



РЕГБИ
РОССИИ



Высокоинтенсивные тренировки во время карантина

Профилактика травм
перед возвращением в клуб,
поддержание скоростных способностей
и мощности

Автор — Марк Беннетт
Перевод — Роман Тимофеев

Что может произойти с показателями силы и мощности во время карантина?

- Показатели силы и мощности существенно снизятся за 4 недели без тренировок.
- Изменения, происходящие в верхней и нижней частях тела, связаны со снижением способности производить мощность более выражено, чем изменения в показателях максимальной силы.

Reference – Detraining and tapering effects on hormonal responses and strength performance (Izquierdo et al 2007)

Эффект снижения тренированности и риск получения травмы

- После локаута 2011 в НФЛ было беспрецедентное увеличение травм ахиллова сухожилия.
- Мало того, что количество травм резко возросло, травмы произошли в основном в течение первых 12 дней тренировок. В другие годы эти травмы были распределены по сезону. В среднем возраст игроков, получивших травмы, варьировался от 29 до 23 лет.
- Травмы в российском регби могут стать проблемой, если мы не будем готовы к возобновлению тренировок.

Reference — Did the NFL lockout expose the Achilles heel of competitive sports? (Myer et al 2011)

Что общего у снижения мощности и травм сухожилий?

- Тренировки с высокой интенсивностью нервно-мышечного аппарата необходимы, чтобы стимулировать наши мышцы и сухожилия, что способствует здоровью и дает возможность мышечно-сухожильному аппарату быть достаточно сильным, чтобы справляться с нагрузкой, требуемой в современном регби, будь то тренировка или соревнование.
- Тренировки с высокой интенсивностью нервно-мышечного аппарата необходимы для того, чтобы вызвать и поддержать изменения мощности, которая так важна для регби.

Тренировки в карантин

- Большинство тренировок с весом (силовые тренировки и бодибилдинг), медленный бег и т.д. не предоставляют эффективных стимулов для поддержания мощности, профилактики травм сухожилий и защиты таких мышц, как, например, группа мышц задней поверхности бедра.
- Спринты, прыжки и «взрывные» упражнения необходимы для обеспечения работоспособности и здоровья для возвращения в регби и организованные командные тренировки.

Как достигнуть этих стимулов во время карантина?

- Следующие два слайда продемонстрируют варианты 2-х базовых тренировочных занятий, которые могут выполняться каждую неделю дома. Для выполнения спринта потребуется небольшое пространство на улице.
- Эти тренировки не поддержат максимальную силу или выносливость, но они будут развивать мощность и защищать от травм, которые, в противном случае, могут произойти.

День 1

- А) Спринты
- Б) Прыжки на месте вверх с двух ног
- В) Прыжки вверх с ходу с одной ноги
- Г) Спрыгивания с возвышения
- Д) Hamstring switches

День 2

- А) Ускорение в гору (ускорение вверх по лестнице)
- Б) Прыжки вперед с ноги на ногу
- В) Выпрыгивание вверх в ножницы из положения выпад
- Г) Прыжки из стороны в сторону с одной ноги на другую

Спринт

- Спринт может быть «стрессовым» упражнением и повысить риск получения травмы, если вы не адаптированы к быстрому бегу. Предложенная прогрессия нагрузки позволит получить подходящие стимулы и тем самым снизить риск травмы. Длительная разминка, которая включает постепенное увеличение интенсивности бега, важна.
- Неделя 1
 - Спринт 4 x 10 м с 1 минутой восстановления.
- Неделя 2
 - Спринт 4 x 10 м с 1 минутой восстановления;
 - Спринт 2 x 20 м с 2 минутами восстановления.
- Неделя 3
 - Спринт 4 x 10 м с 1 минутой восстановления;
 - Спринт 3 x 20 м с 2 минутами восстановления;
 - Спринт 2 x 30 м с 3 минутами восстановления.
- Неделя 4
 - Спринт 5 x 10 м с 1 минутой восстановления;
 - Спринт 4 x 20 м с 2 минутами восстановления;
 - Спринт 3 x 30 м с 3 минутами восстановления.

Прыжки на месте вверх с двух ног

- Минимальное сгибание в коленных суставах, подпрыгивать, используя икроножные мышцы, на максимально возможную высоту.
- Неделя 1 — выполнить 3 подхода по 6 повторений с 2 минутами восстановления.
- Добавлять по 2 повторения к каждому подходу каждую неделю до достижения 12 повторений.

https://www.youtube.com/watch?v=IMIH0EIQ_OM

Прыжки вверх с ходу с одной ноги

- Максимальная высота — это основная цель.
- Колено согнутой ноги должно достигать параллели с землей.
- Каждую неделю выполнять по 10 прыжков (по 5 на каждую ногу) — 3 подхода, восстановление 2 минуты.
- Во всех этих упражнениях невозможно поддержание максимального усилия без корректного восстановления.

https://www.youtube.com/watch?v=ztrAaKIOy_Y

Спрыгивания с возвышения или спрыгивание с небольшого возвышения и запрыгивание на высокое возвышение

- Начинайте с невысокого возвышения и мягкого приземления (см. видео) и увеличивайте высоту возвышения с жесткостью приземления.
- Неделя 1 — 3 подхода по 5 повторений, мягкое приземление с возвышения 30–40 см;
- Неделя 2 — 3 подхода по 5 повторений, мягкое приземление с возвышения 50–60 см;
- Неделя 3 — 3 подхода по 5 повторений, жесткое приземление с возвышения 30–40 см;
- Неделя 4 — 3 подхода по 5 повторений, жесткое приземление с возвышения 50–60 см;
- Восстановление между подходами должно быть 2–3 минуты.

Мягкое приземление: <https://www.youtube.com/watch?v=gwjjXpesbpO>

Жесткое приземление: https://www.youtube.com/watch?v=Wlw5LJn_L5o

Hamstring switches

- Сложно объяснить — смотрите видео =)
- Восстановление 2–3 минуты;
- Неделя 1 — 3 подхода по 6 повторений каждой ногой;
- Добавляйте по 2 повторения в неделю до достижения 12 повторений на каждую ногу.

<https://www.youtube.com/watch?v=9Cn4TRjuY7Q>

Ускорение в гору (ускорение вверх по лестнице)

- Бежать быстро 10–15 секунд. Восстановлением будет медленное возвращение назад и выполнение упражнений на растягивание мышц в течение 3 минут;
- Неделя 1 — 6 повторений;
- Неделя 2 — 8 повторений;
- Неделя 3 — 2 серии по 5 повторений с 5 минутами отдыха между сериями;
- Неделя 4 — 2 серии по 6 повторений с 5 минутами отдыха между сериями.

Прыжки вперед с ноги на ногу

- Максимальная дистанция является основной целью.
- Колено согнутой ноги должно достигать параллели с землей.
- Каждую неделю выполнять по 10 прыжков (5 на каждую ногу) по 3 подхода, восстановление 2 минуты.
- Во всех этих упражнениях невозможно поддержание максимального усилия без корректного восстановления.

<https://www.youtube.com/watch?v=MjYUlyDIS2Q>

Выпрыгивание вверх в ножницы из положения выпада

- Выпрыгивать максимально вверх, ноги менять в воздухе.
- Неделя 1 — 3 подхода по 6 повторений на каждую ногу, восстановление 3 минуты.
- Добавлять 2 повторения каждую неделю до достижения 12 повторений.

https://www.youtube.com/watch?v=jgnm_8KgOwl

Прыжки из стороны в сторону с одной ноги на другую

- Цель — прыжок в сторону на максимальное расстояние.
- Неделя 1 — 3 подхода по 6 повторений на каждую ногу, восстановление 3 минуты.
- Добавлять 2 повторения каждую неделю до достижения 12 повторений.

<https://www.youtube.com/watch?v=QHxkA2tK2Ss>

Возможный тренировочный план на неделю

- Понедельник — высокоинтенсивная тренировка, день 1;
- Вторник — аэробный бег и силовая тренировка;
- Среда — отдых;
- Четверг — высокоинтенсивная тренировка, день 2;
- Пятница — аэробный бег и силовая тренировка;
- Суббота — дополнительная работа на силу или на выносливость;
- Воскресенье — отдых.