

Планирование спортивной тренировки — это система предварительно разработанных (или осмысленных) на основе цели организационных, содержательных и методических сторон, связанных с проведением предстоящего учебно-тренировочного процесса.

Основная задача при разработке плана состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебнотренировочного процесса определить показатели состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Цель планирования — развитие тренированности и подготовленности спортсмена, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.