



Дневник самоконтроля как инструмент тренера



ПУЛЬС В ПОКОЕ КАК ИНДИКАТОР СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА



Зачем?

- Контролировать состояние спортсмена в течение всего года
- Корректировать нагрузку
- Проследить адаптацию
- Избежать перетренированности
- Научить спортсмена самоконтролю

Облегчает управление тренировочным процессом



Как?

- Утром, не вставая с постели (первое измерение)
- После принятия вертикального положения (второе измерение)
- Количество ударов за 15 секунд
- Возможность вносить данные после тренировок

Является доступным способом



Куда смотреть?

- Отклонение от нормального пульса покоя на 5-6 ударов (первый сигнал – принять во внимание);
- Отклонение от нормального пульса покоя на 10+ ударов – возможна болезнь, плохое восстановление, первые признаки того, что организм плохо справляется с нагрузкой

Важный элемент общей картины

МОНИТОРИНГ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ



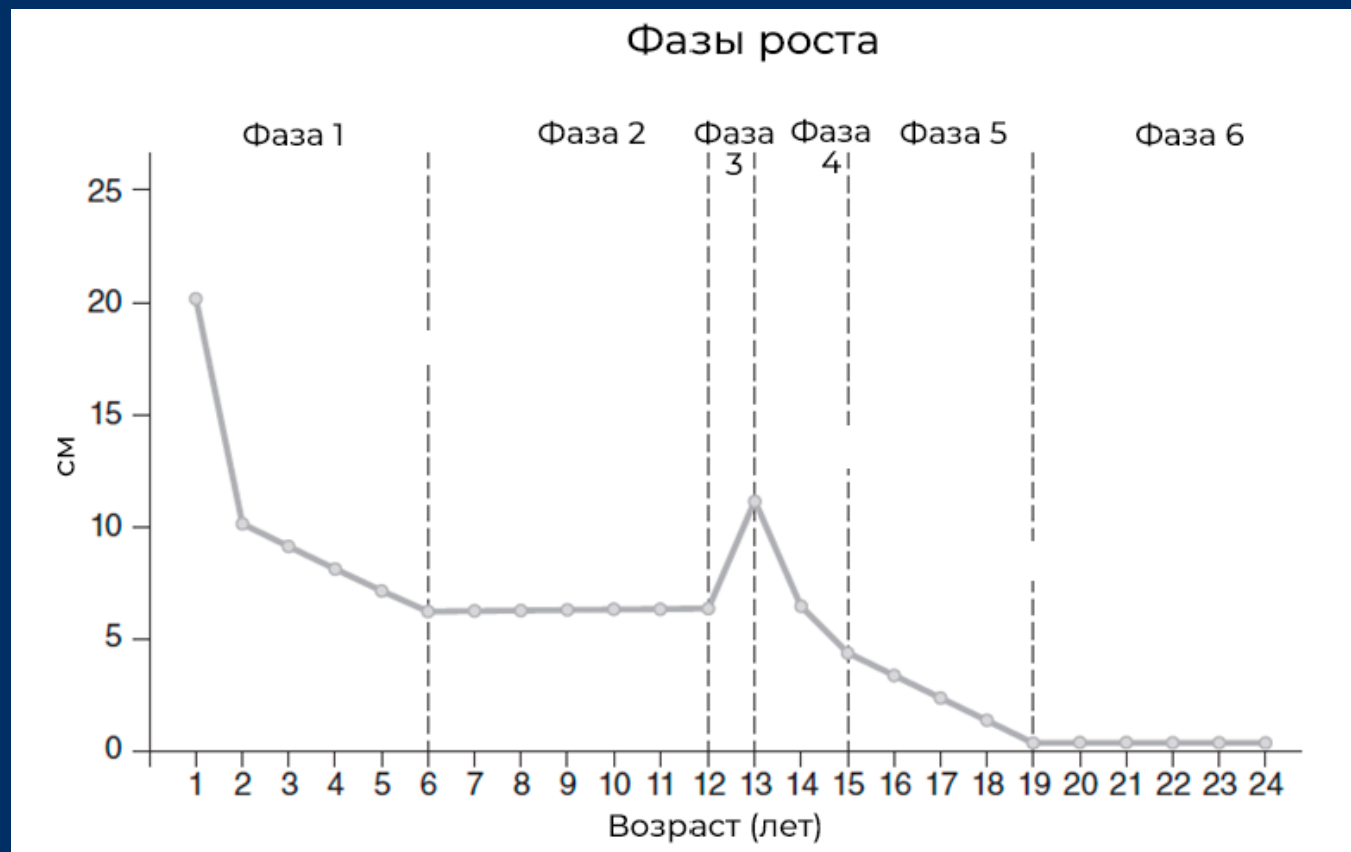
Зачем?

- УМО 1 раз в шесть месяцев – слишком длинный промежуток времени
- Своевременно определять пик роста
- Помогает спрогнозировать потенциал спортсмена



Как?

- Раз в месяц для роста
- Раз в неделю / месяц для веса



СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА НАГРУЗКИ СПОРТСМЕНОМ



Зачем?

- Сопоставлять запланированную нагрузку с реальной
- Получать информацию не только о физическом состоянии спортсмена
- Мониторинг психологического состояния группы

Облегчает управление тренировочным процессом



Как?

- Утром, не вставая с постели (первое измерение)
- Сразу после принятия вертикального положения (второе измерение)
- Количество ударов за 15 секунд
- Возможность вносить данные после тренировок

Является доступным способом



Куда смотреть?

- Отклонение от нормального пульса покоя на 5-6 ударов (первый сигнал – принять во внимание);
- Отклонение от нормального пульса покоя на 10+ ударов – возможна болезнь, плохое восстановление, первые признаки того, что организм плохо справляется с нагрузкой

Важный элемент общей картины