

Детали имеют значение. Переосмысление подготовительной части тренировки (разминки)

Источник: оригинальная статья <https://rugbystrengthcoach.com/details-matter-re-thinking-the-warm-up/>

Автор Graeme Morris

Детали имеют значение. Тренеры постоянно находятся в состоянии принятия решений, влияющих на специфику их тренировочных программ. Оптимальный тренировочный процесс требует систематического обдумывания того, какое движение должно быть включено или исключено из тренировочного занятия. Каждое упражнение несет в себе физический стресс, поэтому важно максимизировать пользу, извлекаемую из этого стресса. Не существует такого тренировочного компонента, который бы не подвергался критике из-за захламленности своих программ, как разминка.

Подготовительная часть и разминка необходима, чтобы снизить травматизацию, увеличить работоспособность, а также подготовить спортсмена к более интенсивной предстоящей работе. Типовой разминкой выглядит та, в которой спортсмены будут для начала повышать температуру своего тела, после этого выполнять растягивающие и мобилизационные упражнения на различные мышцы и суставы тела, ограничиваясь такой последовательностью и содержанием.

Вопрос, который здесь хочется осветить, связан с количеством возможностей для обучения и развития тех или иных элементов подготовки, используемых в недельном цикле. Задумавшись о том, сколько раз в неделю профессиональные спортсмены или любители высокого уровня выполняют разминку в недельном цикле, собрав воедино все эти периоды, обнаруживается большое количество времени, которое мы можем использовать для работы над чем-то полезным.

Благодаря Derek Hansen стал известным подход, обозначенный термином «микродозирование» (micro dosing). Такой подход выглядит следующим образом: вместо того чтобы тратить часы тренировочного времени на специфические качества, можно разбить это общее время на 15-20-минутные периоды и использовать их на ежедневной основе, что позволит нам аккумулировать то же или даже большее количество работы, требуемой для совершенствования определенного навыка или физического качества.

Среди тренеров по физической подготовке и тренеров по тактической/технической подготовке всегда будет возникать ситуация «перетягивания каната» на свою сторону в вопросе о том, кому и сколько времени работать со спортсменами. Нам, тренерам по физподготовке, следует быть умнее в вопросе выделенного для работы времени, потому что в конце концов тренеры по технике и тактике обладают большими возможностями сделать более совершенными спортсменов, чем мы. Не существует ничего более специфического или влияющего на спортивный результат, чем игра сама по себе.

Graeme Morris выделяет 3 основных периода, где тренер по физподготовке может с большей пользой использовать свое время:

- По прибытию на тренировочную базу,
- В подготовительной части перед кондиционной тренировкой на поле,
- В подготовительной части перед силовой тренировкой.

Перед тренировкой

Graeme Morris заметил две модели поведения, которые используют игроки, приходя на тренировку. Они либо болтаются около медицинского кабинета, ожидая лечения, либо же, лежа на матах, выполняют статическую растяжку или откатываются на роллах. Такая ситуация требует внесения коррективов. Игроков следует обучать некоторым вопросам подготовительного процесса, чтобы в дальнейшем они самостоятельно могли выполнять набор несложных действий,

такой как работу с «жесткой» поясицей, «жесткими» сгибателями бедра и т.д., вместо того, чтобы полагаться только на медицину и процесс лечения. Следует организовать целостный подход в обучении спортсмена с привлечением тренеров по физподготовке и физиотерапевтов.

У каждого спортсмена должна быть индивидуальная работа, которая способствует его улучшению в зависимости от его текущей физической подготовленности и с учетом его предыдущих травм. Эта работа должна сочетаться с другими движениями, которые часто встречаются в выбранном виде спорта.

У регбистов обычно наблюдается ограничение подвижности в области стопы/голеностопа, тазобедренного сустава, грудного отдела позвоночника и плечевого пояса. Использование массажного ролла и статическая растяжка могут временно улучшить подвижность, но, как утверждает доктор Andreo Spina, «мобильность – это контроль над движением, а не его отсутствие».

Так что если вы используете эти подходы, было бы здорово следовать по пути, сосредоточенном на упражнениях с активным диапазоном движений, чтобы созданный диапазон сохранялся в течение длительного времени. Довольно трудно произвести требуемую силу на поле и в тренажерном зале, если у спортсмена изначально недостаточно требуемого диапазона движений. Ниже, по ссылке, можно ознакомиться с одним из вариантов упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах, которые автор статьи использует в своей работе:

https://youtu.be/plakp9by_as

Тренировки на поле

Каждая подготовительная часть (разминка) на поле должна содержать в себе возможность работать с моделями движений и положениями тела в пространстве, схожими с теми, что наблюдаются на поле во время игры. Graeme Morris нравится использовать следующую последовательность действий на поле: несколько минут общей работы, после этого скоростные и скоростно-силовые упражнения или упражнения, близкие к многонаправленным движениям.

Не позволяйте игрокам в подготовительной части (включающую разминку) терять возможность использовать потенциал стать лучше в специфических движениях, наблюдаемых во время игры.

Ускорения, максимальная скорость и ловкость могут быть использованы в микродозах в конце разминки. Таким образом получается, что высококачественная работа над скоростью может быть использована многократно в течение недели. Всего 2-3 качественных повторения, выполненных 3-4 раза в неделю, добавляют существенный объем скоростной работы в течение всего года.

Примеры:

1. Разминка с акцентом на ускорение и с порцией скоростной работы

- 3 минуты общей работы (увеличение температуры тела, если очень холодно или если спортсмены чувствуют жесткость/закрепощенность)
- 3 минуты прыжковых упражнений с последовательным увеличением интенсивности
- 2 x 15 метров
- А-марш (A-March):

<https://www.youtube.com/watch?v=raA-tBim45U>

- Подскоки с ноги на ногу (relaxed A-skip):

<https://vimeo.com/187932911>

- Ноги врозь-ноги вместе с продвижением вперед

- А-скип со сменой ног в воздухе:

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

- Бег с высоким подниманием бедра (A-Run):

<https://www.youtube.com/watch?v=0fF4p9HJiME>

- 3 x 10 метров - спринт с сопротивлением
- 3 x 10 метров - спринт из разных начальных положений (восстановление 60 секунд)
- 2 x 20 метров - ускорение из различных начальных положений (восстановление 120 секунд)

2. Разминка с акцентом на максимальную скорость и с порцией скоростной работы

- 3 минуты общей работы (увеличение температуры тела, если очень холодно или если спортсмены чувствуют жесткость/закрепощенность)
- 3 минуты прыжковых упражнений с последовательным увеличением интенсивности
- 2 x 15 метров:
 - Бег через вовлечение стопы
 - Бег через вовлечение колена:

<https://www.youtube.com/watch?v=DHv8Q-55TRY>

- Прыжки с ноги на ногу:

<https://www.youtube.com/shorts/IZQsWCIj0Wk>

- Бег на прямых ногах:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZcziE09Cfh8>

- 3 x 20 метров - бег через минибарьеры
- 2 x 10 метров разбега и 20-30 метров поддержание скорости (восстановление 180 секунд)

Обратите внимание, что это всего лишь примеры. Основное положение, которое хотел осветить автор статьи, заключается в том, что скоростная работа может быть легко размещена в конце разминочной части. Не тратьте время впустую!

Силовые тренировки

Перед силовыми тренировками Graeme Morris предпочитает, чтобы его игроки выполняли круговую работу, направленную на укрепление мышц. Как в регби, так и в регбилиг у спортсменов существуют наиболее травмируемые области, и Graeme Morris считает, что хороший способ выполнять разминку перед поднятием тяжестей, которая будет включать упражнения, которые будут способствовать укреплению этих слабых зон.

Одна из самых важных задач для тренера по физподготовке – это сохранить игроков доступными для игры. Лучшая способность – это быть доступным для соревнований. Укрепляющие упражнения демонстрируют наибольшую эффективность, когда выполняются на «свежую» и в начале тренировочного занятия. Наиболее общие области, на которых любит фокусироваться автор, выглядят следующим образом:

- Внутренние/наружные мышцы стопы, область поясницы;
- Включение и активация силы приводящих мышц через использование вариации копенгагенской планки и скольжений ногой вперед, лежа на спине;
- Включение и активация силы ягодичных мышц через разгибание бедра, отведение бедра и наружную ротацию;

- Включение и активация силы сгибателей тазобедренного сустава;
- Включение и активация силы вращателей плеча, в особенности наружных вращателей;
- Верхняя часть спины, работа лопатками, используя резиновые эспандеры, различные варианты удержания лежа с положением рук в виде YTW и др.

По ходу предсезонной подготовки и соревновательного периода эти укрепляющие упражнения должны быть подчинены таким тренировочным принципам как:

- от простого к сложному,
- от легкого к более тяжелому,
- от низкой интенсивности к высокой,
- от общего вида к специальному.

Например:

Приводящие мышцы:

- Сжатие мяча между ног
- Копенгагенская планка на коротком рычаге
- Копенгагенская планка на длинном рычаге
- Удержание копенгагенской планки с помощью партнера

Голеностопный сустав

- Сгибание стопы с использованием резиновых амортизаторов:



- Приседание-качание на одной ноге (Single Leg Ankle Rocker Squat):
https://www.youtube.com/watch?v=-cW41PFC_E4
- Выпрыгивание вверх с предварительным движением голени вперед:
<https://www.youtube.com/watch?v=U-GEJ8SWrUU>
- Выпрыгивание с трэп-баром:
<https://www.youtube.com/watch?v=rZGkx5PaZSM>

Пример выполнения упражнений в круг:

<https://youtu.be/VV12SGEji3A>

Время — это ценный ресурс. Давайте рассматривать подготовительную часть (разминку) как действительную тренировку, и тогда наши спортсмены будут приобретать больше выгод и улучшаться. Поработайте над тем, что для вас является важным, и максимально используйте имеющееся у вас время. Попробуйте приведенные выше примеры во время своих тренировок, чтобы улучшить подвижность, предупреждать травматизм, а также стимулировать скоростные способности и ловкость у ваших спортсменов.