

Онлайн-курс для тренеров по регби
по подготовке к **«Лицензии С»**



Периодизация

*Материал подготовлен для преподавателей физической культуры
и тренеров по регби*

Академия регби «Центр»
Москва 2020

Вопросы для анализа темы

- Что такое периодизация?
- На чем основана периодизация?
- В чем ее преимущества?
- Какие виды периодизации существуют?
- В чем их отличие?
- Есть ли идеальная модель периодизации?
- Как использовать периодизацию?

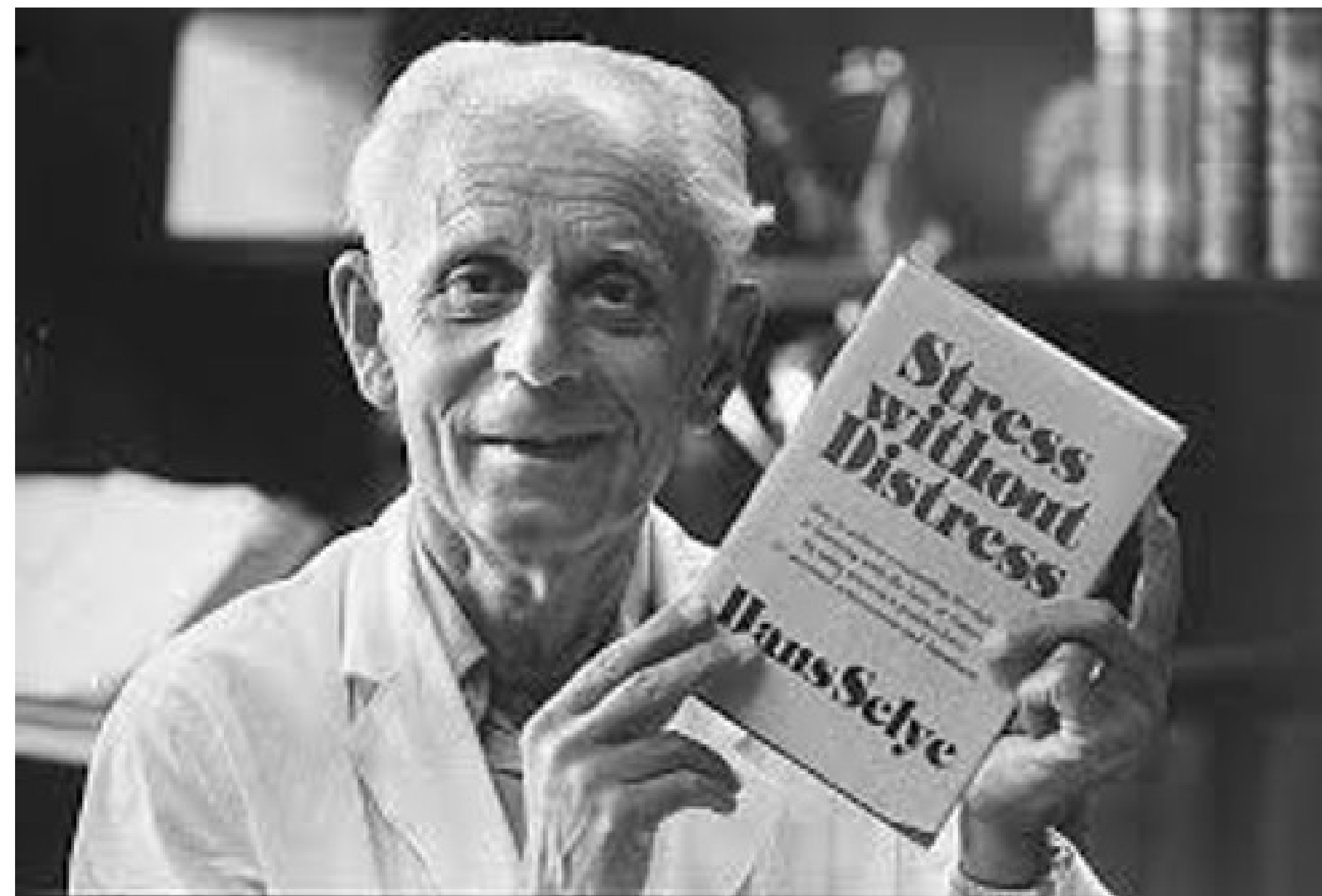
Что такое периодизация?

- Периодизация — спланированная организация тренировочного процесса: тренировок, соревнований, отдыха и восстановления, разбитого на блоки или периоды в течение определенного периода времени.
- Теория периодизации силовых тренировок частично основана на биологических исследованиях общего адаптационного синдрома, предложенных Селье.

Ганс Селье (1936–1989 гг.)

Ввел в науку само понятие адаптации, проследил фазы адаптационного процесса, уделив большое внимание эндокринному звену адаптации (в частности на модели инфаркта миокарда), изучил неспецифические адаптационные реакции организма на чрезмерные по силе воздействия (названные им стресс-реакциями) и возникающие при этом функциональные изменения (стресс-синдром) и состояния (стресс).

Источник: <https://studfile.net/preview/5825495/page:3/>



- Общий адаптационный синдром — это совокупность адаптационных реакций человека и животных, возникающих на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия — стрессоры.



- **Первая фаза** — «аварийная» (срочная адаптация) — развивается в самом начале действия как физиологического, так и патогенного фактора или измененных условий внешней среды.
- Развивается стресс-реакция, которая характеризуется мобилизацией функциональных систем, ответственных за адаптацию. При этом в первую очередь реагируют системы кровообращения и дыхания. Этими реакциями управляет центральная нервная система с широким вовлечением гормональных факторов.

- **Вторая фаза** — переходная (стадия долговременной адаптации). Эта стадия характеризуется уменьшением общей возбудимости центральной нервной системы, формированием функциональных систем, обеспечивающих управление адаптацией к возникшим новым условиям. Снижается интенсивность гормональных сдвигов, постепенно включается ряд систем и органов, первоначально не вовлеченных в реакцию.

Основными особенностями этой фазы являются:

- Мобилизация энергетических ресурсов;
- Повышенный синтез структурных и ферментативных белков;
- Мобилизация иммунных систем.

- **Третья фаза** — фаза устойчивой адаптации или резистентности. Она является собственно адаптацией — приспособлением — и характеризуется новым уровнем деятельности тканевых клеточных мембранных элементов, перестроившихся благодаря временной активации вспомогательных систем, которые при этом могут функционировать практически в исходном режиме.

Источник:

<https://studfile.net/preview/5825495/page:3/>

Чтобы лучше сопротивляться внешним факторам, необходимо адаптироваться к ним.

Тренировка предоставляет спортсмену создать контролируемые условия стресса.

Результатом контролируемого адекватно воздействия будет повышение производительности спортсмена, в случае же избыточной нагрузки спортсмен может утратить ранее достигнутые результаты или даже получить травму.

Для создания адекватных и контролируемых условий тренеру необходимо уметь планировать нагрузку и использовать модель периодизации.

Периодизация

Это теоретическая и практическая конструкция, которая позволяет систематически, последовательно и комплексно программировать тренировочные воздействия во взаимозависимые периоды времени, чтобы вызвать определенные физиологические адаптации, лежащие в основе результатов деятельности.

В основе периодизации лежит иерархия компонентов тренировочного процесса, которые периодически повторяются.

Периоды	Продолжительность	Описание
Многолетний план	2–4 года	Четырехлетний план
Годовой тренировочный план	1 год	Общий план тренировок может содержать один или несколько макроциклов. Подразделяется на различные периоды обучения, включая подготовительный, соревновательный и переходный.
Макроцикл	От нескольких месяцев до года	Некоторые авторы называют это годовым планом. Разделен на подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения.
Мезоцикл	2–6 недель	Средний тренировочный цикл, иногда называемый тренировочным блоком. Наиболее частая продолжительность — 4 недели. Состоит из связанных между собой микроциклов.
Микроцикл	От нескольких дней до 2 недель	Небольшой тренировочный цикл, может составлять от нескольких дней до 2 недель, наиболее распространенная продолжительность — 1 неделя (7 дней). Состоит из нескольких тренировок.
Тренировочный день	1 день	Один тренировочный день, который может включать в себя несколько тренировок, разработан с учетом конкретного микроцикла, в котором он находится.
Тренировочное занятие	Несколько часов	Обычно состоит из нескольких часов тренировок. Если тренировка включает >30 минут отдыха между тренировками, она будет состоять из нескольких занятий.

Какие задачи ставить в макроцикле? _____

- В рамках долгосрочной программы развития игроков задача ставится, исходя из этапа, в котором находится команда. Физические качества развиваются согласно сенситивным периодам с учетом физиологических изменений, протекающих в организме.
- В профессиональной команде задача на год может быть сформулирована таким образом:
 - Финишировать в 5-ке
 - Финишировать в 3-ке
 - Достигнуть финала Кубка
 - Пройти в полуфинал и т.д.

Какие задачи ставить в мезоцикле?

Выделяют задачи, связанные с:

- Физическим развитием
- Техническим развитием
- Тактическим развитием
- Психологическим развитием



Какие задачи ставить в микроцикле? _____

- Конкретизация задач, поставленных в мезоцикле.
- В рамках микроциклов решаются задачи, ранее определенные в мезоциклах.

- Постановка задачи на каждом из периодов создает понятную траекторию движения.
- Тренер и спортсмен понимают конечный результат, этапы, которые необходимо пройти, задачи, которые предстоит решить на каждом из этапов.
- Четко сформированный план позволяет анализировать свою работу и сравнивать ожидаемые результаты и реальные, а также позволяет по ходу фиксировать изменения в состоянии спортсмена и вовремя корректировать программу с целью избежать перетренированности.

Модель периодизации

Включает в себя несколько периодов:

- Подготовительный период
- Предсоревновательный период
- Соревновательный период
- Восстановительный период

Подготовительный период включает в себя:

- Общеподготовительный период
- Специально-подготовительный период

Предсоревновательный период включает в себя:

- Соревновательный период
- Постсоревновательный период

Подготовительный период

- Этот период наступает, когда соревнования отсутствуют, а техническая, тактическая или спортивная работа ограничена. Этот период часто соответствует так называемому межсезонью.
- Основная цель этого периода тренировок — развить базовый уровень физической подготовки, чтобы повысить способность спортсмена переносить более интенсивные тренировки.

Подготовительный период

Кондиционные упражнения начинаются с относительно низкой интенсивности и большого объема:

- Медленный бег и плавание на длинные дистанции;
- Плиометрика низкой интенсивности;
- Тренировки с отягощениями с большим числом повторений с отягощениями от легких до умеренных;
- Профилактика травм и упражнения на координацию;
- Развитие мобильности.

Общеподготовительный период

- Общий подготовительный период обычно происходит в начале подготовительного периода и часто направлен на развитие общей физической базы.
- Эта ранняя часть подготовительного периода включает в себя большие объемы тренировок, их низкую интенсивность и большое разнообразие средств тренировки, которые структурированы для развития общих двигательных способностей и навыков.

Задачи, решаемые в общеподготовительном периоде

- Развитие мышечной гипертрофии
- Развитие силовой выносливости
- Развитие общей выносливости
- Профилактика травм и упражнения на координацию
- Развитие мобильности

Длительность общеподготовительного периода может составлять от 2–4 недель до 2–3 месяцев в зависимости от выбранного вида спорта и начала соревнований.

Специально-подготовительный период

Происходит после завершения общего подготовительного этапа и предполагает смещение тренировочного акцента. Исходя из созданной тренировочной базы, этот этап расширяет тренировочную базу спортсмена за счет повышенного внимания к специальным тренировочным активностям, которые готовят спортсмена к соревновательному периоду.

- Основная цель — развитие силы — увеличить силу мышц, которые необходимы для основных спортивных движений.
- Например, программа бега спринтера будет включать в себя интервальные спринты на умеренную дистанцию и более сложные и специализированные плиометрические упражнения.
- Программа тренировок с отягощениями также становится более специфичной для данного вида спорта (например, приседания, упражнения из тяжелой атлетики, приседания на одной ноге) и включает более тяжелые нагрузки, выполняемые с меньшими объемами, чем в общеподготовительном периоде.

Задачи, решаемые в специально-подготовительном периоде _____

- Развитие силы
- Развитие мощности
- Развитие максимальной аэробной скорости

Предсоревновательный период

- Основная цель этого периода — сместить фокус тренировок в сторону увеличения силы и ее преобразования в развитие мощности
- Данный период обычно длится 1,5–2 месяца

- Основная задача в течение предсоревновательного периода — развитие силы и мощности.
- На этом этапе интервальная и скоростная тренировка спринтера усиливается до почти соревновательного темпа; выполняются скоростные тренировки (например, толкание саней, спринт с сопротивлением и спринт в гору); плиометрические упражнения, имитирующие спринт.
- Программа силовых тренировок включает выполнение силовых/взрывных упражнений с низкими и очень высокими нагрузками с небольшими объемами.

Соревновательный период

- Цель во время соревновательного периода — подготовка спортсмена к соревнованиям за счет дальнейшего увеличения силы и мощности за счет дополнительного увеличения интенсивности тренировки при одновременном уменьшении объема.
- Для поддержания соревновательной подготовленности необходимы адекватный объем и интенсивность тренировок, а для оптимизации производительности необходимо снижение объема, интенсивности или того и другого.

- Также в этот период время, затрачиваемое на отработку специфических спортивных навыков и тактик, резко увеличивается, и пропорционально уменьшается время, затрачиваемое на выполнение физических упражнений, таких как тренировки с отягощениями.
- Например, спринтер уделяет еще больше внимания скорости, времени реакции, плиометрическим упражнениям для спринта и тренировке техники.

Выход на пик

- Программа выхода на пик пытается вывести спортсмена в пиковую форму примерно на одну или две недели. Попытки продлить это на более длительные сроки в конечном итоге приводят к снижению работоспособности в результате ухудшения физической формы или потенциальной перетренированности.
- В зависимости от применяемой стратегии снижения нагрузки, программы выхода на пик приводят к постепенному переходу от тренировок с более высокой интенсивностью к работе с более низкой интенсивностью, предназначенной для снижения утомляемости, когда спортсмен проходит через снижение нагрузки перед соревнованиями.
- Тренировка с отягощениями может составлять от 50% до $\geq 93\%$ от 1ПМ, в зависимости от того, где спортсмены находятся в программе выхода на пик.

Поддержание физических кондиции по ходу сезона

- Для командных видов спорта этот период охватывает весь сезон и может длиться многие месяцы, что требует использования поддерживающих состояние программ.
- Из-за увеличенной продолжительности соревновательного периода в этой ситуации интенсивность и объем тренировки должны регулироваться на основе микроцикла, чтобы поддерживать силу и мощность, одновременно управляя усталостью, связанной с расписанием частых соревнований. Как правило, поддерживающая программа характеризуется тренировками от умеренной до высокой интенсивности (например, 85–93% от 1ПМ) при малых и средних объемах.

Период активного отдыха и восстановления

- Обычно рекомендуется, чтобы период активного восстановления длился не более четырех недель, если спортсмену не требуется дополнительное время для восстановления после травмы. В течение этого периода следует избегать агрессивных тренировок, чтобы спортсмены могли реабилитироваться после травм и отдохнуть физически и морально.
- Например, спринтер может не спеша заниматься такими развлекательными мероприятиями, как волейбол, плавание, и выполнять очень малые объемы неспортивных тренировок с отягощениями с очень низкими нагрузками.

Общее представление о выше изложенном

	Годовой план макроцикл				
месяцы	от 1 до 2х	от 1 до 2х	6-8 недель (1.5-2 месяца)	4-9 месяцев	1-4 недели
тренировочный период	Подготовительный период			соревновательный период	восстановительный период
	общеподготовительный период	специально подготовительный период	предсоревновательный период	соревновательный период	восстановление и активный отдых
Организация тренировочного процесса	индивидуальная/командная	командная	командная	командная	индивидуальная
Объем физической работы	большой	средний	низкий	низкий	
Объем технической работы	большой	большой	большой	низкий	
Интенсивность нагрузки	низкая	средняя	высокая	высокая	
Период	не сезон		предсезонный период	сезон	после сезона
Техника	индивидуальная	командная	командная	командная	
Тактика		изучение тактических приемов	отработка тактических приемов	реализация тактических приемов	
Сила и мощность	гипертрофия /силовая выносливость/сила	сила и мощность (80-20)	сила и мощность (40-60)	сила и мощность (20-80)	поддержание достигнутых результатов
Ловкость и изменение направления движения		ловкость и изменение направления движения (движения отражающие игровые элементы)	ловкость и изменение направления движения (движения отражающие игровые элементы)	ловкость и изменение направления движения (движения отражающие игровые элементы)	
Скорость		максимальная аэробная скорость	ускорение и спринт с сопротивлением	ускорение и максимальная скорость	
Плиометрика		плиометрика (20%)	плиометрика (60%)	плиометрика (80%)	
Выносливость	аэробная	максимальная аэробная скорость			аэробная
Гибкость	работа над гибкостью				работа над гибкостью
Профилактика травм	профилактика травм				профилактика травм

Какие виды периодизации существуют? _____

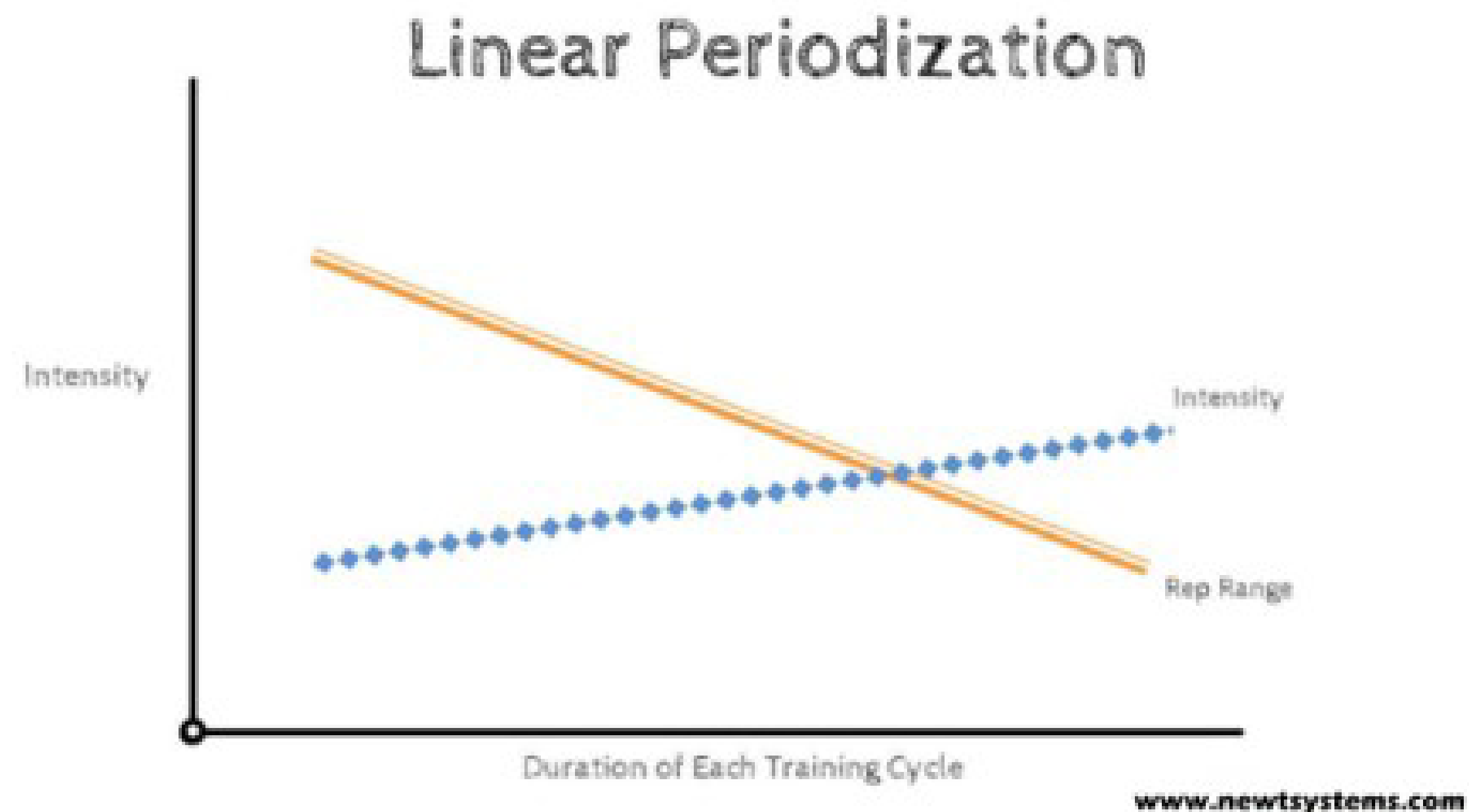
- Линейная
- Нелинейная или волнообразная
- Блоковая
- Саморегулируемая (для улучшения показателей силы и силовой выносливости)
- Существуют также и другие варианты

Линейная периодизация

- В основе этой периодизации лежит изменение объема и интенсивности нагрузки на протяжении нескольких мезоциклов.
- Была предложена Л. Матвеевым в 60-е годы прошлого века.

Вариант построения линейной периодизации

Упражнение	Сеты/ повторения	Интенсивность
Гипертрофия; Работа на поле (без ускорений и челночного бега, длинный бег до 1000–1200 м на время).	4x12 90 минут	70
Сила; Работа на поле (челночный бег, ускорения с не максимальной силой, игры в ограниченном пространстве).	4x6 60 минут	80
Максимальная сила/ мощность; Работа на поле (ускорения с максимальной скоростью, игровые отрезки по 10–15 сек. на игровых скоростях).	3x3 45 минут	90

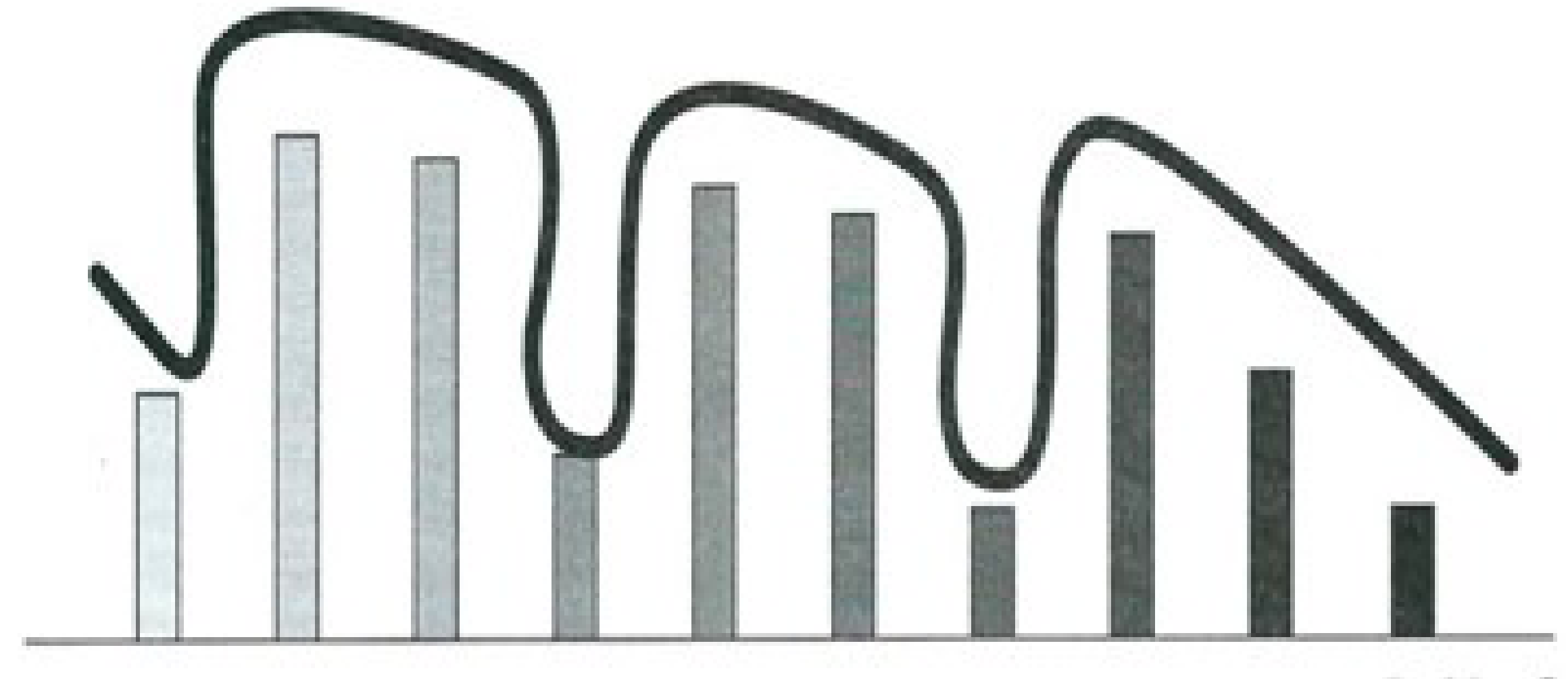


Нелинейная/волновая периодизация

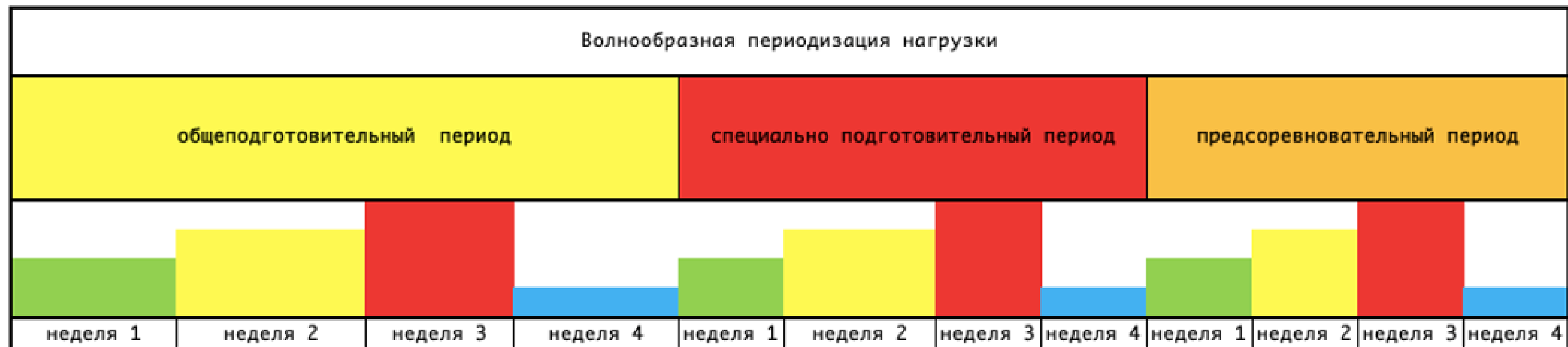
- Нелинейная периодизация основана на концепции, согласно которой объем и нагрузка изменяются чаще (ежедневно, еженедельно, раз в две недели), чтобы позволить нервно-мышечной системе восстанавливаться более длительные периоды.

Вариант построения

Упражнение	Сеты/ повторения	Интенсивность
Работа 1	4x5	80
Работа 2	3x12	50
Работа 3	3x8	70



- В современной литературе по периодизации используются термины линейная и нелинейная, когда речь идет о моделях общей периодизации. Однако следует отметить, что центральным принципом периодизации является устранение линейности в тренировках, так как это может приводить к переутомлению и снижению результатов, а также к травмам.



Как видно из графиков, волнообразная и линейная модели содержатся вместе в модели периодизации. Спортсмен не выполняет одинаковое количество подходов и повторений в упражнениях в течение тренировочных дней, а меняет тренировочную нагрузку.

Блоковая периодизация

Блочный подход разделен на три отдельные фазы:

- Накопительная фаза
- Трансформирующая фаза
- Реализационная фаза

Накопительная фаза

- Этапы как правило делятся от 2 до 6 недель в зависимости от того, сколько времени до соревнований, и в зависимости от опыта тренировок. Неподготовленному спортсмену потребуется больше времени на этом этапе.
- На этом этапе выполняются упражнения с интенсивностью 50–70%.

Трансформирующая фаза

- В этой фазе выполняются специальные упражнения для выбранного спорта с использованием больших нагрузок.
- На этом этапе выполняются упражнения с интенсивностью 75–90%.

Реализационная фаза

- В этой фазе выполняются специальные упражнения для выбранного спорта с использованием больших нагрузок.
- На этом этапе выполняются упражнения с интенсивностью более 90%.

- В некоторых случаях после фазы реализации требуется неделя сниженной нагрузки и объема, чтобы обеспечить восстановление из-за высокой интенсивности, используемой в фазе реализации.

Вариант построения

Упражнение	Сеты/повторения	Интенсивность
Фаза	1-2 недели	Втягивания
Неделя 1	4x5	50%
Неделя 2	3x12	60%
Фаза	3-4 недели	Трансформации
Неделя 3	3x6	80
Неделя 4	4x3	85%
Фаза	5 недель	Реализации
Неделя 5	4x5	90%
Фаза	Неделя 6	Накопления
Неделя 6	2 x15	Меньше 50%

После 6 недели атлеты повторяют каждую фазу.

Саморегулируемая периодизация

- Ключевой принцип, лежащий в основе этой формы периодизации, заключается в том, что используемая нагрузка корректируется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена на повседневной или еженедельной основе. Это позволяет спортсмену или игроку наращивать силу в своем собственном темпе, позволяя настроению и производительности игрока определять тип тренировки, выполняемой на ежедневной основе.

Саморегулируемая периодизация

Подходы	Вес	Количество повторений
1	50% от рабочего веса (6 ПМ), Отдых 1-2 минуты	10 раз
2	75% от 6 ПМ, Отдых 1-2 минуты	6 раз
3	Рабочий вес (6 ПМ), Отдых 3-5 минут	Максимальное количество раз
4	Рабочий вес регулируется по таблице, Отдых 3-5 минут	Максимальное количество раз

Количество повторений, выполненных в 3-м подходе	4 подход	Следующая тренировка
0-2	Снижение веса 5-10 фунтов (2,2-4,5 кг)	Снижение веса 5-10 фунтов (2,2-4,5 кг)
3-4	Снижение на 0-5 фунтов (0-2,2 кг)	Оставить тот же вес
5-6	Оставить тот же вес	Увеличить на 5-10 фунтов (2,2-4,5 кг)
7-10	Увеличить на 5-10 фунтов (2,2-4,5 кг)	Увеличить на 5-15 фунтов (2,2-7 кг)
>11	Увеличить на 10-15 фунтов (4,5-7кг)	Увеличить на 10-20 фунтов (4,5-9 кг)

Годовой план

Общегодовой план											
январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
обще-подготовительный			специально-подготовительный		предсоревновательный	соревновательный				восстановительный	
гипертрофия											
сила					сила -поддержание					поддержание	
			мощность		мощность-поддержание					поддержание	
Максимальная аэробная скорость				поддержание		поддержание				поддержание	
			скорость		скорость -поддержание						
	тестирование-начальное	тестирование-этапное	тестирование-этапное	тестирование-итоговое	тестирование-итоговое	тестирование-итоговое	тестирование-итоговое	тестирование-итоговое	тестирование-итоговое		
	сила		сила		сила						
	выносливость										
	Быстрота				Быстрота						
	мощность	мощность	мощность	мощность	мощность	мощность	мощность	мощность	мощность		
	профилактика травм				профилактика травм					восстановление после травм	профилактика травм

Примеры использования периодизации на практике

Специально-подготовительная фаза																		
Июнь																		
День недели/ Время	06.07.2020-понедельник			07.07.2020-Вторник			08.07.2020-Среда			09.07.2020-Четверг			10.07.2020-Пятница			11.07.2020-Суббота		
4 неделя	место тренировки	длительность тренировки	комментарии	место тренировки	длительность тренировки	комментарии	место тренировки	длительность тренировки	комментарии	место тренировки	длительность тренировки	комментарии	место тренировки	длительность тренировки	комментарии	место тренировки	длительность тренировки	комментарии
Утро	поле	1 час	техника	поле	1 час 30 минут	Регби.техника Бронко.	теоретическое занятие		тестирование на знание комбинаций	поле	1 час	кодиционные игры 3 тайма по 5 минут, 2 минуты отдыха, 10 сек x 10 сек (с падением) 2 блока				поле	1 час	кодиционные игры 4 тайма по 5 минут, 2 минуты пауза, 5 сек x 30 сек (с падением) 10 раз. 2 блока
День																		
Вечер				тренажерный зал	1 час	сила 90 % и 3x4 повторения -нижние конечности				тренажерный зал	1 час	90 % верхняя часть тела;	поле	1 час 30 минут	техника	тренажерный зал	1 час	сила /мощность 90 % 3x4 повторения
Цель			Общекомандные действия			Индивидуальные действия по линиям			проверка игроков на знание комбинаций			общекомандные действия в игровом режиме			общекомандные действия в защите и нападении.			общекомандные действия в игровом режиме
нападающие						станок.раки.						станок.						
защитники						отходы от статики.раки						тактические удары ногой.						

Примеры использования периодизации на практике

Часть занятия	вид упражнения	тип упражнения	время	темп	нагрузка	комментарии	цель	физиологические цели	
Основная часть	регби	игровой	10 минут		тяжеловато			включение ПМВ, ГМВ, ВПДЕ, развитие окислительного потенциала в ПМВ	
	первая часть	челнок 20 сек работы 20 сек отдых 5 раз	интервальный	5 минут		тяжело (7 баллов)	за 20 секунд игроки должны успевать пробегать индивидуально определенное расстояние на основе Бронко теста	повышение аэробных способностей, работа на уровне Пано	снижение уровня гликогена в мышцах
		регби	игровой	10 минут		тяжеловато			
	вторая часть	челнок 20 сек работы 20 сек отдых 5 раз	интервальный	5 минут		тяжело (7 баллов)	за 20 секунд игроки должны успевать пробегать индивидуально определенное расстояние на основе Бронко теста	повышение аэробных способностей, работа на уровне Пано	
		регби	игровой	10 минут		тяжеловато			
		челнок 20 сек работы 20 сек отдых 5 раз	интервальный	5 минут		тяжело (7 баллов)	за 20 секунд игроки должны успевать пробегать индивидуально определенное расстояние на основе Бронко теста	повышение аэробных способностей, работа на уровне Пано	
	заключительная часть	растяжка	потоковый	5 минут		легко	растягивающие упражнения в статике 40 сек	снять напряжение с мышц, улучшить восстановление.	вернуть исходную длину укороченным мышцам

Комплексный план периодизации в командных видах спорта _____



Источник:
*An Integrated, Multifactorial Approach to
Periodization for Optimal Performance in Individual
and Team Sports*

Комплексный план периодизации для командных видов спорта

	Общеподготовительный период	Специально-подготовительный/ Предсоревновательный	Основное соревнование/ Регулярный сезон	Плей-офф/ Финалы	Переходный период/ Межсезонье/ Травмы
Тренировки	<p>Аэробная подготовка</p> <p>Тренировка с сопротивлением</p> <p>Командная деятельность, поддерживаемая индивидуальными занятиями</p> <p>Может включать специализированные тренировки (например, адаптация к высоте и/или температуре)</p>	<p>Матч; Специальные технические и тактические тренировки.</p>	<p>Раз в неделю или два раза в неделю — расписание матчей</p> <p>Восстановление после матчей</p> <p>Специальная подготовка между матчами, чтобы поддерживать физическое состояние и выходить на пик к ключевым матчам</p> <p>Подготовка к матчу</p>	<p>То же, что и в соревновательном периоде с фокусом на физическую форму и пиковую производительность</p>	<p>Индивидуальное поддержание физических кондиций</p> <p>Корректирующая хирургия и/или реабилитация после травм</p>
Восстановление	<p>Может включать задержку восстановления для максимизации адаптации</p> <p>После силовых тренировок следует избегать погружения в холодную воду</p>	<p>Увеличение восстановления между тренировками при подготовке к конкретным тренировкам</p> <p>Восстановление после предсезонных матчей (например, активное восстановление, погружение в холодную воду, контрастная водная терапия, массаж, компрессионное белье)</p>	<p>Восстановление между и после соревнований/ восстановительные мероприятия (те же, что в подготовительной/ предсоревновательной фазе)</p>	<p>Восстановление между и после соревнований/ восстановительные мероприятия (те же, что в подготовительной/ предсоревновательной фазе)</p>	<p>Психологическое восстановление</p> <p>Повышение положительного настроения</p>

Комплексный план периодизации для командных видов спорта

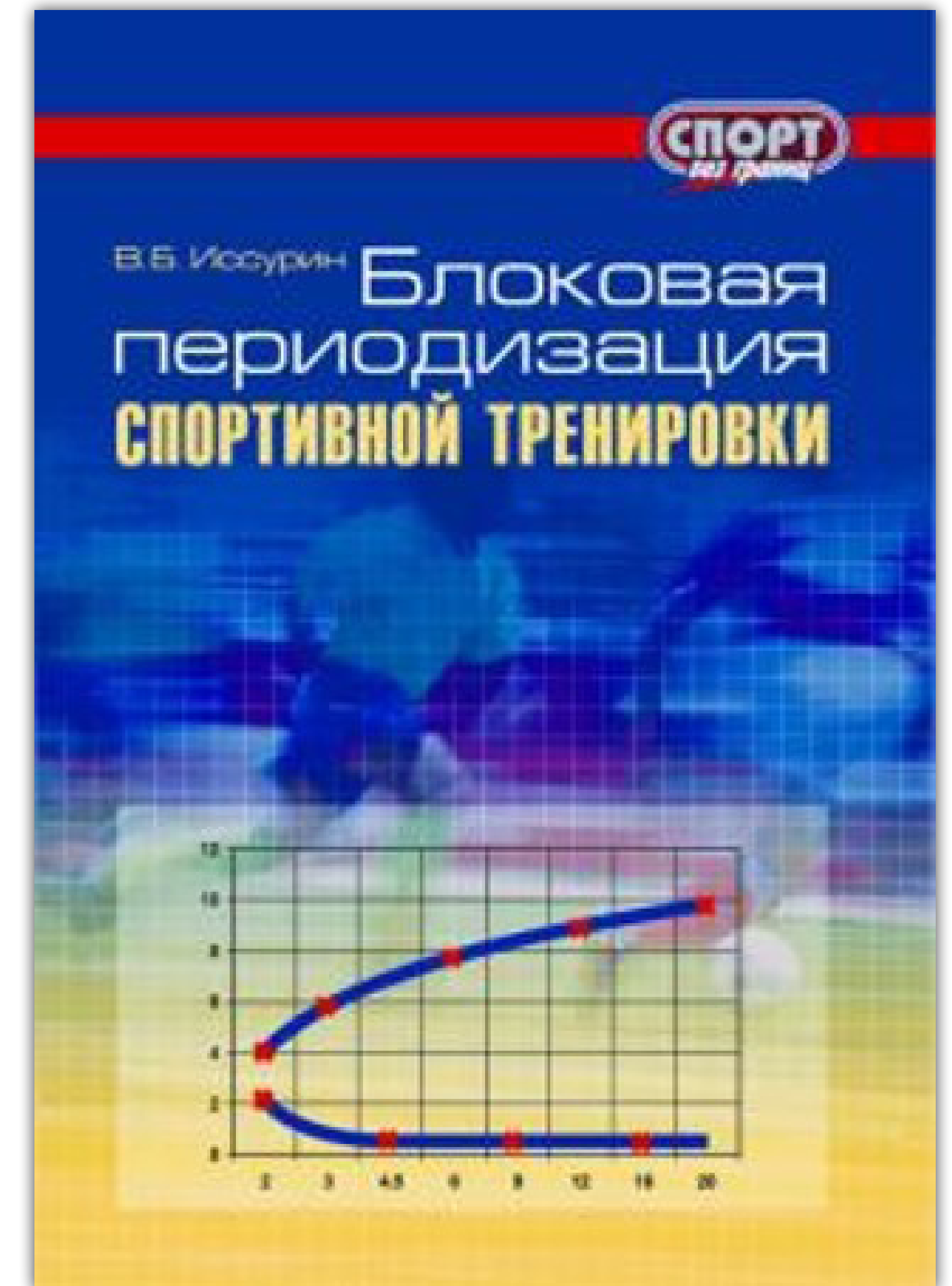
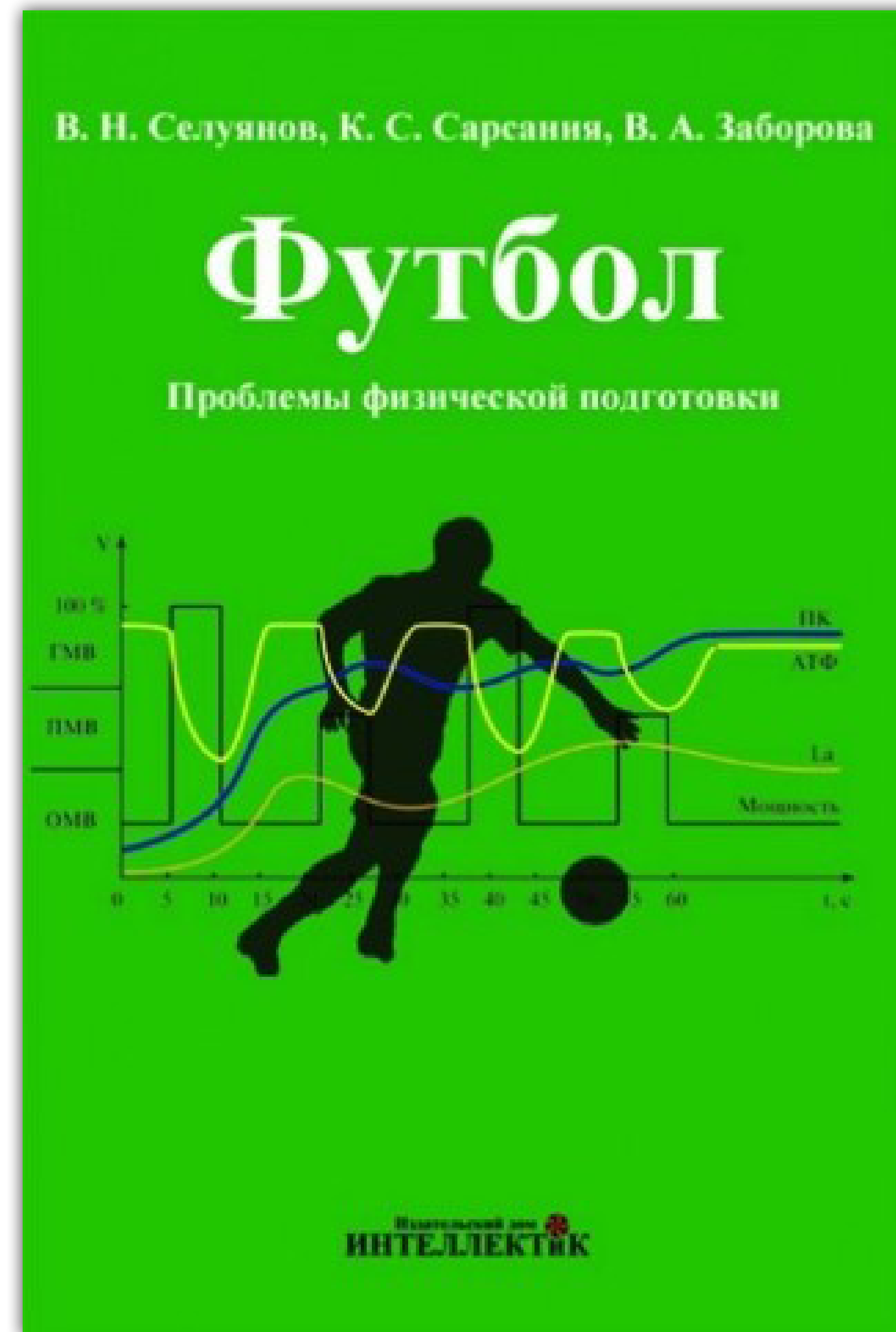
	Общеподготовительный период	Специально-подготовительный/ Предсоревновательный	Основное соревнование/ Регулярный сезон	Плей-офф/ Финалы	Переходный период/ Межсезонье/ Травмы
Питание	Соответствующее потребление энергии и микронутриентов для достижения целей, необходимой композиции тела, включая увеличение безжировой массы тела и потерю лишнего жира Общая поддержка тренировок и восстановления между тренировками, включая стратегическое время приема питательных веществ во время тренировок Возможность целевого использования тренировок с низким содержанием углеводов в организме для улучшения адаптации к аэробным тренировкам Сосредоточьтесь на гидратации во время тренировок в жаркую погоду	Продолжение движения к целям по питанию с этапа подготовки Практика подходящего питания и стратегии приема добавок	Стратегии питания перед матчем и во время матча, использование добавок для определенных целей для каждой позиции или стиля игры Восстановление после игры Поддержание композиции тела, достигнутой в общеподготовительном и предсоревновательном этапе Питание во время путешествий и во время выездных матчей	То же, что и в соревновательном периоде Возможное включение соображений для теплой/ жаркой погоды	Минимизация негативных изменений в композиции тела Проактивное питание для лечения травм / реабилитации, если необходимо
Психология	Мотивация, управление болью и усталостью и самосознание Постановка целей на тренировке, образы действий, техники релаксации/ активации Индивидуальное общение, командное общение	Кинестетическое осознание и контроль, повышенная самоэффективность, эмоциональное управление и осознание стиля обучения Использование видео и журналов контроля за улучшениями Содействие контакту среди игроков, групповые обсуждения	Оптимальное возбуждение, эффективный фокус, когнитивное и эмоциональное самоуправление, соревновательный режим, концентрация внимания и расслабляющие/ придающие энергию подсказки Содействие единообразию, единству, групповой инициативе, совместной деятельности	Доверие, гибкость и уверенность План соревнований, инструменты когнитивной реструктуризации, толерантность к двусмысленности и уверенность в команде Внимательность, межличностное доверие Расширение возможностей принятия командных решений, творческое использование талантов	Эффективная оценка и уход за собой/ восстановление Развитие самоопределенности Установка новых целей



Комплексный план периодизации для командных видов спорта

	Общеподготовительный период	Специально-подготовительный/ Предсоревновательный	Основное соревнование/ Регулярный сезон	Плей-офф/ Финалы	Переходный период/ Межсезонье/ Травмы
Навыки	<p>Большой объем и высокая функциональная вариативность повторений движений, совершенствующих навыки</p> <p>Большой объем менее структурированных игр</p>	<p>Повышенная специфика тренировок и игр (отработанные конкретные тактические концепции) в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Повышение когнитивной активности ожидается благодаря тактическому обучению</p>	<p>Специальная тактическая и техническая подготовка к матчу (включая собственные командные правила и получение осведомленности о стиле. Игры оппонента)</p> <p>Подготовка вне поля (просмотр видео с нарезками игровых элементов до игры и после)</p>	<p>То же, что и в соревновательном периоде</p>	<p>Не применимо</p>

Рекомендованная литература



Онлайн-курс для тренеров по регби по подготовке к «Лицензии С»
Периодизация

