

Введение

Этот модуль познакомит тренера по силовой подготовке и игровым кондициям (далее везде просто тренер) с различными элементами скорости и методами развития скорости в регби. Тренер также будет ознакомлен с игровым методом физического развития игрока под требования игровых кондиций.

Учебные цели

Тренер получит знания и понимание различных методов организации упражнений для развития скорости и упражнений, имитирующих игровые условия. Тренер также получит знания о том, как применять для развития фитнес-подготовки игрока упражнения, развивающие скорость, такие как мультисерии спринта и различные игры.

Определение скорости

Предисловие

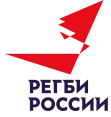
В регби скорость — это способность игрока выполнять различные действия и применять свои игровые навыки со скоростью, обеспечивающей наибольшую эффективность исполнения. Скорость — это способность быстро двигаться как с мячом, так и без него, быстро занимать позиции, предвидеть, реагировать и как можно быстрее добраться до мяча, оказать сопротивление сопернику или поддержку партнеру. Скорость включает в себя способность реагировать и быстро принимать решения.

Несмотря на то, что скорость в значительной степени считается врожденным или генетическим качеством, можно тренировать и развивать все элементы скорости.

Элементы скорости

Скорость состоит из многих элементов, которые необходимы, чтобы успешно конкурировать в регби. Элементы скорости в игре:

- Скорость определения (принятия решения)
- Реакция
- Предвиденье
- Линейная скорость
- Ловкость
- Ускорение
- Быстрота
- Замедление (смена скорости)
- Торможение (остановка)
- Быстрота работы ног
- Максимальная скорость
- Уходы в сторону (Side stepping)



- Скорость выпрыгивания
- Изменение направления бега
- Скоростная выносливость
- Скорость резкой смены направления бега
- Скорость повторений
- Скорость вращений
- Способность поддерживать скорость
- Скорость бега по дуге.

Исследования показали, что различные элементы скорости являются специфическими качествами, и хотя между элементами может существовать взаимосвязь, для разработки каждого элемента требуется специальная подготовка (Little and Williams, 2005, Skemp — Arlt et al, 2004).

Скорость определения

Определение или распознавание — это способность получать информацию и обрабатывать ее. Пример распознавания — когда игрок видит мяч в пространстве. Если он обладает хорошими реакционными качествами, то может быстро овладеть мячом.

Реакция

Реакция — это возможность быстро среагировать и произвести ответное движение. Это способность игрока реагировать на то, что он «определил» — мяч в пространстве. Игрок начинает движение, чтобы завладеть мячом.

Предвиденье

Предвиденье — это качество, которое сочетает в себе опыт и определение и лучше всего иллюстрируется на примере опытного игрока второй линии, который может 'читать', где мяч приземлится после начального удара в регби.

Линейная скорость и ловкость

Скорость можно разделить на линейную скорость и на ловкость. Линейная скорость очень проста для понимания. Это скорость, с которой игрок движется по прямой линии. Ловкость, как элемент скорости, схожа разве что с умением игрока менять направление и управлять несколькими элементами скорости. Эти элементы включают в себя способность изменять скорость, замедлять, а затем ускоряться и даже изменять модели работы ног, например, для проведения захвата.

Ускорение и торможение

Ускорение происходит, когда игрок начинает двигаться из положения стоя или от ходьбы, или бега трусцой, и продолжает движение с всё возрастающим темпом или скоростью. Максимальная скорость обычно достигается только через 30 метров (Kale et al, 2009). Таким образом, ускорение кажется более важным элементом скорости для развития в регби. Анализ движения во времени игры в регби показывает, что большинство 'скоростных' усилий происходит на расстоянии менее 30 метров (Deutsch et al, 1998, 2006).

Как линейное ускорение, так и способность двигаться по нелинейному или маневренному шаблону являются ключевыми моделями двигательной активности для регби (Bloomfield et al, 2007, Bloomfield, 2007).

Замедление является общим элементом скорости и особенностью игровой деятельности (Bloomfield, 2007). Умение замедлять бег и быстро останавливаться является важной чертой программы физической подготовки для видов спорта, в которых игроки выполняют много различной спринтерской работы (Lakomy & Haydon, 2004).

Максимальная скорость

Как уже упоминалось, ускорение, торможение и ловкость являются ключевыми элементами развития скорости для регби и требуют к себе особого внимания. Однако время от времени во время матча потребуются способность достигать максимальной скорости. Хотя это может быть более актуально для крайних защитников (Deutsch et al, 2006), для всех игроков также может быть важно пройти тренировки на развитие максимальной скорости. Истинная максимальная скорость является максимально возможной и обычно достигается после 30 метров для игроков командных видов спорта (Kale et al, 2009, Vermeil, 2008).

Роль генетики

Генетика значительно влияет на скорость. Например, у скоростного спортсмена будет более высокий процент так называемых быстрых волокон. Будет большая длина пучка волокон (фасции). И будет более эффективное соотношение мышц с длинными костями (Cissik, 2004). Тем не менее, все игроки имеют возможность улучшить свою скорость независимо от их физической и физиологической структуры.

“Гены влияют на потенциал, но не обеспечивают его” (Sharkey & Gaskill, 2006). Генетики могут определить состав мышечных волокон, т.е. соотношение быстро сокращающихся и медленно сокращающихся волокон, и во время тренировок, но они не в состоянии изменить это соотношение. Тренировки, безусловно, могут изменить то, как эти волокна работают и как они используются (Гамбетта, 1991, Cissik, 2004). Например, тренировка может увеличить размер и число волокон. Может привести к более скоординированным действиям (Боско, 1999). Таким образом, если некоторые игроки рождены быстрыми, все остальные игроки могут улучшить свои скоростные возможности.

Способы тренировок на развитие скорости

Предисловие

Развитие скорости включает в себя три способа тренировок:

1. Метод первичной подготовки
2. Метод вторичной подготовки
3. Третий метод (этап) тренировки

Эти уровни не являются независимыми или исключительными. Они перекрываются, и в течение любой тренировочной недели все три метода могут быть успешно применены. Исследования показали, что игроки, которые совмещают тренировки с отягощениями с тренировками на скорость и используют плиометрический метод, лучше прогрессируют и улучшают свои показатели в скорости, силе и мощности (Kotzamanidis et al, 2005, Delecluse et al, 1995, Callister et al, 1988).

Метод первичной подготовки

Это относится к исполнению правильной техники во время скоростной тренировки. Первым шагом на пути к достижению правильной техники является обучение эффективной механике движения. Прежде чем обучать игрока быстрому движению, мы должны научить его эффективно двигаться. После того, как игрок освоит механику движения, обучение может сосредоточиться на оптимизации техники бега с силой и скоростью. Плохая техника снижает эффективность и экономичность работы (Gambetta, 1991, Mann, 1985).

На практике многие игроки будут рассеивать энергию (и скорость), непреднамеренно включая тормозящие усилия (Cissik, 2004). Под этим мы подразумеваем, что игроки, которые могут быть ограничены в подвижности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, могут быть не в состоянии эффективно ускориться или замедлиться (Cook et al, 2010).

Техника спринтера против техники игрока в регби

Спринтеру на беговой дорожке рекомендуется бежать с высоко открытой грудью и вытянутым туловищем. Хотя это может быть идеальная техника для спринтеров, она может быть не идеальной для регбиста. Регбист, использующий технику бегуна-спринтера, может оставить себя беззащитным перед передним захватом. Исследования показали, что лучшие игроки бегают с более закрытой верхней частью тела, наклоняясь вперед (Sayers, 2000, Spinks et al, 2007). Кроме того, регбисты должны суметь увернуться от соперника или побороться в захвате. В этой ситуации особое значение имеет оптимизация движения вперед — горизонтальное положение тела (Lockie et al, 2003).

Изначально обучение технике проводится на предельных скоростях, что позволяет игроку чувствовать себя комфортно и уверенным в себе, при этом научиться правильной механике ускорения и торможения. После того, как игрок освоил технику в около максимальном темпе, он может прогрессировать до методов с максимальной скоростью. Методы тренировок и пройденные дистанции должны быть адаптированы к конкретным требованиям, которые очевидны во время матча (Deutsch et al, 2006).

Метод вторичной подготовки

Этот метод включает в себя два режима обучения, а именно:

- Спринтерские тренировки с сопротивлением;
- Спринтерские тренировки с ускорителями.

Спринтерская тренировка с сопротивлением, также известная как спринт с нагрузкой, в которой используется сопротивление для улучшения взрывной силы при ускорении.

Прирост силы и мощности, в частности, во время горизонтального ускорения были описаны в виде программы с использованием подгруженных саней (Spinks et al, 2007, Faccioni, 1995). Методы тренировки спринта с сопротивлением могут быть различными, и они могут включать всебя:

- Гравитационное сопротивление в спринте. Бег в гору, по лестнице;
- Увеличивающаяся нагрузка. Резиновый жгут, парашют, вес на тресе, удержание партнером, отягощения в виде пояса, жилета.

Важным моментом, который следует отметить при использовании тренировок с сопротивлением, является то, что игрок должен поддерживать правильную техническую модель, т.е. не изменять биомеханику движений. Правило 10-ти% полезно при определении фактической нагрузки. Если скорость уменьшена больше чем на 10%, то нагрузка может быть слишком большой. Максимум уменьшения 10% в скорости будет эффективно для:

- Поддержания хорошей механики бега; и
- Развития мощности ускорения (Lockie et al, 2003).

Кроме того, если использовать градиентное сопротивление (например, тренировки на подъеме в гору), то слишком крутой градиент повлияет на механику движения игрока и значительно замедлит движение и не позволит игроку выполнять их с быстрой скоростью (Jakalski, 2002, Faccioni, 1995).

Показано, что спринт с использованием нагрузочных жилетов с весом от 15% до 20% от массы тела, увеличивает время спринта на 10 метров и 30 метров (Hansen et al, 2005). Для того, чтобы получить максимальную пользу от спринта с сопротивлением, тренер должен учитывать:

- Взрывное движение руки и толчковое движение колена;
- Взрывное движение ноги при отталкивании от земли.

Спринтерские тренировки с сопротивлением — это форма тренировки с отягощением. Когда мы слышим термин «тренировка с отягощением», многие часто визуализируют его с поднятием тяжестей в тренажерном зале. Как было показано, спринтерская тренировка с сопротивлением является чрезвычайно полезной формой тренировки с отягощениями. Движения, выполняемые с преодолением сопротивления, оказывают положительное влияние на развитие мощности в горизонтальных силовых движениях в регби (Шипы et al, 2007, Hansen et al, 2005).

Тренировка с движениями из регбийной специфики нацелена на мышцы, которые используются в игре, но также тренирует модели движений, используемых на поле. Это помогает максимально связать тренировку с игровой ситуацией. Спринтерская тренировка с сопротивлением может проводиться два дня в неделю с хорошим эффектом (Spinks et al, 2007, Lockie et al, 2003). Однако оптимальная продолжительность тренировок не ясна, поскольку только период тренировок между шестью и восемью неделями показывает положительные результаты (Spinks et al, 2007).

Тренировки с максимальной скоростью (метод облегченных условий при выполнении скоростных упражнений)

Спринтерские тренировки с ускорениями успешно используются для достижения максимальной скорости (Dintiman & Ward, 2003). Теория предполагает, что скорость больше, чем нормальная, влияет на нейронную систему, помогая производить быстрые движения скоординированным образом. Этот метод обучения может помочь увеличить скорость, способствуя быстроте шага.

Исследованиями было установлено, что спринтерские тренировки с ускорением могут уменьшить время на дистанции от 30 метров до 60 метров (Dintiman & Уорд, 2003, Jakalski, 2000, Faccioni, 1995). Вспомогательные ускоряющие методы тренировок включают:

- Использование гравитационной силы. Бег под горку. Рекомендуемый уклон менее 4%;
- Скоростная буксировка. Резиновый жгут. Рекомендованное увеличение скорости менее 10%.

Бег под горку или буксировка могут вызвать отклонение тела или увеличение длины шагов (Fascioni, 1995). Рекомендации, приведенные ниже, помогут игроку избежать изменений в технике во время бега:

- Очередность работы рук и ног;
- Ступня ноги работает под бедром;
- Агрессивные взрывные движения.

Бег под горку — безопасное упражнение, не требующее дополнительного оборудования. Трудность заключается в подборе подходящего склона. Идеальный склон должен быть примерно 20 метров и с 4% уклона и с плоской поверхностью для разгона перед уклоном и торможением после.

Спринтерская тренировка с ускорением является очень требовательным методом тренировки, и тренер по мере сил и подготовки должен быть осторожным в реализации этого метода. Игроки должны показать хорошую подготовленность по силе и умению в тренировках по максимальной скорости без нагрузок и ускорения прежде, чем перейти к тренировкам с максимальной скоростью с использованием ускорений. IRB

Третий метод тренировок (метод скоростно-силовой подготовки или метод динамических усилий)

Третий метод относится к использованию силовых тренировок, в том числе развитие общей силы и силовой тренинг, плиометрические тренировки и развитие мобильности суставов в сочетании со специальной скоростной подготовкой (Cronin and Hansen, 2005, Hennessy and Kilty, 2001, Nesser et al, 1996).

Чтобы безопасно и успешно выполнять упражнения на скорость, игрокам требуется общая фитнес-база, которая включает в себя силу, мощность и мобильность. Сила часто рассматривается отдельно от скорости, когда на самом деле она играет важную роль в её развитии (Alexander, 1989, Baker and Nance, 1989, Schmidtleicher, 1992). Величина силы, приложенной (направленной) к Земле, является определяющим фактором скорости (Bosco, 1999, Mero et al, 1992). Далее мощность, которая и есть скорость, с которой сила генерируется, является влиятельным фактором в определении скорости разгона.

Существует два типа гибкости: статическая и динамическая. Статическая гибкость ссылается к ряду движения вокруг соединения без акцента на скорости движения. Например, статическая гибкость плеч и бедер очевидна, когда игрок первой линии связывается в схватке. Динамическая гибкость, с другой стороны, относится к игроку, использующему диапазон движения с нормальной или высокой скоростью. Например, когда игрок динамически переходит в режим движения типа выпада, чтобы быстро подобрать и передать мяч, например, когда полузащитник схватки получает мяч и передает пас № 10.

Исследования показали, что скорость может быть увеличена за счет развития силы, мощности и мобильности (Dintiman & Ward, 2003, Cissik, 2004, Nesser et al, 1996).

Краткое руководство по развитию скорости

Для тренера по силовой подготовке и игровым кондициям в регби предлагаются следующие практические рекомендации из нашего предыдущего обсуждения различных методов улучшения элементов скорости и, в частности, ускорения.

Тщательно размяться

Для всех скоростных работ игрокам нужно хорошо разогреться. Разминка рассматривается в другой части этого курса, и мы рекомендуем тренерам тщательно рассмотреть этот аспект.

Используйте короткие дистанции

Дистанции до 30 метров подходят для тренировок по развитию скорости ускорения (рывка) в регби. Эти рывки могут быть выполнены с различных стартов: со стоячего старта, с падающего старта, с катящегося старта, с различных наземных позиций. В дальнейшем тренер может подводить игрока к тренировочным методам с использованием сопротивления, используя, например, подгруженные сани. Обратите внимание, что используемый вес не должен уменьшать время спринта игрока более, чем на 10%. Утяжеляющие жилеты являются альтернативой метода с санками. Рекомендации предлагают оптимальный вес жилета от 10 до 20% от веса тела.

Работать на максимальной скорости

Игрок должен ускоряться максимально быстро и мощно. Работа на около максимальных скоростях не дает ощутимых прибавок в скорости и мощности. Однако во время тренировки с сопротивлением ускорению, скорость ускорения игрока может упасть. Пока механика его бега не будет прочной, не следует применять упражнения с облегчающими усилия в спринте условиями.

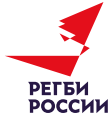
Используйте несколько повторений

Чтобы развить какой-либо элемент скорости, игрока не следует просить постоянно повторять усилия или спринты с минимальным восстановлением между усилиями.

Число стартов или рабочих усилий должно быть низким, чтобы обеспечить достаточный уровень восстановления. Типичный блок ускорений может иметь 2 сета по 3 спринта на разные дистанции. Качество усилия — это важный момент. Заметьте, что скорость будет ухудшаться по мере нарастания усталости при большом числе повторений.

Обеспечьте хорошее восстановление

Этот ключевой момент следует из предыдущего в отношении ограниченных повторений. Между скоростными усилиями необходимо обеспечить достаточное восстановление, чтобы следующие усилия также проводились на максимальном уровне усилий и скорости. Игрокам может потребоваться до 3–4 минут между короткими, но мощными усилиями на спринте (5–20 метров) и более длительным восстановлением — от 5 до 6 минут между усилиями на промежуточной дистанции (20–30 метров). Тренер может точно определить время игрока, если у него есть доступ к электронному времени. Если нет, ручные часы пригодятся. Если время спринта игрока ухудшается с первой попытки до второй попытки, то, вероятно, продолжительность восстановления была недостаточной. Знание реакции восстановления вашего игрока важно для управления тренировочным блоком упражнений на развитие скорости.



Методы обучения ускорителями

Технические ошибки могут увеличиться при тренировках с использованием спринта, поэтому игрок должен быть технически компетентным, прежде чем приступать к тренировкам. При выполнении спринтерских тренировок с ускорителями, особое внимание уделяйте беговой стойке игрока (положению тела). Вспомогательная спринтерская тренировка с ускорителями не должна изменять положение тела при беге. Если вы решили провести спринтерскую тренировку с ускорителями, выполните ее в начале тренировки после тщательной разминки. Спринтерские тренировки не следует выполнять на фоне усталости. После спринта с ускорителем, попробуйте поддерживать высокую скорость еще 10 метров без посторонней помощи. Постепенно прогресс от 50% до 75%, до 100% скорости нужно пройти в течение двух или трех недель.

Тренировки с сопротивлением

Важно повторить утверждение из наших предыдущих дискуссий относительно тренировок с сопротивлением. Тренировки с сопротивлением в сочетании с тренировками по развитию скорости очень полезны (Kotzamanidis et al, 2005, Delecluse, 1997). Развитие силы и мощности через тренировки с сопротивлением требует времени, и лучшие результаты достигаются, когда обучение контролируется. Позже в нашей программе обучения уровня 2 будет представлено введение в такие тренировки. Тренерам рекомендуется пройти курс практической подготовки по работе с отягощениями, чтобы получить практические навыки не только в упражнениях олимпийской программы тяжелой атлетики, но и в общих упражнениях с отягощениями.

Важно продолжать тренировки с сопротивлением на протяжении всего сезона (Legg and Burnham, 1999, Izquierdo et al, 2007). Продолжение даже сокращенной периодической программы силовых тренировок будет способствовать поддержанию и даже повышению силы и мощности, а также поддержанию различных элементов скорости (Kraemer et al, 2003, Izquierdo et al, 2007).

Использование упражнений, развивающих скорость

Предисловие

В этом разделе мы выбрали ограниченное количество упражнений на механику движения и упражнений на развитие скорости. Это только пример некоторых обычно используемых упражнений на механику и развитие скорости. Есть еще много упражнений, подходящих для регбиста, которые здесь не рассматриваются.

Упражнения, помогающие изучить механику бега и развивать скорость

Эти упражнения представлены в видеоформате, найти все эти упражнения можно после регистрации на сайте passport.worldrugby.org в разделе /Strength and Conditioning/ в теме курса первого уровня Conditioning for Rugby.

Обратите внимание, что упражнения «марш с высоким подниманием колен» и «подскоки с высоким подниманием колен» могут стать частью последних этапов вашей разминки. Упражнения 'привода стены' можно также включить в разминку.

Обучение базовой механики спринтерского бега является важной частью развития скоростных способностей игрока.

Упражнение с сопротивлением партнера и упражнение с максимальной скоростью ускорения следует выполнять только после тщательной разминки.

Ходьба с высоким подниманием колен



Видео 22

Подскоки с высоким подниманием колен



Видео 23

Подскоки с выбрасыванием ноги вперед



Видео 24

Беговые упражнения с упором у стены



Видео 25

Бег с сопротивлением партнера



Видео 26

Ускорение на 15 метров



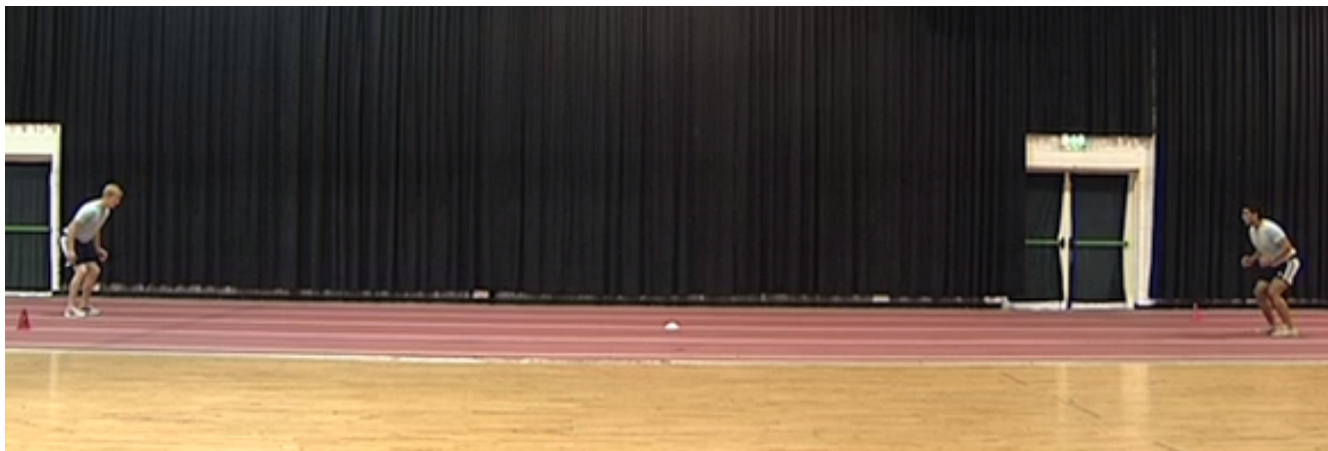
Видео 27

Ускорение на 15 метров и бег спиной назад



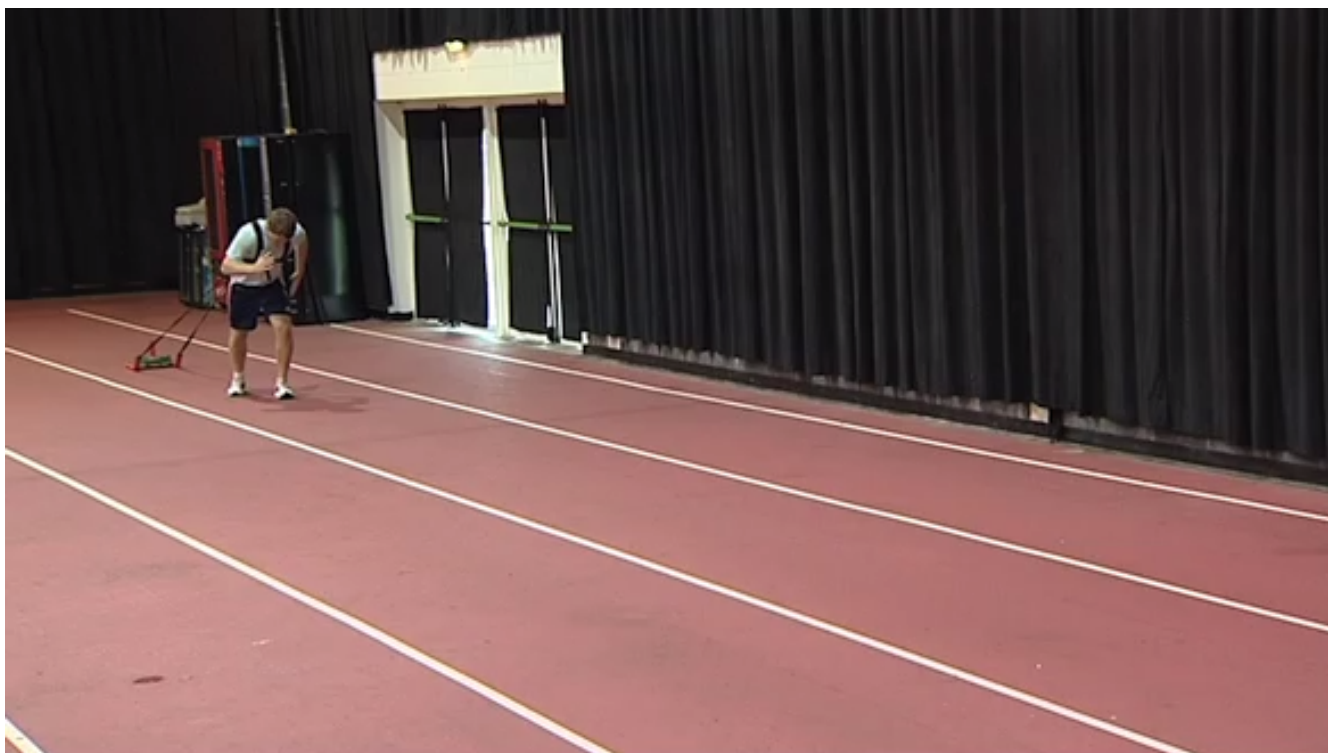
Видео 28

Ускорение — торможение — боковое смещение — бег спиной назад



Видео 29

Ускорение с подгруженными санями



Видео 30

Упражнения на развитие ловкости

Данная секция описывает ряд тренировок на ловкость. Мы опишем три основные модели упражнений. Эти модели напоминают узоры («Т», «коробка» и «W»), по которым игроки ускоряются и резко сбрасывают свою скорость совместно с изменением направления движения. Данные модели являются начальной точкой для тренировок на развитие ловкости.

Бег по «Т» траектории



Видео 31

Бег по коробочке

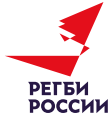


Видео 32

Бег по Z траектории, старт из положения лежа



Видео 33



Развитие фитнес-подготовки при помощи игр

Этот тип тренировок на развитие игровых кондиций включает в себя смешанную работу всех трех энергетических систем. Кроме того, включает в себя физический контакт, бег с различной длиной шага и скоростью. Можно использовать набор индивидуальных игровых навыков, такие как захваты, борьба за мяч, уклонения и другие связанные с ними навыки, такие как падение и подъем, сопротивление в контакте, удержание и борьба.

Все это может использоваться и в интегрированных играх или циклических упражнениях. Обратите внимание, что используемая терминология, обусловленная связью с игрой, может смущать тренера. Этот тип развития игровых кондиций также можно определить, как нагрузки анаэробного типа. Если такая нагрузка включает в себя больше игр, её можно условно назвать «Игры для развития кондиций».

Ключевым моментом в применении этой формы тренировок или подготовки является то, что мы можем более точно имитировать требования игры. Исследования показали, что при использовании «Игры для развития кондиций» наблюдается тенденция к уменьшению травматизма (Gabbett, 2002). Это может быть только положительным моментом. Подготовка регбиста должна, в первую очередь, быть направлена на снижение риска травм. Однако тренировки и игры сами по себе являются деятельностью, связанной с риском получения травм. Это факт. Если мы можем уменьшить или свести к минимуму вероятность получения травмы, приняв другую форму тренировок, которая помогает нам достичь хороших результатов в фитнесе, то это умная тренировка.

Например, традиционные высокообъемные и высокоинтенсивные беговые тренировки, такие как интервальные тренировки, которые являются распространенной формой тренировок в мире легкой атлетики, имеют свои преимущества (Gorostiaga et al, 1991). Однако похоже, что большой объем преимущественно беговой активности связан с относительно высоким уровнем травматизма (Brunker & Хан, 1994).

Особенности в тренировочном процессе

Тренеры должны обеспечить надлежащую подготовку игроков к различным видам деятельности, связанной с регби. Исторически сложилось так, что многие программы тренировок были сосредоточены на методе тренировок на выносливость с использованием спортсменами бега на длинные дистанции, особенно в межсезонье. Тренеры считали, что если уровень аэробной подготовки игроков будет повышен, то они смогут выдержать или выстоять 80-минутную игру.

Тем не менее, мы отметили, что, хотя уровень аэробной подготовленности важен для более быстрого восстановления, между интенсивными максимальными нагрузками развитие высокого уровня аэробных возможностей может притупить прирост силы, мощности и скорости и потенциально привести к чрезмерному появлению травм (Brunker & Khan, 1994, Hennessy and Watson, 1994). Таким образом, кондиционная подготовка игроков связана с играми, она включает в себя как мультиспринт, так и сами развивающие кондиции игры, — это наш выбор методов развития игровых возможностей игроков (Brunker & Khan, 1994, Hennessy and Watson, 1994).

Тренировки с применением серий мультиспринта

Этот тип обучения включает в себя бег на короткие отрезки, которые соответственно специфичны для расстояний, наблюдаемых в наших исследованиях анализа времени и характера передвижений игроков. Количество ускорений в наборе может быть разработано в соответствии с фитнес-статусом команды. Обычно сет содержит 4–6 ускорений на заданное расстояние. Общий объем дистанции тренировки мультиспринта, содержащей 4 сета по 5 повторов, отрезка в 25 метров, составляет 500 метров. 71

В отличие от этого, традиционные методы интервальной тренировки, в которых используются 10 повторений бега на 200 метров, имеют в три раза больший объем беговой работы в рамках тренировки. В дополнение к завершению нескольких спринтов или ускорений тренер может включать различные тренировочные мероприятия, связанные с игрой, чтобы сделать блок кондиционной тренировки связанным с реальными требованиями игры. Такие мероприятия могут имитировать любую игровую активность. Можно использовать ускорения с сопротивлением, контролируемые захваты, падение на землю и быстрый подъем на ноги, удержание игрока на земле, продавливание игрока в контакте, торможение и подбор мяча, уклонения от защитника, быстроту работы ног с зеркальной работой партнера и т.д.

В таблице 7 ниже приводится пример типичной тренировки с несколькими сериями спринта. Обратите внимание, что усилия по выполнению спринта чередуются с действиями, связанными с игрой.

Упражнение	Дистанция или повторения	Отдых
Мяч в моле	1 повтор	Нет
Спринт	20 метров	60 секунд
Продавливание вперед	1 повтор	Нет
Спринт	30 метров	30 секунд
Быстро встать	1 повтор	Нет
Бег трусцой	100 метров	Нет
Челночный бег с захватами	1 повтор	Нет
Челночный бег	4 повтора по 5 метров	10 секунд

Таблица 7: Пример тренировки мультиспринт для регби

Интенсивность серии упражнений мультиспринта можно поменять, используя более длинные периоды восстановления между нагрузками, используя различную численность групп или управляя продолжительностью работы в серии. Опять же принципы интенсивности, продолжительность и тип упражнения можно поменять, чтобы облегчить, моделировать или усложнить тренировочное задание.

Более подробное описание упражнений из таблицы 7.

Упражнения	Описание
Мяч в моле	В положении сидя на корточках, игрок 1 удерживает мяч в то время, как игрок 2 пытается вырвать его на манер работы в моле. Упражнение продолжается 15 секунд, затем поменять роли и повторить. Это равно одному повтору.
Продавливание вперед	Игрок 1 держит контактный щит перед игроком 2. Игрок 2 входит в контакт в щит и продавливает 5 метров. Игрок 1 оказывает достаточное сопротивление, но позволяет игроку 1 пройти указанную дистанцию за 5 секунд. Немедленно отходит назад на линию старта и повторяет еще 5 раз. Отдых 10 секунд, смена ролей и повтор упражнения. Это равно одному повтору.
Быстрый подъем!	Игрок 1 стартует лежа на земле, лицом вниз, в то время как игрок 2 стоит над игроком 1. Цель упражнения для игрока 1 — встать на ноги, для игрока 2 — удержать игрока 1 на земле. Упражнение продолжается 15 секунд, затем поменять роли и повторить упражнение. Если игрок смог встать быстрее, повторить упражнение, пока не истекут 15 секунд. Не ложиться на партнера, стоять на своих ногах! Равно одному повтору.
Челнок с захватами	Лечь лицом вниз в 3 метрах от мешка для захватов или партнера, удерживающего мешок. Встать и в низкой стойке провести захват мешка, контролируя контакт соответствующим плечом и фокусируясь на моменте контакта, продавливая мешок пару метров. Вернуться на стартовую линию напротив следующего мешка и повторить захват. Провести четыре захвата, поменяться ролями и повторить упражнение. Равно одному повтору.

Таблица 8: Активность приближенная к игре, в сочетании с мульти-спринтом.

Круговые упражнения могут включать лишь повторения этих упражнений или отдельные беговые упражнения с сопротивлением или серии мультиспринта. Затем добавить разнообразие, включив в тренировку игровой блок. Обратите внимание, что упражнения выполняются парами и игроки меняются ролями.

Так, например, когда игрок 1 держит щит для контакта или мешок для захвата, то это время идет в счет его восстановления. Следующий раздел иллюстрирует дополнительные упражнения по развитию игровых кондиций, которые могут быть включены в схемы упражнений с мультиспринтом.

Дополнительные игровые упражнения по физической подготовке

Эти упражнения представлены в видеоформате, найти все эти упражнения можно после регистрации на сайте passport.worldrugby.org в разделе /Strength and Conditioning/ в теме курса первого уровня Conditioning for Rugby.

Предисловие

В этом разделе мы описываем три упражнения, которые могут быть включены в блок тренировки мультиспринт, или проведены на более поздних этапах разминки перед тренировкой или матчем. Они могут также быть использованы, как самостоятельные упражнения.

Переходим к трем примерам упражнений, связанных с игрой. Акцент здесь делается на использовании требований, поддерживающих структуру игры и накладывающих условия, которые позволят поддерживать продолжительность игровых действий в игре.

Бег трусцой с ускорениями

В этом упражнении игрок выполняет ускорение на 10 метров от маркера А до Б, а потом легкий бег до F. После спринт 20 метров от F до D и после пробежка к А. Он/она потом выполняет рывок 30 метров от А до D и легкий бег до F. После спринт 40 метров от F до В, а затем пробежка до А. В конце спринт 50 метров от А до F и пробежка до А. Расстояния между конусами 10 метров.



Видео 34

Контактное упражнение

Это упражнение сочетает в себе ряд игровых действий. Основное внимание во всех трех упражнениях уделяется положению тела и работе ног. В упражнении А игрок разгоняется на 5 метров, а затем входит в контакт в щит, используя силовую стойку, направляя силу контакта вперед и вверх. В упражнении В игрок ускоряется на 7 метров, входит в контакт в мешок, используя силовую стойку и направляя давление вперед и вверх. В упражнении С игрок двигается с мячом в руках и пробивает себе путь сквозь два щита, используя силовую стойку и низкое положение тела.



Видео 35А



Видео 35B



Видео 35C

Вперед и назад

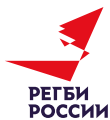
В этом упражнении три части:

- В первой части игрок стартует от маркера В, он движется спиной 10 метров к маркеру А, и стартует вперед 20 метров до маркера С. От маркера С он стартует и бежит спиной вперед 10 метров до маркера D и финиширует, выполняя спринт вперед 20 метров до маркера В. Расстояние между маркерами 10 метров.
- В части 2 игрок стартует с линии старта. Ускоряется вперед на 5 метров, останавливается и возвращается спиной на линию старта. Затем ускоряется до крайнего маркера вперед и возвращается назад.
- В части 3, игрок стартует с линии старта на 15 метров вперед и возвращается на старт, двигаясь спиной вперед, и затем стартует к дальнему маркеру. Затем возвращается на старт спокойным бегом.

На сайте представлены еще упражнения в формате анимации, которые вы можете посмотреть и использовать в своих тренировках.



Видео 36



Подводя итог модуля

В этом модуле мы описали элементы и методы, используемые для развития скорости. Мы отметили, что, хотя скорость сильно зависит от генетики, все игроки могут улучшить свою скорость. Каждому элементу скорости можно обучить. Игра регби ставит перед игроком задачи, которые требуют от него проявления скорости не только на прямой дистанции. Тем не менее, мы сосредоточились на методах, развивающих способность быстро ускоряться, поскольку это играет очень важную роль в игре регби.

Мы также отметили важное влияние силы на скорость. Действительно, ясно, что сила и мощь являются необходимыми компонентами для игры в регби. Модуль 1, который сосредоточен на анатомической адаптации посредством использования упражнений с весом собственного тела, также рекомендует использование круговых упражнений.

Курс уровня 2 будет сосредоточен на развитии силы и мощности, и в нем будут более формально рассмотрены методы тренировок на сопротивление с использованием штанг и гантелей.

Мы отметили в этом модуле, что игровой фитнес может быть разработан с использованием «моделированных развивающих игр» и других методов тренировки, связанных с игрой.

Мы представили несколько примеров условных игр, которые можно модифицировать и использовать для игроков на всех этапах игры.

Введение

Этот модуль представит обзор основ, принципов и практического применения периодизации в игре в регби.

Цель модуля

Тренер по силовой подготовке и игровым кондициям будет иметь представление о принципах периодизации и сможет применять их в контексте ежегодного плана регби.

Преамбула

Подготовка и практика играют центральную роль в подготовке к игровой деятельности. Однако существует тонкая грань между тренировочными нагрузками в период подготовки и нагрузками во время игрового сезона. Важно не допустить проявления у игроков хронической усталости и состояния перетренированности.

Умение контролировать проявления и признаки чрезмерных нагрузок, предотвращая перетренированность, является признаком хороших тренерских навыков. Лучшие планы тренировочного процесса включают в себя чередующиеся периоды высокоинтенсивных, умеренных и низкоинтенсивных нагрузок, выстроенных в программу, учитывающую восстановление игроков и позволяющую им избежать перетренированности.

Для руководства процессом планирования используются принципы тренировок. Эти принципы уже изложены и по-прежнему являются основными руководящими принципами планирования в работе тренера. Периодизация — это метод, используемый для применения этих принципов. Таким образом, очень важно, чтобы тренер по силовой подготовке и игровым кондициям понимал как принципы тренировок, так и концепцию периодизации, если он хочет должным образом подготовить своих игроков.

Используемые термины

Термины, используемые при любом обсуждении периодизации, часто могут вводить в заблуждение. Это связано с тем, что периодизация была впервые смоделирована в странах бывшего Восточного блока, а затем взята на вооружение в западных странах, и в ходе этого процесса многие эксперты-тренеры из стран Восточного блока представили и прочитали лекции в этой области (Stone et al, 1981, Vompa et al, 2003).

Пример макроцикла в периодической модели регби описан ниже (таблица 9). Это, как правило, взрослая команда, участвующая в 34-недельном сезоне.

Дополнительные игровые упражнения по физической подготовке

Периодизация — что это такое?

Периодизация — спланированная организация тренировочного процесса: тренировок, соревнований, отдыха и восстановления, разбитого на блоки или периоды в течение определенного периода времени. Организация, распределение и содержание тренировочных блоков регулируются фазой сезона, его структурой или набором соревнований (переходный, подготовительный, предсезонный, игровой или соревновательный (Англ. вариант — off-pre-in, расписание игр/турниров)).

Важно отметить, что при применении периодизации модель должна учитывать требования игры и накопление количества игр в течение соревновательного периода или сезона с учетом потребностей игроков с точки зрения их конкретных сильных и слабых сторон и их способности восстанавливаться и выступать.

Это означает, что вариации в периодах обучения, развития, практического применения навыков, отдыха и восстановления являются ключевыми элементами процесса периодизации. Кроме того, соответствующая модель периодизации должна иметь четкие цели, которые формулируются и реализуются на каждом этапе. Иногда фазы модели периодизации называют блоками, периодами или циклами. Термины «фаза» и «цикл» приняты в лексиконе языка периодизации, поэтому мы будем использовать их в качестве предпочтительных терминов. Некоторые из ниже перечисленных терминов также часто используются при обсуждении вопросов периодизации.

Макроцикл

Годовой или общий цикл. Это можно считать целым годом тренировок и соревнований по регби, тогда как для олимпийского спортсмена это может быть 4-летний цикл. Макроцикл как правило разбивается на предсезонный, сезон или соревновательный, послесезонный и восстановительный периоды, если рассматривать периодизацию в рамках одного годового цикла.

Мезоцикл

Макроцикл разбивается на разные циклы, например, послесезонный, предсезонный и игровой. Это означает, что год игрока разбит на три четких мезоцикла. В некоторых случаях может быть 3–6 мезоциклов в зависимости от структуры сезона. Часто мезоцикл соответствует 6–8 неделям тренировок.

Микроцикл

Эквивалент недели. В некоторых случаях он может быть длиннее или короче.

Год с двойной периодизацией

Здесь год делится на два соревновательных периода. Таким образом, периоды формируются: Подготовительный — 1, Предсоревновательный — 1, Соревновательный — 1, Послесоревновательный — 1, Соревновательный — 2.

Фаза общего развития

Это период развития или строительства. Цель состоит в том, чтобы создать базу из основных фитнес-компонентов, важных для игры. Они могут быть измерены с помощью фитнес-тестов и контролируются по мере прохождения тренировок. Это, по сути, предсезонный период.



Фаза специальной подготовки

Цель здесь состоит в том, чтобы преобразовать достижения, достигнутые в фитнесе в ходе общего этапа подготовки, в конкретно пригодные навыки для регби. Часто это специальные упражнения, моделированные игровые ситуации и кондиционные игры, которые используются с целью приблизить игроков к реальным игровым условиям.

Фаза поддержания формы

Это период, когда игрок стремится сохранить показатели, достигнутые в межсезонье, концентрируясь на игровой практике. Поддержание компонентов фитнеса может быть обеспечено за счет уменьшения частоты тренировок высокой интенсивности.

Объем

Объем тренировочных нагрузок. Для тренировок с весами выражается в виде повторений, сетов и поднимаемого веса; для тренировок на выносливость учет видится с точки зрения пройденного расстояния или времени, проведенного в деятельности. Таким образом, объем тренировочной нагрузки можно контролировать с хорошим учетом.

На практике объем тренировок — это вся работа, выполненная в учебном блоке, дне или микроцикле. Объем тренировочных нагрузок, выполненный за недельный цикл — это стандарт, который используют профессиональные команды в своих дневниковых записях.

Интенсивность

Это показатель усилий игрока относительно его максимальных возможностей. Например, в тренажерном зале это легко записывается для игрока, сообщая о нагрузке, поднятой относительно его максимального усилия за 1 повторение (1RM). Во время тренировок на поле такой учет вести сложнее, но его можно оценить с помощью мониторинга сердечного ритма или при помощи шкалы индексов воспринимаемого напряжения.

Тейперинг («Подводка»)

Процесс снижения уровня тренировочных нагрузок на подходе к ключевым соревнованиям с целью полного восстановления после предыдущих тренировок. Это позволяет аккумулировать эффект от предыдущих фитнес-тренировок в плановом порядке. («Подводка» представляет прогрессивное снижение тренировочной нагрузки в течение определенного периода времени, предшествующего соревнованиям, для снижения физиологического и психологического стресса от ежедневных тренировок и оптимизации спортивных достижений. <https://triskirun.ru/5597-vyход-na-pik-formy-ili-podvodka-k-sovnovaniyam>)

Выход на пик (Peaking)

Процесс выхода атлета на свой лучший уровень подготовки ментально, физически и конкурентно (на лидирующих позициях) в определенный период макроцикла. Процесс будет легче управляться при сохранении записей о предыдущей проделанной работе.

Волнообразность (Undulating)

Принцип волнообразного изменения интенсивности и объема нагрузок от тренировки к тренировке или от цикла к циклу. На практике это означает, что в течение трех последовательных тренировок используется работа высокой, низкой и средней интенсивности, а не только высокой, высокой и высокой.

Вариативность

Принцип обеспечения того, чтобы тренировочные наборы упражнений не были последовательно подобными, например, в трех наборах силовых упражнений для недельного микроцикла использовать различные упражнения по уровню нагрузки и интенсивности. Это будет более продуктивно, чем использование трех подобных наборов во время одного микроцикла (Rhea et al, 2003). Этот принцип может быть применен и применяется в фитнес-тренинге и теперь становится более распространенным на практике для игровых видов спорта.

История периодизации

Концепция периодизации была официально разработана тренерами по тяжелой атлетике в России в 1960-х годах (Матвеев, 1981, Воробьев, 1978). Целью создания концепции было управление тренировочной программой, исключение перетренированности тяжелоатлетов, оптимизация развития с целью достижения максимума под одно крупное соревнование в конце сезона или макроцикла.

Месяц	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Ноябрь	Октябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Игры			1 2	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10 11	12 13 14	15 16 17 18	19 20 21 22	23 24 25 26	27 28 29 30	31 32 33 34
Период	Отдых	Предсезонный 8 недель		Игровой 1 8 недель				Игровой 2 22 недели				
Разгрузочные недели				3	4	11	14	18	22	26	30	34

Таблица 9: Примерный макроцикл (полный сезон, включая период отдыха и предсезонный период).

Обычно это применялось к формату Олимпийского цикла, в котором планировалось продвижение тренировки тяжелоатлета на четырехлетний период. Эта концепция организации тренировочного процесса была позже популяризирована в США тренером Stone и его коллегами в начале 1980-х годов (Stone et al, 1981).

С тех пор многочисленные тренеры и ученые оценили эффективность различных моделей периодизации, особенно в плане тренировок по развитию силы и мощности (Kraemer et al, 2003, Rhea et al, 2003, Rhea et al, 2002).

Эти исследования подтвердили эффект использования периодизации, а в последнее время концепция модели волновой периодизации была хорошо подтверждена как научно, так и практически для развития силы и мощности (Schlumberger et al, 2003, Stone, 2003, Hoffman et al, 1991, Baker et al, 2001).

Применительно к регби, где необходимо сочетать несколько компонентов фитнеса и элементов тренировки, процесс периодизации становится более сложным.

Как пример модели периодизации процесса подготовки в регби, в таблице 9, приведенной ниже, расписан макроцикл. Такая модель типична для взрослой команды, играющей в 34-недельном сезоне.

Пример в таблице 9 является упрощенной моделью и служит для идентификации трех ключевых элементов периодизации плана:

- Количество запланированных игр и их распространение в течение года;
- Основные периоды года: праздники, предсезонные и в сезон;
- Регулярные недели разгрузки, где объем кондиционных тренировок (ОФП) и игровые тренировки на поле значительно сокращаются, чтобы обеспечить восстановление от усталости, накопленной в предыдущих тренировках и матчах.

Основные принципы

Во время своего развития Периодизация была смоделирована в соответствии с понятием общего адаптационного синдрома Сели (1956). Эта теория ранее была описана в Модуле 1. Пожалуйста, обратитесь к этому описанию теории.

Мы подчеркнули, что с соблюдением принципов тренировки, используемых в сочетании с моделью периодизации, игрок может продолжать делать положительные адаптации в течение всего года (Kraemer et al, 2003, Hakkinen et al, 1985).

Когда игрок должен совмещать несколько разнонаправленных тренировочных занятий в одном микроцикле, становится ясно, что процесс восстановления будет скомпрометирован, если не будет создана понятная система мониторинга восстановления. Это то, что тренер должен учитывать в процессе планирования.

Как указано, наличие системы мониторинга помогает тренеру идентифицировать, когда игрок восстановился или приближается к состоянию суперкомпенсации.

Мониторинг рабочих нагрузок

Простой, но эффективный метод мониторинга рабочей нагрузки регбистов заключается в использовании шкалы восприятия нагрузок (Rate of Perceived Exertion scale).

Это 20-балльная шкала, которая измеряет усилия или интенсивность, которые игрок субъективно оценивает (Foster et al, 2001). Каждый игрок оценивает проявление интенсивности нагрузки в тренировке (в тренажерном зале) или в тренировке на поле, в течении 20–30 минут после неё. Затем это записывается. Оценка воспринимаемого напряжения затем умножается на продолжительность тренировки.

В нашем примере, в таблице 10, игрок оценил занятие как «12», что находится между «Довольно легко» и «Немного трудно». Продолжительность работы 60 минут, при этом суммарная нагрузка оценивается в 720 единиц работы (таблица 10).

Шкала величин оценки восприятия нагрузки		
Уровень* индивидуального восприятия нагрузки.	Словесная оценка нагрузки	Тип тренировки
6		Восстановительная
7	Очень, очень легко	
8		
9	Очень легко	
10		
11	Умеренная	Поддерживающая
12		
13	Немного тяжелая	
14		Развивающая (большая нагрузка)
15	Тяжелая	
16		
17	Очень тяжелая	Развивающая (предельная нагрузка)
18		
19		
20	Очень, очень тяжелая	

Таблица 10: Определение уровня тренировочной нагрузки с помощью шкалы Борга.

Игрок оценивает интенсивность нагрузки в течение 20–30 минут после тренировки.

Если система применяется, то все должны быть обучены методу подсчета.

Время x УВН* = Тренировочная нагрузка

60 минут x УВН* 12 = 720 единиц нагрузки (loads)

('TRIMP')

В русскоязычных и зарубежных публикациях используемая терминология существенно различается, что может приводить к разночтениям. Шкала Борга, шкала восприятия нагрузки — RPE, «rate of perceived exertion». ('TRIMP') — Training Impulse», or TRIMP — Тренировочный импульс.

После определенного периода времени, записывая эти баллы, тренер по силовой подготовке и игровым кондициям способен оценивать интенсивность тренировки и сопоставить, как оценивают рабочую нагрузку игроки, и как оценивает её он сам с точки зрения специалиста (Hennessy, 2011).

Разгрузка — ключевой компонент периодизации

Для того, чтобы было легче спланировать цикл восстановления. Использование концепции «разгрузки» является полезной и облегчает планирование цикла восстановления со всеми вытекающими преимуществами для всех игроков в команде. Разгрузка планируется, как фаза восстановления или разгрузки в мезоцикле (Zatsiorsky and Kraemer, 2005). Говоря простыми словами, это период времени (например, неделя или несколько дней), когда объем тренировок значительно снижен.

Важное значение имеет регулярное планирование этапа разгрузки в рамках программы. Если этого не сделать, то у игроков возможно проявление симптомов перетренированности (Hakkinen et al, 1985).

Таким образом, рекомендуется планировать недели разгрузки каждый месяц или после 5–6-недельного мезоцикла, чтобы игрок мог уменьшить количество тренировочных единиц в течение этого периода разгрузки и вернуть себе более восстановленное рабочее состояние (Kraemer et al, 2003, Kraemer, 2008, Hennessy, 2011).

Далее мы кратко рассмотрим концепцию тейперинга. Это дает тренеру простой, но очень эффективный метод управления процессом восстановления, например, перед важной игрой.

Тейперинг — ключевой компонент для оптимизации подготовки игрока к матчу

Конус является ключевым элементом модели периодизации. Это процесс сокращения объема тренировок на подходе к ключевому матчу для того, чтобы дать возможность провести восстановление после предыдущих тренировок и игр.

Эта практика была хорошо проиллюстрирована, когда сборная Англии по регби, готовящаяся к чемпионату мира 2003 года, сократила объем общих и специальных тренировок в момент перехода от периода тренировочного лагеря в соревновательный период (Brooks et al, 2005). В частности, объем кондиционных тренировок был уменьшен на 73%, объем силовых тренировок снижен с 146 минут в неделю до 54 минут в неделю.

Эта практика подкреплена научной литературой, описывающей явление, при котором с уменьшением объема тренировочной нагрузки, проявляется эффект суперкомпенсации (Schlumberger & Schmidtbleicher, 1998, Izquierdo et al, 2007).

Восстановление от игры — выдержки исследований по регби

Исследования показали, что игроки в регби могут по-прежнему претерпевать значительные повреждения мышц и через 48 часов после игры (Takarada et al, 2003). Такарада и его команда исследователей также предоставили доказательства, которые показывают, что, чем больше в матче было произведено захватов, тем больший урон впоследствии получают мышцы. По сути, на восстановление должно выделяться 48 часов после матча. Стратегии правильного питания и активного восстановления чрезвычайно важны для сокращения восстановительного процесса организма регбиста, в особенности, когда матчи следуют друг за другом каждую неделю.

Для тренера по регби в этой ситуации они могут помочь восстановлению, гарантируя, что в этом 48-часовом промежутке после матча не будет практически никакого воздействия или практики игры в захват, поскольку именно эти действия и активности вызывают наибольшее повреждение мышц (Takarada et al, 2003).

Выводы этого исследования заключаются в том, что тренер должен планировать тренировочный процесс в эти 2 дня при условии, что он не будет включать в себя упражнения высокой интенсивности. Но тренеру, конечно, сложно выделить полные 48 часов без интенсивной практики в тренировках.

Планирование физической подготовки во время сезона

Главной задачей тренировок в течение сезона является поддержание физической формы, набранной в предсезонный период. На практике это не всегда возможно (Schneider et al, 1998). Игроки могут потерять свою физическую форму, если тренировочные упражнения полностью игнорируются (Izquierdo et al, 2007). Однако поддержание силы, мощности и скорости возможно при уменьшенной частоте занятий по физической подготовке во время данного микроцикла (Kraemer et al, 2003). Когда количество занятий по в межсезонный период, хорошо сохранялся, а в некоторых случаях прирост достигался в течение 4-недельного периода без нагрузки (Schlumberger & Schmidtbleicher, 1998, Weiss, 1988).

На практике успехи, достигнутые за короткий предсезонный период (который часто может длиться от 6 до 10 недель), могут быть хорошо сохранены, по крайней мере, в течение сезона, когда периодизируются тренировочные занятия по физической подготовке. Вот некоторые рекомендации по обеспечению того, чтобы физическая форма, набранная в предсезонный период, сохранялась, по крайней мере, в течение сезона.

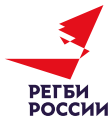
Планирование тренировочной сессии

- Убедитесь, что занятия на силу, скорость и ловкость даются только тогда, когда игрок свеж / отдохнул. Правильное расположение данных упражнений в течение тренировочного периода необходимо для достижения прогресса. К примеру, назначенная тренировка на силу, мощность или скорость сразу после высокоинтенсивного мультиспринта или тренировки на выносливость контрпродуктивна (Leveritt & Abernethy, 1999).
- Помещайте смешанные тренировки, такие как мультиспринт, после скоростных тренировок, чтобы избежать накладок и сбоя в тренировочном процессе (Kraemer et al, 1995).
- Убедитесь, что в тренировочном блоке достаточно интервалов отдыха. Для развития максимальной силы, убедитесь, что между подходами есть 4–5 минут (Bosco, 1999). В упражнениях, фокусирующихся на развитии скорости, убедитесь, что между повторениями скоростных упражнений достаточно времени.
- В периоды отдыха время может быть использовано для тренировки координации (Hennessy, 2006).
- Расставляйте взрывные упражнения в начало тренировки. Упражнения взрывного типа или упражнения на максимальную силу предъявляют высокие требования к центральной нервной системе (Bosco, 1999). Помещайте упражнения, где напряжена центральная нервная система, например, толчок или рывок, перед другими упражнениями с отягощениями. Если игрок сосредотачивается на развитии силы и использует четыре упражнения в своем тренировочном блоке, рекомендуется следующая последовательность:
 - Толчок;
 - Приседания с выпрыгиванием;
 - Приседания со штангой на плечах;
 - Жим стоя.

- Убедитесь, что выбранная разминка подходит для подготовки к требованиям основного содержания тренировочного блока. Это означает, что если силовые тренировки являются основным содержанием, то 5-минутный цикл на стационарном велосипеде не подходит. Вместо этого игрок должен сосредоточиться на выполнении серии динамических упражнений на подвижность и постепенно переходить к упражнениям с легкой нагрузкой, таким как те, которые будут использоваться в основном тренировочном блоке (Fletcher & Jones, 2004, McMillian et al, 2006).
- Поместите статическое растяжение после тренировочного блока (Ekstrand & Gillquist, 1983).

Последовательность тренировочных дней

- При силовых тренировках или тренировках на выносливость меняйте упражнения, используемые на следующий тренировочный день. Например, если силовые тренировки проходят три дня в неделю, то толчок можно тренировать в понедельник, рывок в среду, а приседания со штангой — в пятницу.
- Меняйте интенсивность между тренировочными днями. Если все тренировки тяжелые, тяжелые и тяжелые, то игрок, вероятно, со временем перетренируется (Hakkinen et al, 1985). Изменяйте интенсивность между последовательными тренировочными днями так, чтобы, когда один был тяжелым, следующий был легким или умеренным по интенсивности (Rhea et al, 2003, Kraemer et al, 2003).
- Используйте стратегии восстановления, если это удобно и целесообразно. Существуют доказательства, подтверждающие использование холодных и контрастных ванн, активного восстановления и ношения компрессионной одежды для улучшения восстановления после упражнений (Vaille et al, 2007, Gill et al, 2005, Kraemer et al, 2001, Viitasalo et al, 1995).
- Убедитесь, что игрок знает общие принципы питания и важность восстановления до, во время и после упражнений (Benardot, 2000).
- Продолжительность и качество сна важны для восстановления и работоспособности. Там, где это возможно, подчеркните его важность.
- В частности, подросткам часто не хватает сна (Carskadon, 2005).



Краткое содержание модуля

Целью этого модуля было описание концепции периодизации. Реализация периодизированной программы показала свою эффективность в:

1. Сохранении предсезонных результатов;
2. Развитии индивидуального игрока и
3. Обеспечении того, чтобы игроки были лучше подготовлены к требованиям длительного сезона (Kraemer et al, 2003, Izquierdo et al. 2007).

Рабочую нагрузку можно отслеживать и измерять с помощью простой 20-балльной шкалы воспринимаемой нагрузки (Kelly and Coutts, 2007). Мониторинг нагрузки предоставляет тренеру информацию по фактической работе, которая была выполнена в любой день или микроцикл.

Это помогает тренеру принимать более обоснованные и объективные решения относительно выстраивания тренировочного процесса и восстановления. Разгрузка является очень практичным средством обеспечения того, чтобы игрок получал достаточное и регулярное время восстановления, и его можно было использовать во время матча.

Кроме того, концепция тейперинга является еще одной ключевой особенностью периодизации, и есть свидетельства того, что тейперинг с успехом использовался в регби (Brooks et al, 2005).

Роль восстановления часто упускается из виду в процессе планирования и самих непосредственных тренировочных занятий. Было обращено внимание на полезные последствия использования периодов разгрузки в годовом календаре тренировок.

Кроме того, несмотря на преимущества использования стратегий восстановления после тренировки, реализация разумной практики, такой, как Правило 48 часов, помогает игрокам лучше восстанавливаться, особенно когда матчи проводятся еженедельно.

Мы надеемся, что вам был интересен этот краткий вводный курс по силовой подготовке в регби. Это презентация уровня 1, и мы надеемся, что вы продолжите обучение и повышение квалификации в этой наиболее интересной и важной области обучения.