



## **ПЕРИОДИЗАЦИЯ НА ТРЕНИРОВЪЧНИЯ ПРОЦЕС**

Периодизацията а тренировъчният процес в спортната стрелба има своя специфика и тя не се вмести в годишният календер за започва от месец Октомври предишната година. Поради това подготовката на състезателите протича в следната последователност:

**ПЪРВИ ЦИКЪЛ** - с продължителност 6 месеца (Януари - Юни)

**ВТОРИ ЦИКЪЛ** - с продължителност 2.5 месеца (Юли - Септември)

**ТРЕТИ ЦИКЪЛ** - с продължителност 3.5 месеца (Септември - Декември)

Всеки отделен цикъл обхваща следните периоди:

### **ПЪРВИ ЦИКЪЛ**

- Подготвителен период - с продължителност 0,5 месеца (Януари).
- Състезателен период - с продължителност 2 месеца (Януари - Март).
- Подготвителен период - с продължителност 1 месец (Март - Април).
- Състезателен период - с продължителност 2.5 месеца (Април - Юни).

### **ВТОРИ ЦИКЪЛ**

- Подготвителен период - с продължителност 1 месец (Юли).
- Състезателен период - с продължителност 1.5 месеца (Август - Септември).

### **ТРЕТИ ЦИКЪЛ**

- Подготвителен период - с продължителност 2 месеца (Септември - Ноември).
- Състезателен период - с продължителност 1.5 месеца (Ноември - Декември).

Подготовката се организира в 12 мезоцикъла, отразени в личните планове на състезателите.

Основна цел на работата на личните треньори е най-строго да се следи за правилното дозиране на тренировъчните натоварвания в отделните периоди на подготовка с цел правилното управление на спортната форма.



# БЪЛГАРСКИ СТРЕЛКОВИ СЪЮЗ

## КОНТРОЛ И УПРАВЛЕНИЕ НА СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА.

Комплексния контрол върху подготовката, независимо от това къде се готвят състезателите - в тренировъчен сбор или на подготовка в стрелковите клубове по места, ще се осъществява посредством приетите форми на отчет по всички основни показатели на отделните страни на подготовката: месечно, периодично и годишно.

- За контрол на подготовката ще се използват също така и спортно-педагогическите тестове, медико-биологични, психологически изследвания и средства в различните периоди на подготовка.

- Отчитане състоянието и развитието на тренираността и спортната форма на даден етап, ще се извършва от личните треньори на състезателите със съответните задълбочени анализи и изводи с конкретни препоръки за по-нататъшната работа в организацията и управлението на спортната подготовка като цяло - задължително след всяко проведено първенство от европейски и световен мащаб.

Системата за управление и контрол на тренировъчния процес чрез тестиране и изследвания ще обхване следните направления:

### ***А. Спортно-педагогическо направление***

#### **Методика**

Работа с тренажор  
Регистрация на времеви характеристики на изстрела и статистически анализ на модела на изстрела.  
Видеозаснемане и анализ  
Компютърен анализ на бази-данни с резултатите на състезателите по спортна стрелба.

#### **Апаратурно осигуряване**

Система СКАТТ + РС  
Компютър  
Програмна система  
"Demetra-Shot-System"

### ***Б. Психологическо направление***

Тъй като в основата си спортната стрелба е предимно психологически спорт тази дейност заема основно място. Изследванията се съобразяват с конкретната тренировъчна и състезателна обстановка и се провеждат във



## БЪЛГАРСКИ СТРЕЛКОВИ СЪЮЗ

---

връзка със съществуващата проблематика. Изследванията по отношение на психологическата диагностика са главно три вида:

- Базисни психологически изследвания - Извършват се три пъти в годината за разкриване на общото психологически състояние на състезателите.

- Тестови психологически изследвания - Чрез тях се следи динамиката на значими за спортната стрелба психологически показатели като Равнище на концентрацията и устойчивостта на вниманието; Степен на личностова и ситуативна тревожност; Самочувствие, активност настроение; Мобилизационна готовност; Психическа умора и др., които се изпълняват през целия учебно-тренировъчен цикъл.

- Психологически изследвания имащи за цел разкриването на някои основни личностови особености на състезателите с цел изграждането на пълни психологически характеристики, а също така и някои социометрични методики за разкриване характера на взаимоотношенията в отбора и предотвратяването и преодоляването на възможни конфликти. Този тип изследвания се провеждат и ще се провеждат главно като ретест, тъй като за всички олимпийски състезатели информацията е пълна.

- Личностови и темпераментови особености; - Невербална интелигентност; - Характер и равнище на агресивността; - Податливост към стрес и актуални проблеми; - Отношение треньор-състезател; - Ниво на претенции; - Общо психомоторно състояние и др. в зависимост от конкретната ситуация.

### ***В. Медико-биологично направление***

- орто проба
- физиологична крива (телеметрия)
- динамично наблюдение на пулса и кръвното налягане
- тремометрия
- ЕКС
- цялостно функционално изследване

Резултатите от тестирането и изследванията ще се систематизират, обобщават и обсъждат от ръководство на БСС съвместно със специалистите и след съответния анализ ще се внесат и необходимите корекции в подготовката.



## БЪЛГАРСКИ СТРЕЛКОВИ СЪЮЗ

---

### ***Медицинско осигуряване***

#### **а/ Профилактика**

- Провеждане на годишен периодичен медицински преглед съгласно планираните дати

- Профилактични прегледи в началото на всеки лагер-сбор /периодично/.

- Закаляване и закалителни процедури

- Ваксинации и имунизации.

- Санитарно-хигиенен контрол на заведенията

- Специфични профилактични мероприятия

- Здравна просвета

#### **б/ Амбулаторно-лечебна дейност**

- Уточняване отклонението в здравословното и функционално състояние на състезателите

- Съвременна диагностика и ефективно лечение на заболелите и травмирани състезатели

- Ежедневно проследяване здравословното състояние на състезателите (по време на лагер-сбор).

### ***Комплексно възстановяване***

а/ Медикаментозно - индивидуално по схема съобразно етапа на подготовката

б/ Физикално - сауна, ръчен масаж, вибро-масаж, тангентор.

### **ФАКТОРИ И КОМПОНЕНТИ НА СПОРТНОТО ПОСТИЖЕНИЕ;**

По отделните страни на подготовката в годишния цикъл в необходимата методическа последователност в зависимост от главната цел за постигане се поставят за изпълнение следните основни задачи:

#### ***А. По усъвършенствуване техниката на стрелбата***

- Постепенно и строго методично повишаване на обема и интензивността на учебно-тренировъчните натоварвания, съобразени с целите и задачите за различните периоди и етапи на годишния цикъл.



## БЪЛГАРСКИ СТРЕЛКОВИ СЪЮЗ

---

- Тренировъчните натоварвания със и без патрони /суха/ с продължително задържане на оръжието в положение за стрелба, повишаване на статичната издръжливост, устойчивост и равновесие на системата "стрелец-оръжие" с цел пълното усъвършенствуване на отделните елементи от техниката на стрелбата.

- Целенасочено изграждане и управление на модела на изстрела с индивидуална насоченост и прилагането му в състезателни условия.

- Засилване на вниманието към тренировъчните стрелби за резултат и финални серии и използването им като основно средство за усъвършенствуване на модела на състезателната стрелба.

- Усъвършенствуване методите и средствата за управление на спортно-техническите резултати и спортната форма на състезателите.

- Осъвременяване и внедряване на нови средства в практическата дейност "на ниво" свързано с проблемното обучение, индивидуализацията и диференциацията на подготовката.

### ***Б. По физическата подготовка***

Физическата подготовка по обем и интензивност се дозира в зависимост от целите и задачите стоящи за решаване в отделните периоди и етапи във връзка с цялостната подготовка на стрелците, както следва:

#### ***Общо физическа подготовка***

Основни задачи:

- развитие и поддържане оптимално ниво на основните физически качества

- Повишаване функционалното състояние на организма за понасяне на специфичното и статично натоварване на фона на нервно-психическо напрежение.

- оздравителни и профилактични

Средства:

- ОРУ - общо развиващи упражнения

- елементи от цикличните спортове - плуване, лека атлетика, колоездене, туризъм, ски бягане и др.



## БЪЛГАРСКИ СТРЕЛКОВИ СЪЮЗ

---

- специални комплекси от изометрични упражнения.
- аеробика, каланетика, стречинг и др.

### **Специална физическа подготовка**

Основни задачи:

- развитие и управление на специфичните стрелкови качества (статична издръжливост, равновесна устойчивост, координация и др.).
- развитие на фината мускулна и междумускулна координация.
- развитие на точността на движенията и чувството за време.

Средства:

- специализирана работа с оръжието по схема работа - почивка
- целенасочена работа с оръжието без патрони (суха).
- многократно заемане и нарушаване на положението, изключване на зрителния анализатор, намаляване и увеличаване на опорната площ и много др.
- Упражнения за развитие и управление на чувството за време със субективен и обективен контрол.

### **В. По развитието на тактическите способности.**

- Непрекъснатата работа за развиване на тактическото мислене.

Пълна и точна оценка на обстановката, подбиране на най-подходящи ответни средства при изменящата се обстановка.

- Да се усвоят до степен на съвършенство всички средства, които способстват за успешно водене на стрелбата при най-тежки метеорологични условия и с навременни и правилни решения да се отстраняват възникналите проблеми.

- В учебно-тренировъчната и спортно-състезателна обстановка непрекъснато да се повишава умението на стрелците правилно да си разпределят силите в борбата за постигане на максимални технически резултати в отделните серии и цялото упражнение.

### **Г. По психологическата подготовка**

Психологическата подготовка е един от основните компоненти обуславящи спортната форма на състезателите, която играе решаваща роля за върхови постижения и максимална изява на спортиста.



## БЪЛГАРСКИ СТРЕЛКОВИ СЪЮЗ

---

За повишаване на волевите качества и психическата устойчивост в различните тренировъчни и състезателни стрелби могат да се използват различни форми и средства както следва:

- Пълно овладяване на приемите на самонаблюдението, самоконтрола и саморегулацията на психическото състояние при подвеждане и участие в състезания.

- Формиране на трайна мотивация съобразно изпълнението на предстоящите задачи, свързани с усъвършенстване в най-висока степен на спортното майсторство на отделния стрелец и успешна реализация на тренировъчните и състезателни стрелби.

- Чрез средствата на тренировъчния процес създаване нагласа за бърза реакция на приспособяване към допълнителни и неочаквани трудности.

- Изграждане на уменията за предварителна представа за всички действия в учебно-транировъчния и спортно-състезателния процес и покриване с правилно изпълнение чрез целенасочена работа по моделните характеристики.

### **ДИНАМИКА НА ТРЕНИРОВЪЧНОТО НАТОВАРВАНЕ**

Спортната стрелба е твърде своеобразен спорт. Тя се характеризира с отсъствие на динамична мускулна дейност и видими изменения в движенията. Но многократното повдигане и задържане на оръжието по време на изготвянето предизвиква определено статично напрежение на опорно-двигателния апарат на стрелеца. Преобладаването на статичните напрежения не понижава необходимостта от разнообразна физическа подготовка. В особено голяма степен е необходимо развитието на ред нервно-психически качества. В голяма степен успеха на стрелеца зависи от способността му за точен сензо-моторен контрол, дълбока концентрация на вниманието, точна работа на зрителният анализатор и всичко това в условията на емоционално напрежение по време на отговорните състезания. Многократното повторение на еднотипни движения довежда до развитие на явлението монотония, характеризиращо се с неблагоприятни изменения на някои физиологически функции, неприятни субективни усещания и бързо развиваща се умора.

Макар процесите на умора и възстановяване при стрелците да не са лишени от общите закономерности наблюдавани при останалите спортисти, трябва да се отбележи, че прилаганите средства на възстановяване при другите спортове не трябва да се прилагат сляпо. Личните тренъори трябва да проявят много голяма гъвкавост по отношение на процеса на на



## БЪЛГАРСКИ СТРЕЛКОВИ СЪЮЗ

---

възстановяване и натоварване, поради твърде наситеният  
международен календар.