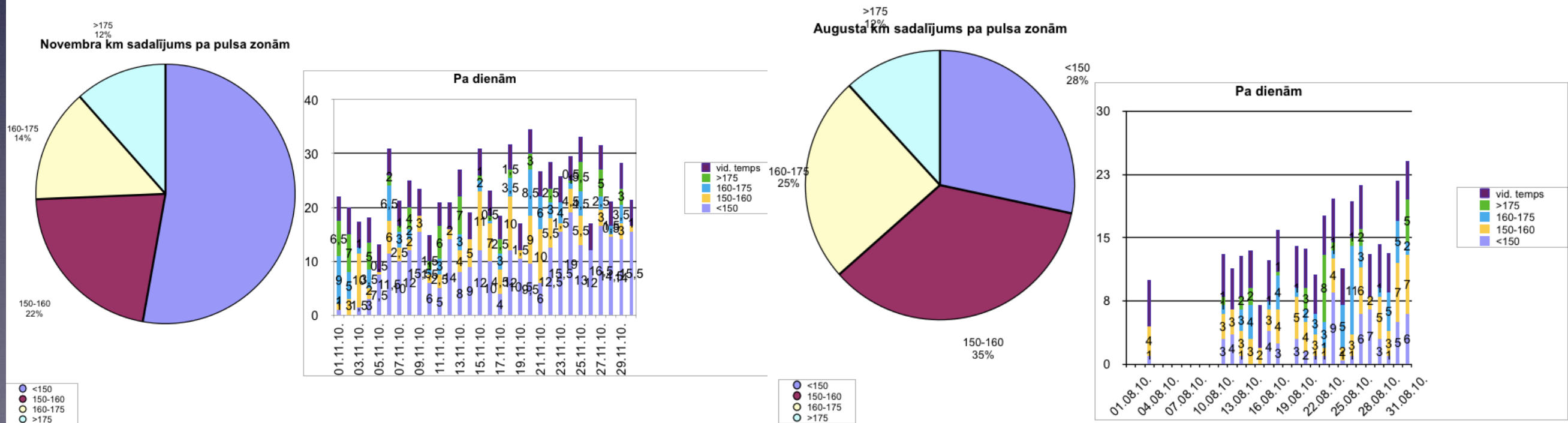
Metodika



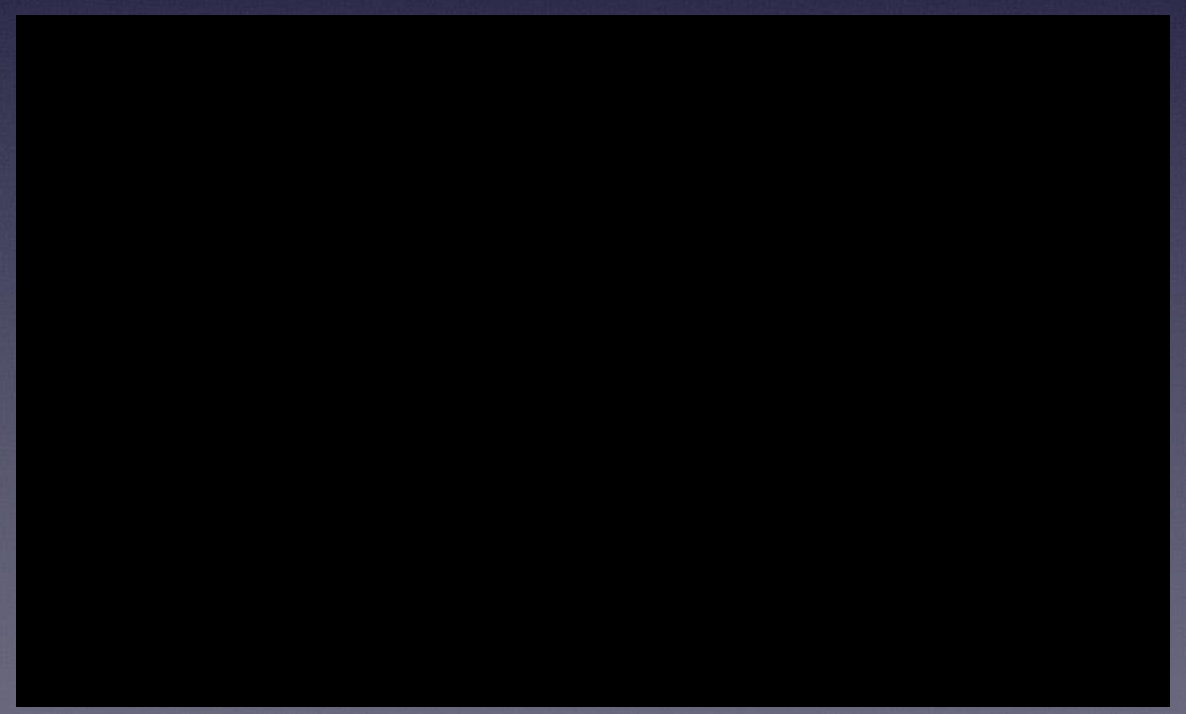
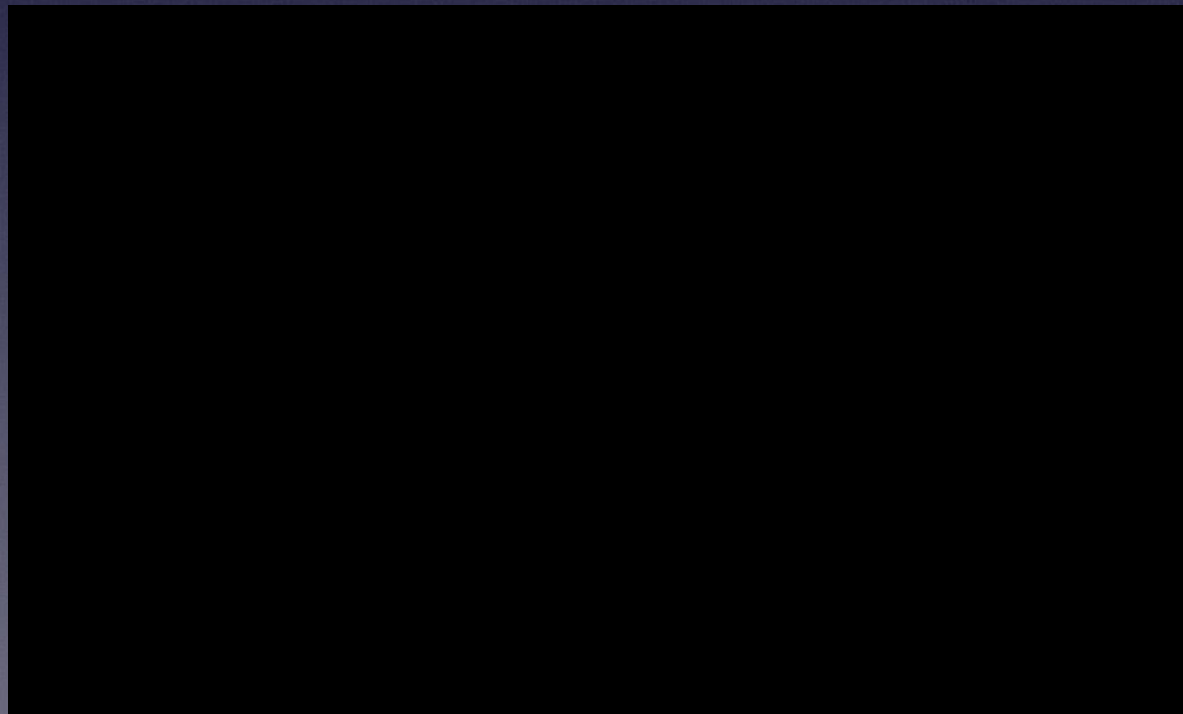
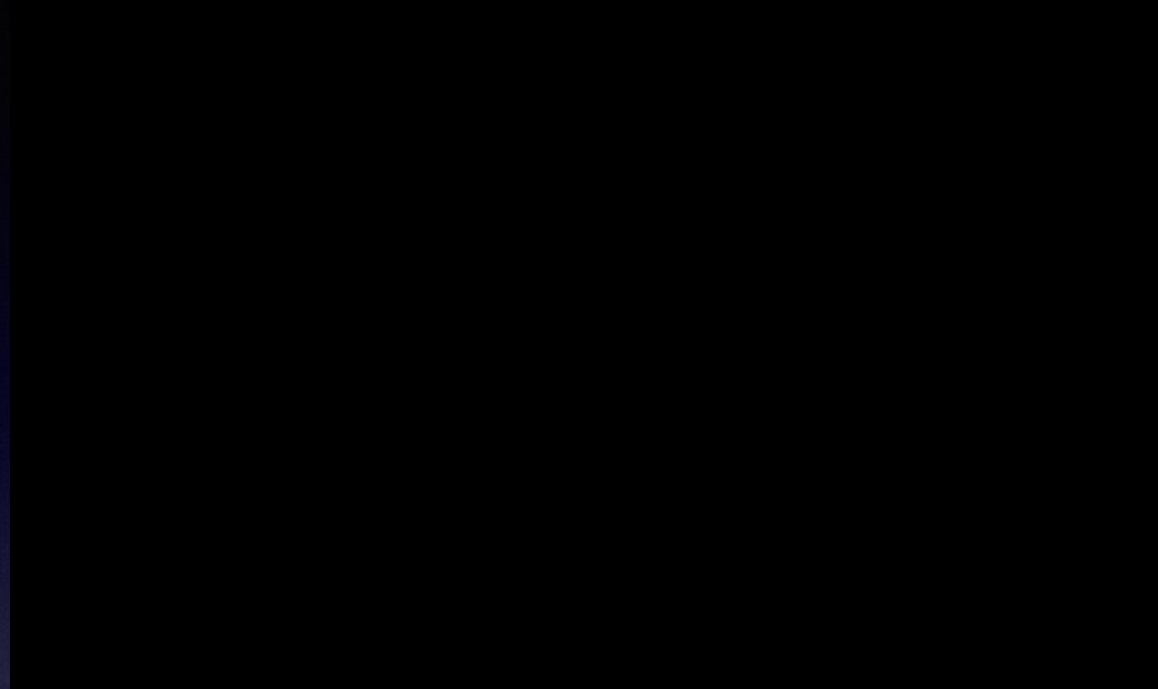
11. attēls. Fizisko vingrinājumu mijiedarbība [33].

Uzskaitē un analīze

D	Datums	Treniņa apraksts	Distance	Rezultāts	Pulss		Paāsa-jūt	Piezīmes	km pa pulsa zonām				pējais laiks(m)	pējā distancē	vid. temps	
					Beigās	Vid.			<150	150-160	160-175	>175				
P	22.11.10.	R: 20'L.1+atpakaļ v. fartleks;5' V: 20'L.1; 3x100 kāpin; 12x300(3km,pēd 50m submax)[300]; 10'↓	23,5km	56/56/51/50,5 52,5/52/52,5/52 53,5/54/52,5/54	185	150	7	No rīta galīgi neiet, kājas sadzītas. Pulss no rīta max178, vid150.	12,5	5,5	3	2,5	117	23,5	4'59"	4,98
O	23.11.10.	R:50'(L.1, beigās 4km aer.); V: 30'L.1; SFS(4x40"varde/4x40"lielās barj./ 4x40"soļ. izklup/8x10solis); 15'↓	21km	4km-17.30	179	155	8	vakarā pašsajūta bigi labā gan iesildoties, gan fiziskajos. Pulss vakara- max152, vid141. pulss aerobajā- max179, vid169	15,5	1,5	4		99,5	21	4'44"	4,74
T	24.11.10.	R: 60'L.1; 1,5 paug dist ātrāk; 20'↓; V:30'; nedadz VFS	25km		179	146	8,5	no rīta pulss ne pārāk zems, vakarā iet vienkārši perfekti, pulss max161, vid142- temps beigās jau ap 4.00-4.10/km	19	4,5	1	0,5	115	25	4'36"	4,60
C	25.11.10.	R: 30'↓; 5x200m(1,5-3km); 20'↓; 20'L1 drill; 5x100m kāpin; {4x0,5km (brīvi, ātri)[1'30"]x3[5'];10'↓	28,5	1.33,7 1.33,7 1.34,7 1.34 1.37,8 1.35 1.31,7 1.32,3 1.35,4 1.32,7 1.32,6 1.29,9	189	159	8,5	skrienas viegli, tikai kājas sadzinušas. Pulss no rīta max176 vid148	13	5,5	4,5	5,5	133	28,5	4'40"	4,67
P	26.11.10.	60'L.1	12km		147	139	9	skrienas ideāli, tikai rokas salst..	12				60	12	5'0"	5,00
S	27.11.10.	R: 20'L.1; drill;4x100kāpin.;3x200m[200]; 6km AMS; 20'↓; V:30'L.1; 5x200(3-5km); 15'↓; strech	27km	6km-21.58 (3.37/3.42/ 3.42/3.43/3.41 3.33)	190	157	8,5	viegli, bez jeb kādas piepūles. AMSā vid pulss ap 180. Pulss vakarā max171, vid145	16,5	3	2,5	5	125	27	4'38"	4,63
Sv	28.11.10.	75'(L.1; 1,5km spēcīgāk kalnainā dist.;↓)	16.5km	1,5km- 5.30	171	145	8,5	skrienas viegli, pulss labs- 4.30/km pulss ap 145; pulss 1,5km- max171, vid165	14,5	0,5	1,5		75	17	4'33"	4,55
P	29.11.10.	R: 30'L.1; drill; 5x100m(sākumā atspēr., ar ritmisku finišu)[100m]; 10'↓; V:20'L.1;drill; 3x100 kāpin.; 15x200m (40m spurts, 120m izripo, 40 sub max)[300m]; 10'↓	23.5km	32-35"	186	160	8	15x bez grūtībām, vienīgi finišu kaut kā nesanāk iespraust kārtīgi. No rīta skrienas viegli, pulss max170, vid147	14	3	3,5	3	112,5	23,5	4'47"	4,79
O	30.11.10.	R: 60'L.1; V:20'L.1;SFS(4x40"varde/ 4x40"lēc. Dziļumā/4x40"izklup./ 10x10solis)	16.5km		153	147	7,5	no rīta pulss paaugsts (6os no rīta). Vakarā pulss max142, vid126	15,5	1			80	16,5	4'51"	4,85



Perioda aktualitātes



Padies par uzmanību!!!



Juris Beļinskis