



ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД (В ДУХЦИКЛОВОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ)

Переходный период в сезоне 2012/2013 длится с воскресенья 1 декабря 2012 по воскресенье 16 декабря 2012 года. В течение данного периода необходимо придерживаться режима активного отдыха, однако начиная с 13-15 декабря необходимо провести несколько тренировочных занятий втягивающего характера для подготовки к началу общеподготовительного этапа подготовки. Рекомендации по подготовке в общеподготовительном этапе подготовительного периода подготовки прилагаются в отдельных pdf файлах.

Переходный период необходим для психологического и физического восстановления, процессов регенерации. Активный отдых во время переходного периода включает постепенное уменьшение тренировочного объема и интенсивности с вовлечением тренировочных занятий низкой интенсивности. Необходимо поддерживать приемлемый уровень физической подготовки (40-50% от соревновательного периода). Ваш организм будет легче адаптироваться к тренировочным нагрузкам подготовительного периода подготовки, если вы будете поддерживать общий уровень функциональной подготовленности в течение переходного периода.

В данном периоде подготовки можно рекомендовать смену обстановки (например, поездку на море, в горы и т.п.). Во время активного отдыха лучше проводить тренировки с видом деятельности не характерной для соревновательного и подготовительного периода подготовки (например, плавание, катание на лыжах, велогонка, большой теннис и т.п.).

Переходный период также служит для еще одной цели. Во время данного периода специалист по функциональной подготовке и арбитр должны проанализировать программу подготовки, выполнение программы подготовки и тренировок в отдельных компонентах функциональной подготовленности, результаты тестов по физической подготовке. По результатам данного анализа должны быть внесены коррективы в программу подготовки на следующий макроцикл или годичный цикл подготовки.