Контроль срочного тренировочного эффекта

Использование объективных научно обоснованных показателей облегчает оценку и контроль срочного тренировочного эффекта. В то же время использование простых показателей из опыта практической тренировочной работы также может улучшить ее качество (табл. 2.6).

*Таблица 2.6*

**Четырехкомпонентная шкала для контроля срочного тренировочного эффекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Компонент оценки** | **Баллы** | **Разъяснение сути оценки** |
| ЧСС в покое после ночного сна | 4  3 2 1 | Увеличение ЧСС на 0-6 уд./мин  Увеличение ЧСС на 7-10 уд./мин  Увеличение ЧСС на 11-16 уд./мин  Увеличение ЧСС более чем на 16 уд./мин |
| Соотношение утомления и восстановления | 4 3 2  1 | Полное восстановление, отсутствие утомления Достаточное восстановление, легкое утомление Частичное восстановление, значительное утомление Недостаточное восстановление, сильное утомление |
| Готовность тренироваться | 4 3 2 1 | Полная готовность тренироваться  Средняя готовность тренироваться  Слабая готовность тренироваться  Отсутствие готовности тренироваться |
| Оценка тренировочного дня тренером | 4 3  2 1 | Полное соответствие дневной программе  Соответствие дневной программе по большей части  Недостаточное соответствие дневной программе  Полное несоответствие дневной программе |
| Общий балл | 4-16 | Интегральная оценка тренировочного дня |