

Подход к организации периодизации тренировочного процесса для игроков регбийной академии

Источник: <https://simplifaster.com/articles/periodization-academy-rugby-players/>

Автор статьи: Пит Бурридж (Pete Burridge)

О чем вы, в первую очередь, начнете думать в начале сезона, когда приступите к работе с группой спортсменов, школьников или студентов? Многие, возможно, ответят, что первая мысль будет о плане работы. В наших интересах не начинать работать наобум, а потратить какое-то время, чтобы подготовиться к предстоящему процессу (прежде чем начинать рубить дерево, сперва нужно наточить топор).

С позиции ОФП, планирование часто является синонимом периодизации. При разработке собственного плана Пит Бурридж задает себе вопрос: *Какова конечная цель?* После этого можно наилучшим образом спланировать путь, по которому пойдут спортсмены, и при этом можно будет понимать, какие подводные камни могут встретиться на данном пути. В работе с игроками академии конечную цель Пит формулирует следующим образом:

«Развить основные физические качества, обеспечить спортсменов фундаментом, на котором они смогут проявлять свои регбийные навыки и, в конечном итоге, двигаться вперед на избранном пути».

Что касается процесса, то результатом, очевидно, является движение вперед по спланированному пути. Тренеру же нужно обеспечить игроков веревкой и дать им возможность достичь вершины горы, создав из них регбистов. Очевидно, что регби является вершиной всего процесса, поэтому не важно – приседают ли игроки 300 кг или проходят весь beer test – если они не являются хорошими игроками в регби, тогда их физические качества бесполезны.

Первый шаг: мастерство требует анализа

Работая со спортсменами, необходимо задавать себе вопросы: *В каких двигательных навыках существуют пробелы? Какие недостатки в двигательных навыках будут ограничивать спортсменов в их продвижении по разработанной программе?* Выяснив это, далее следует задать вопрос себе: *Как я могу заполнить имеющиеся пробелы, чтобы помочь спортсменам взобраться на гору?* Тренеру необходимо подходить к решению вопроса, используя подход «сверху-вниз», ставя во главу угла регби, а не смотреть через призму ОФП и подхода «бери больше, кидай дальше».

Так, например, бывает, что игрок не может эффективно складываться перед выполнением захвата/контакта. Или футболист не обладает способностью переносить большое количество торможений при игре с большим количеством прессинга, который применяют многие современные тренеры. Возможно, лекарством от этих проблем может стать совершенствование их приседа или становой тяги, однако Бурридж смотрит на эту ситуацию через двигательные навыки и только затем работает в обратном направлении, вместо того чтобы гнаться за увеличением количества приседаний и надеяться на то, что они чудесным образом трансформируются в результат на поле.



Рисунок 1 – Не все одаренные игроки проходят один и тот же путь наверх. Но работа тренера заключается в том, чтобы, по крайней мере, быть уверенным в том, что все спортсмены обладают всеми физическими качествами, нужными для реализации регбийных навыков на поле.

С этого момента тренеру требуется самое лучшее воображение и немного предсказательных способностей. Это нужно по причине того, что регби очень стремительно развивается: только за последние 10 лет игра чрезвычайно сильно изменилась, требования к физическим качествам стали более существенными. Во всех видах спорта спортсмены становятся больше, быстрее, более подготовленными, но применительно к регби эти тенденции развиваются экспоненциально, частично из-за того, что еще не так давно игра носила любительский статус.

Достаточно посмотреть на то, как менялась команда Новой Зеландии (<https://www.youtube.com/watch?v=wrZau5O16Wo>), чтобы осознать: мы имеем дело с очень разным зверем тогда и сейчас! Держа это в уме, если в нашу систему игрок попадает в возрасте 16 лет, по всей вероятности ему будет около 22-х лет, когда он ворвется в первую команду. За эти 6 лет игра может полностью измениться, поэтому необходимо думать о том, с какими испытаниями и проблемами в двигательных навыках игрок столкнется в будущей игре.

В заключение анализа потребностей тренеру следует решить некоторые задачи: *Почему у игрока имеется тот или иной пробел в двигательных навыках? Это вследствие того, что он не может? Или не хочет? Или он не знает, как?* Выяснение этих причин будет влиять на нашу стратегию того, как мы будем выстраивать долгосрочный план, а также на краткосрочные и среднесрочные планы (макро-, мезо- и микроциклы).

Применение результатов анализа потребностей в тренировочном процессе

Для объяснения процесса применения результатов анализа рассмотрим навык выполнения «шакала» ('jackaling') (https://www.youtube.com/watch?v=E8ata_7I7_Y). Для выполнения этого действия, в котором игрок, участвующий в борьбе за мяч (в раке) на земле, пытается его украсть, необходимы скорость, быстрота принятия решения, сила, гибкость и мысленная установка, чтобы быть готовым к тому, что, находясь в уязвимой позиции, можно оказаться под ударами игрока соперника.



Рисунок 2 – Игрок «Лестера» борется в раке в позиции «шакала». Если игрок может положить свои руки на мяч, поддерживая свой собственный вес тела, и «выжить» после попыток соперника «счистить» его, это может быть большим успехом вернуть мяч, играя в защите, и получить импульс для продвижения вперед.

1. Возможно, игрок *не может* выполнить данное движение: у него недостаточно подвижности в тазобедренных суставах, чтобы принять положение «шакала» и контролировать баланс. Возможно, нужно поработать с его гибкостью, чтобы улучшить его способности занимать нужное положение.
2. Возможно, игрок *не хочет* выполнять данное движение: вероятно, игрок был травмирован при попытке выполнить это действие, и у него есть некоторые опасения, мешающие ему снова входить в данную ситуацию (быстрый поиск на Youtube «jackal injuries» оставит довольно жутковатое впечатление). В этом случае тренеру следует снизить риски и не спеша подводить игрока к более «живым» ситуациям соперничества в раке, для того чтобы развить в нем уверенность в своих силах. Далее подвести его к успешным действиям (через выполнение упражнений с установленными ограничениями), чтобы вызвать в нем больше желания совершать данные игровые действия. Если же это более глубокая психологическая проблема, то следует заручиться поддержкой спортивного психолога, чтобы помочь игроку преодолеть ментальный барьер.
3. Возможно, игрок *не знает*, как выполнять данное действие: игрок может не обладать навыками принятия решения, чтобы читать игру и знать, когда нужно идти в мяч, а когда – нет. Возможно, он может не знать, как занять позицию, чтобы успешно побороться в контрраке. Привлечение и помощь тренера по техническим навыкам является основой для того, чтобы заполнить данный пробел.

Развивая быстроту у игрока, мы даем ему больше времени на то, чтобы принимать лучшее решение. Дополнительные силовые способности могут позволить игроку с более низкой техникой успешно выйти из положения. Так или иначе, все умозаключения могут привести к выполнению приседаний и рывков (если это инструменты, которыми вы пользуетесь, чтобы развивать базовые физические качества). Однако, по крайней мере, вы пришли к такому выводу на основе большего количества данных. Как бы там ни было, в конечном итоге мы стремимся помочь игроку стать лучше в самом главном – в регби.

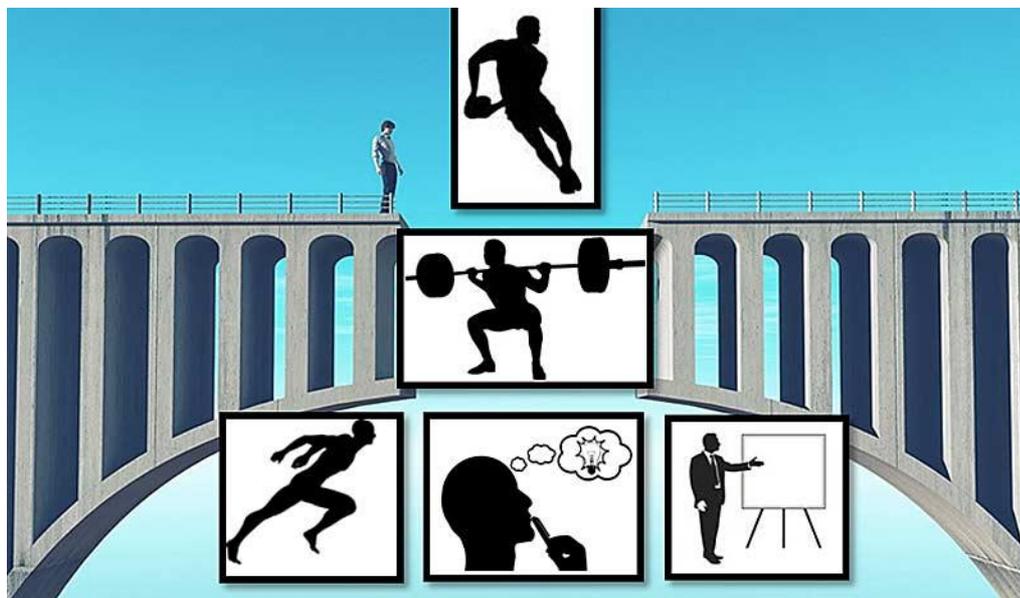


Рисунок 3 – Работа тренера – решать задачи, связанные с тем, что ограничивает игроков, и находить решения, как заполнить пробелы в двигательных навыках.

Поняв, какие существуют пробелы в двигательных навыках, тренер может целенаправленно начать работать с ними в рамках тренировочных занятий. Также тренеру следует осознавать, что за изменения в организме всегда приходится платить, и стоит учитывать это при принятии решений, касающихся программирования тренировочного процесса. Когда игрок прошел путь до первой команды, где расписание стабильно, и важна свежесть, выполнение большого количества развивающей работы будет лишать игрока свежести перед соревнованием, что не приемлемо.

Таким образом, более затратные упражнения лучше выполнять в подготовительном периоде, когда снижено давление от предстоящих игр. Это означает, что лучше пожертвовать некоторой свежестью в подготовительном периоде, поскольку победы здесь не являются первостепенной задачей.

На подготовительном этапе нужно использовать преимущества данного периода и стараться раздвинуть границы возможностей спортсменов, ведь когда игроки станут настоящими профессионалами, им не обязательно будет делать так много работы, чтобы поддерживать то, что у них уже имеется. С возрастом они будут склоняться к менее утомительным тренировкам.

Есть исследования, которые говорят о том, что для поддержания наработанных показателей требуется 1/6 от всего того, что требовалось для того, чтобы прийти к этому состоянию. Что это значит? Это значит, что спортсмену требуется значительно меньше времени, чтобы поддерживать приседания на уровне 150 кг, чем времени, затраченного на то, чтобы достичь этого показателя. Учитывая этот феномен, работая с молодыми спортсменами, если тренер склоняется к развивающим тренировкам, а не к сохранению свежести, то это окупится сполна на дистанции, поскольку тренер не будет должен инвестировать много времени в поддержание уровня силы.

Стратегии периодизации на практике

Один из лучших способов управления издержками тренировочного процесса – это создание «тренировочных окон», в которых можно сконцентрироваться на физическом развитии. Такой подход имеет дополнительный позитивный эффект, поскольку ограничение тренировок на поле сильно снижает затраты энергии у игрока, обеспечивая ему благоприятную среду для роста и развития.

Задайте себе вопрос: как часто вы сталкиваетесь с ситуацией, когда к вам на продолжительный период попадает травмированный игрок, и вы имеете больше времени на развитие физических качеств, после чего этот игрок возвращается в строй сильнее, чем был раньше? **Зачем нужно ждать травмы, чтобы иметь возможность использовать план, направленный на развитие**

физических способностей? Если физическое качество может быть фактором, ограничивающим гармоничное развитие, почему бы не начать бороться с этим как можно раньше? Правда, единственный способ получить возможность реализовывать данную стратегию – это наличие понимающих тренеров, которые доверяют вам и понимают важность всеобъемлющего развития игрока.

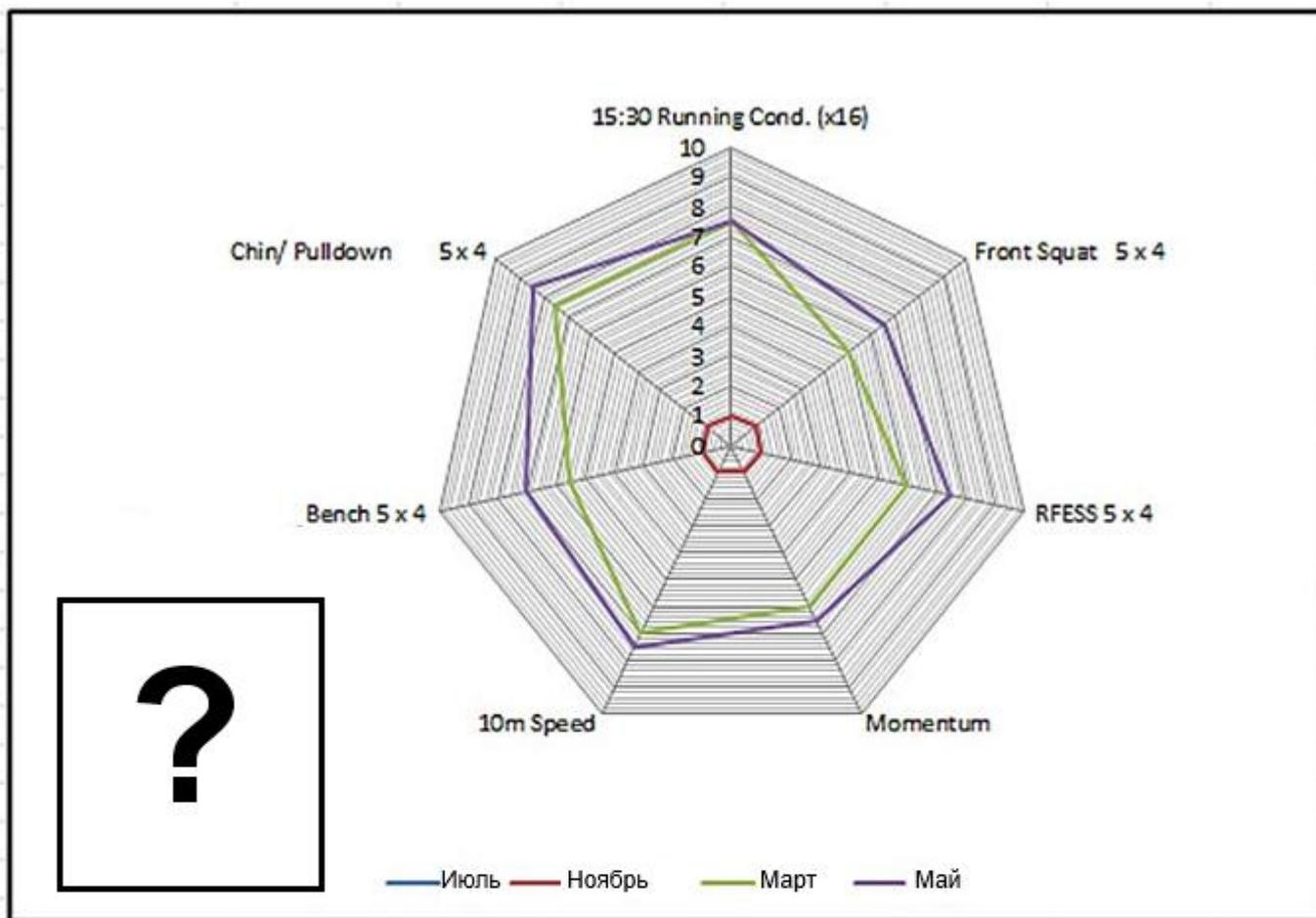


Рисунок 4 – Здесь приведен пример технически очень одаренного игрока академии «Лестер Тайгерс», но имеющего проблемы с набором мышечной массы. Этот игрок участвовал в тренировочном блоке, направленном на развитие его физических качеств, где были ограничены тренировки на поле до одной командной тренировки и одной индивидуальной технической тренировки в неделю. Все оставшееся время игрок «жил» в тренажерном зале, выполняя большой объем тренировок физической направленности. Обращает на себя внимание тот факт, что как только у игрока начала проявляться гипертрофия мышц, и, не смотря на прирост массы тела, он улучшил показатели силы и скорости.

Стоит полагать, что эта идея уже реализуется многими тренерами в работе со спортсменами. Однако в случае, когда тренер впервые знакомится с периодизацией тренировочного процесса,

можно очень легко быть ослепленным долгосрочными планами, необычными гистограммами и мистическими советскими методами тренировок.

По мнению автора статьи, любую периодизацию можно объяснить следующими словами: **периодизация – это конкретная система планирования последовательного тренировочного процесса спортсмена, направленная на максимизацию либо спортивного результата, либо физического и технического развития.** Таким образом, пока автор статьи считает, что он может объяснить, почему и зачем он делает тот или иной шаг, то не важно, к какой форме периодизации это относится (волновой или блоковой).

Безусловно, это не отменяет трудов Ганса Селье, Льва Матвеева и Тудора Бомпы, являющихся «крестными отцами» периодизации. Однако в то время предполагалось, что тело адаптируется к внешнему стрессу в некоторой степени линейный образом, а практика работы с молодыми спортсменами показала автору статьи, что порой данная мысль представляется немного жесткой и гибкой.

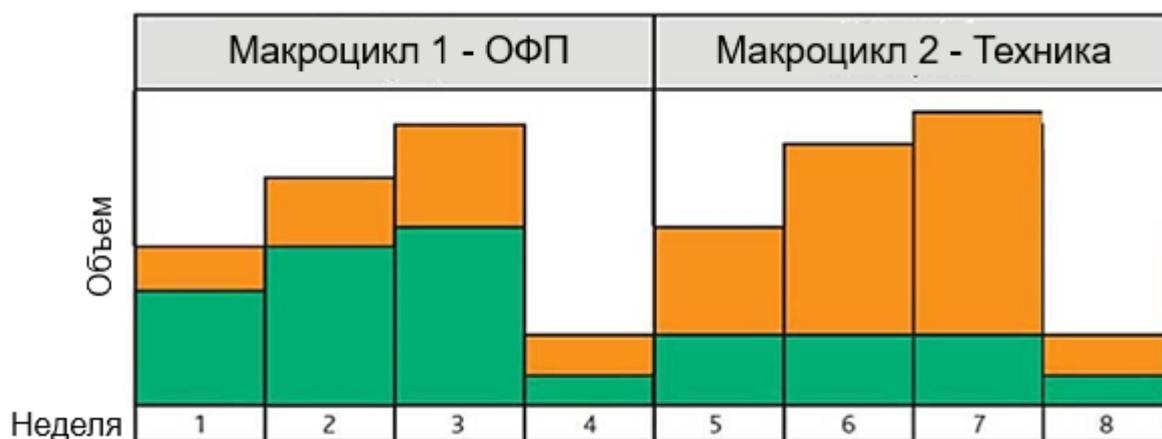


Рисунок 5 – Общие черты плана периодизации: базовое предположение здесь заключается в том, что блоки должны опираться друг на друга, чтобы, согласно нашему предположению, достичь пика физической работоспособности.

Для понимания того, при каких условиях зародились модели периодизации, нужен контекст той эры, когда возникали эти системы. Григорий Родченков¹ пролил свет на его опыт использования моделей периодизации, сказав следующее: «Допинг начинается тогда, когда вред от тяжелых тренировочных нагрузок начинает преобладать над тем вредом для здоровья, который приносит использование допинга».

Учитывая то, что большинство работ по периодизации пришли из эры 1960-80-х годов, если вы будете слепо следовать этим моделям, это может иметь для вас далеко идущие последствия. Использование «Немецкой объемной тренировки» или другого метода для ваших спортсменов может быть не самым лучшим решением. При всей неоднозначности ситуации не стоит красить все одними чернилами, так как есть отличные работы, выполненные тренерами той эпохи, но следует понимать, что то, что было хорошо для восточноевропейских метателей ядра 1980-х, возможно, будет не самым лучшим для 18-летних регбистов.

Периодизация тогда и сейчас

Если отправной точкой периодизации является восточная Европа, то современные исследования периодизации в западной Европе были выполнены исследователями из Португалии и Испании, так можно выделить Виктора Фраде (Victor Frade) и Альберто Мендес-Виллануэва (Alberto Mendez-Villanueva), которые ввели такую идею, как «Тактическая периодизация». Так, если в некоторых классических восточноевропейских методиках при планировании тренировочного процесса в

¹ https://ru.wikipedia.org/wiki/Подченков,_Григорий_Михайлович

основе лежит физическое развитие, то здесь целью является объединение технико-тактических и физических элементов. Возможно, такой подход принимает более целостный вид при планировании тренировочного процесса.

Тактическая периодизация в данный момент является духом времени в спортивной науке, привлекая к себе все больше внимания таких тренеров, как Жозе Моуринью (футбол) и Эдди Джонса (регби), которые с большим успехом применили этот подход в своих видах спорта. Но несмотря на это, если бы вы спросили 10 тренеров по ОФП, как лучше применять тактическую периодизацию, вероятно, вы получили бы столько же разных мнений, как при попытке выяснить, какая периодизация лучше – волновая или последовательная.

При правильном применении это отличный многогранный подход, который тесно связан с принципами и моделью игры главного тренера. Этот подход организуется по принципу «сверху-вниз», где весь персонал (физиотерапевты, тренеры по ФП и тренеры по технике) больше не отделен от общей задачи, а работает как единый механизм. Этот подход позволяет легко вдохновлять и увлекать команду на совместную и согласованную работу.

Иногда среди тренеров выбор тактической периодизации становится аргументом (часто в футболе) против любой «истинной» периодизации, основанной на физическом развитии. В профессиональном футболе такой негативный взгляд на тренировки в тренажерном зале способствовал развитию культуры несоблюдения требований физической подготовки, происходящих где-либо за пределами тренировочного поля. Несмотря на большое количество исследований, направленных на разработку стратегий предупреждения травм, это может быть одной из многих причин наличия и увеличения повреждений мышц задней поверхности бедра.

Стандартная тренировочная неделя (1 матч в неделю)

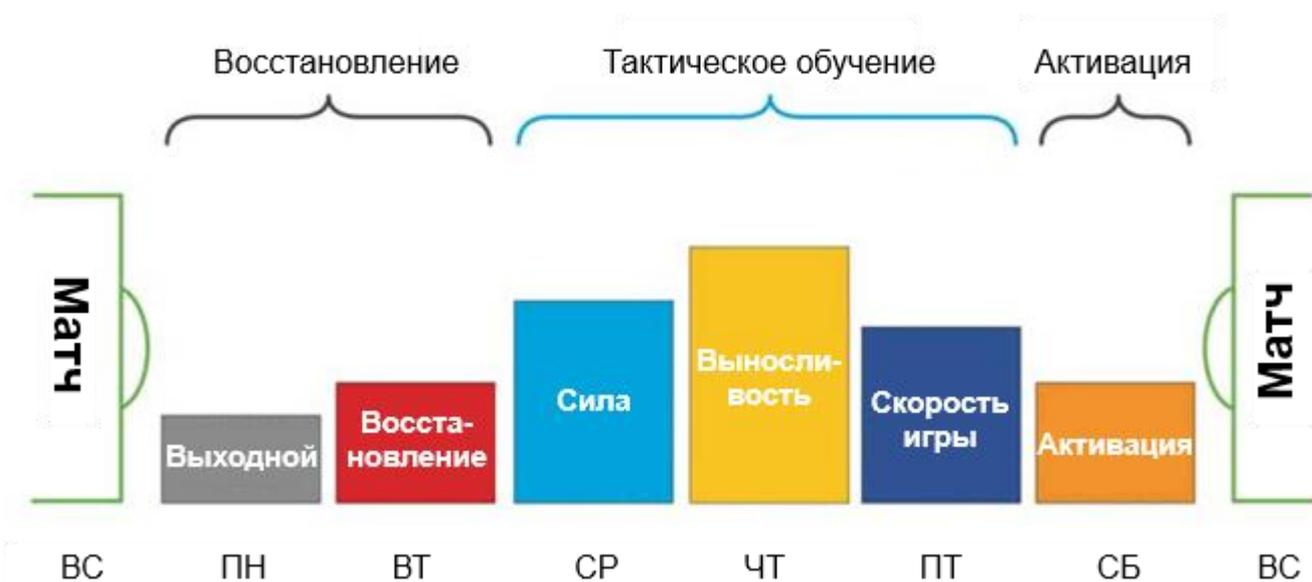


Рисунок 6 – Обзор тактической периодизации (адаптация Oliveira 2007) показывает, как технико-тактическая деятельность может совмещаться с физической, когда придерживаются этого подхода в футболе.

Усиливается убеждение в том, что периодизация является не таким большим делом, как автор статьи думал в начале своей карьеры. К примеру, Джон Кили (John Kiely) приводит аргументы в пользу того, что классическая периодизация из учебников слишком сильно акцентируется на биологическом видении, в то время как такие вещи, как генетика, психоэмоциональное состояние, умственное состояние и множество средовых факторов фактически играют существенную роль в адаптации, которая возникает во время тренировки.

К тому же, некоторые исследования не находят различий в силе и мышечной массе после 16 недель тренировок с использованием периодизации и без нее.

Норвежский исследователь Томас Хауген (Thomas Haugen) показал, что среди элитных тренеров, работающих со спринтерами, используются различные подходы к периодизации тренировочного процесса, а это влияет на большинство людей из мира спринтерского бега, которые начинают скептически относиться к классической модели периодизации. Так, несколькими видными тренерами из легкой атлетики есть, что сказать в своих статьях. Например, Джонатан Дж. Маркус (Jonathan J. Marcus) говорит, что «Все модели периодизации ложны. Они слишком сложны и не работают». Или Тони Холлер (Tony Holler), утверждающий, что «Периодизация – это отстой... Мы всегда делаем спринты».

Суммируя все эти противоречивые исследования, думается, что слепое следование классическому методу кажется слишком упрощенным вариантом. Для начала, почему в каждой традиционной периодизации планируется снижение нагрузки на 4-й неделе? Что если на 3-й неделе игроков «прёт» на тренировках, но на 4-й неделе тренер должен сбавить обороты, поскольку так требуется по учебнику? Или другая ситуация, как быть, когда на 2-й неделе игроки уже слишком утомлены, чтобы тренироваться, но по программе далее следует сверхнапряженная 3-я неделя? Значит ли это, что тренеру нужно продолжать «втаптывать» игроков в землю, рискуя получить плохой результат и травмы, потому что так требует программа?

Для тренеров, не работающих в олимпийских дисциплинах, высока вероятность того, что им не удастся последовательно пройти все тренировочные блоки, подводя атлетов к двум или трём соревнованиям. В командных видах спорта самый вероятный сценарий – это игры каждую неделю. А в таких видах спорта, как футбол или баскетбол, ситуация выглядит даже хуже, когда необходимо проводить игры раз в 3 или 4 дня. Как тренеру использовать пиковые нагрузки и последовательное снижение нагрузки на макроуровне, если у него игры неделя за неделей?

Основные аспекты тренировочного процесса молодых регбистов

Биохимические факторы, связанные с питанием и сном, на индивидуальном уровне играют значительно большую роль в способности спортсмена адаптироваться к тренировочным стимулам, чем учитывает классическая периодизация. Например, когда автор статьи работал тренером по ОФП в университетской команде, он знал, что первые две недели года были «неделями первокурсников». Это значит, что в ближайшие недели спортсмены будут потреблять значительное количество алкоголя, получать минимальное количество сна и тусоваться 6 из 14 дней. Неважно, как тренер составил свои тренировочные блоки, действительность будет оказывать влияние на те адаптации, которые игрок может получить от своих тренировок, и тренеру нужно иметь это в виду.

Часто мы переоцениваем наше влияние, как тренеров, и не отдаем должной роли генетике, ограничивающей те адаптации, которых мы достигаем. Системы развития талантов сейчас созданы так, чтобы усилить выход на вершину для избранных, а в командных видах спорта на элитарном уровне каждый является фриком. Так это работает.

Один лишь беглый взгляд на цифры NFL Combine показывает – чтобы спортсмену быть успешным в NFL, ему нужно быть генетическим монстром. Дело не в том, что у них был лучший план периодизации, а в том, что у них были лучшие родители! Так, масса исследований показывает, что восприимчивость тренировочных стимулов диктуется генетикой. Например, исследование HERITAGE по изучению процента улучшения МПК, показало, что уровень восприимчивости к одной и той же аэробной тренировке решительно отличается у разных спортсменов.

В работе с игроками академии добавляется такой элемент, как стресс от учебы, который может оказывать влияние на восприимчивость тренировочных стимулов. Чтобы еще усложнить ситуацию, добавим сюда межгрупповое различие среди игроков. Так, тренер может работать с игроком, который напрягает все свои силы в попытках получить оценки, позволяющие ему попасть в Оксфорд или Кембридж, а в тот же момент у него есть игроки, которые забивают на учебу. В таком случае для этих спортсменов тренеру, возможно, не придется как-то менять

тренировочный план, в то время как для будущих студентов, учитывая их желание поступить в ВУЗ, вероятно, придется снизить тренировочный объем.

Еще при работе с подростками возникает другой внешний фактор стресса, не касающийся регби и учебы, с которым тренеру приходится сталкиваться в своей работе, - это девушки. Возможно, у каждого тренера были случаи, когда ему приходилось выступать в роли советника в ситуациях, когда у спортсмена происходило расставание с его девушкой. Если тренер в опроснике здоровья наблюдает ситуацию, когда качество сна - 2/10, а настроение - 10/10, то это повод задать вопросы игроку.

Этот пример дает представление о тех моментах, которые необходимо учитывать, садясь планировать тренировки. Гибкий подход позволяет управлять подобным развитием событий. Таким образом, тренер может «ехать» на «волнах эмоций» своих игроков и лучше определять окна возможностей, когда игроки находятся в позитивном состоянии, чтобы адаптироваться к тренировкам.

Использование инструментов мониторинга (субъективная оценка нагрузки, опросники и пр.) может помочь в управлении тренировочным процессом, но самым лучшим средством контроля является **разговор с игроком**. Все вышеперечисленные инструменты могут быть ключевыми элементами в процессе сбора информации и корректировки вашей программы. Но иногда простой вопрос - *«Как ты себя чувствуешь?»* - может дать всю необходимую информацию, нужную для того, чтобы скорректировать тренировку. Часто это лучше, чем любой опросник здоровья или отклонение в субъективной оценке нагрузки.

Ваш тренировочный план должен быть гибким и корректируемым. Если слепо следовать плану периодизации без учета всех факторов, мы тем самым будем создавать препятствия для развития наших спортсменов.

Подход Пита Бурриджа к периодизации тренировочного процесса

Так или иначе тренер стремится к тому, чтобы тренировочные стимулы имели высокий эффект и при этом достигались с минимальными затратами энергии. На сэкономленный «бюджет» можно получить возможность поработать с чем-то еще. Красота тактической периодизации заключается в том, что тренеры по регби понимают, чего хотят тренеры по физподготовке, и чего хотят от занятий они сами. Секрет Академии Лестера в том, что они почти не делают кондиционных тренировок. Почему? Ответ простой, если тренировка на поле проходит с хорошей интенсивностью, вам просто это становится не нужным. Безусловно, будут случаи, когда отдельным игрокам понадобится дополнительная работа, но не всей команде. Если вам удастся достичь желаемых результатов через тренировки по регби, зачем добавлять работу, которая будет усиливать усталость?

Используя такой подход, есть шансы развивать множество сторон спортсмена. Можно продолжать оттачивать упражнения, но если игроки получают возможность поработать над принятием решения и пониманием тактики, без сомнений, это будет вести к лучшему результату. Так, у вас может быть спортсмен, показывающий выдающиеся результаты в beer тесте или дающий космические показатели мощности на wattbike, но если он бестолковый игрок в регби – все эти достижения бесполезны!

Такой подход может казаться опасным для адаптации в профессиональном спорте, поскольку тренеры и руководители регулярно говорят своему департаменту по физической подготовке: «Мы недостаточно подготовлены». Физическая подготовленность, очевидно, является составным фактором спортивного результата. Но вместо того чтобы выполнять бездумную ОФП, лучший вид физподготовки – это возможность продемонстрировать хорошую техническую и тактическую подготовку, когда вы не тратите энергию впустую, совершая ошибки, или когда оказываетесь в неправильной ситуации.

Если вы присмотритесь к выдающимся спортсменам - Леброну Джеймсу и Лионелю Месси, то заметите, что они являются экспертами в ходьбе по площадке. Они знают, как сберечь энергию до

того момента, когда им необходимо будет включиться. Так как они очень редко теряют мяч, им не требуется прикладывать усилий, чтобы этот мяч забрать, так как обычно их передачи точны, а удары достигают цели.

Часто проблемы в техническом и тактическом плане воспринимаются, как проблемы физической подготовленности. У автора данной статьи был опыт работы в футбольном клубе, где игрока меняли в перерыве только лишь из-за того, что тренер был не удовлетворен его физическими показателями. Хотя его GPS-показатели демонстрировали, что он совершил большее количество отрезков, пробегаемых с высокой скоростью, чем любой другой игрок, с некоторым отрывом. Проблема заключалась в том, что он часто терял мяч и был вынужден бежать назад. Для тренера по ОФП он показывал более хорошую физическую подготовленность, чем кто-либо другой. Но проблема была в том, что он был вынужден работать больше из-за худшей, чем у остальных, техники. Так был ли он физически готов хуже, чем остальные? Или ему нужно было больше работать над техникой?

Еще одна причина, по которой в Академии Лестера, работая с молодежью, делают меньше традиционной кондиционной работы, связана с тем, что увеличение МПК происходит за очень короткий период времени – всего за неделю! Спортсмены достигают плато приблизительно после 6 месяцев тренировок. Так если МПК пусть и недостаточно полно развито, а для этого требуется всего 6 месяцев, то автор статьи использовал бы тренировочное время для развития силы и гипертрофии. Качественная мышечная масса требует времени. Таким образом, нет лучшей возможности, чем использовать силовые программы, пока спортсмены молоды. Если вы получаете окно возможности, используйте его.

Несмотря на большие инвестиции в развитие силы, она долго остается с игроками. После того, как вы заложили в мышцах клетки-сателлиты, они остаются с вами как минимум в течение 15 лет, а то и на всю жизнь. Поскольку сила лежит в основе многих спортивных действий, мы можем заранее заложить отличный фундамент и обеспечить игроков «ключами от всех дверей», чтобы открыть тем самым все «двери» двигательных навыков. Это позволит им иметь физические возможности для решения любых двигательных задач, которые поставит перед ними выбранный спорт. Помимо этого, силовой фундамент обеспечит их «броней», которая поможет им выдерживать суровые условия спорта и уберезет их от повреждений. Также это даст игрокам больше возможности оттачивать и развивать свои навыки на поле.

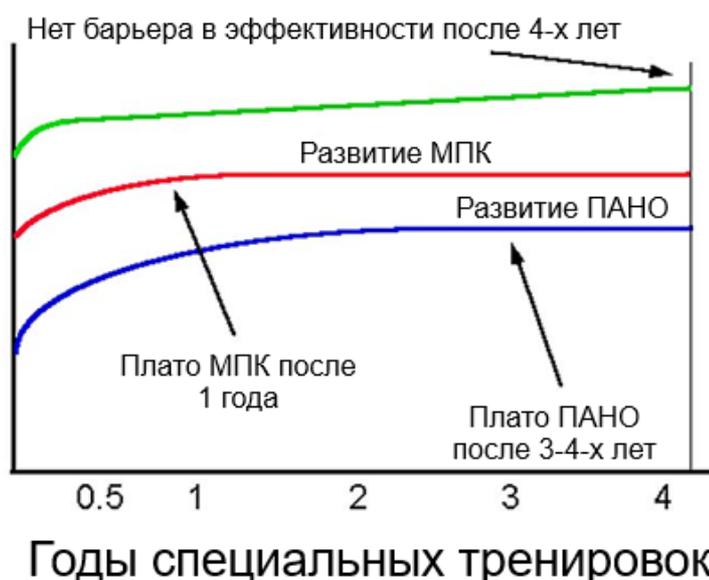


Рисунок 7 – График, отображающий время адаптации к аэробным тренировкам (источник: <https://www.alancouzens.com/blog/periodization.html>)

Как выглядит подход к периодизации на практике

Автор статьи рассматривает свой тренировочный план через следующую призму:

- Глобальный взгляд;
- Взгляд в первом приближении;
- Предметный взгляд.

Это позволяет оставаться гибким в любых ситуациях на пути реализации плана, и это также позволяет приблизительно видеть то, к чему в конечном итоге нужно прийти.

Academy Annual Plan 2018/2019																																																																								
Month	July				August				September				October				November				December				January				February				March				April				May				June																											
Week	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	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																				
Education Terms	Summer Term				OFF				Autumn Term				OFF				Autumn Term				OFF				Winter Term				OFF				Spring Term				OFF				Spring Term				OFF				Summer Term																							
Academy Rugby																																																																								
'A' League																																																																								
AASE/School Rugby																																																																								
International																																																																								
Phase of Training	Prep Phase				Rugby Development				Rugby/Physical Development				Competition				Development Games				7's Comp				Physical Development & Skills Development				R & R																																											
Sub Phases	General Prep				Camp Games Camp				Sch. Presentations AASE/School Rugby				Pre-Comp				Competition				U17's				7's				Physical Development & Skills Development				R & R																																							
S&C	Benchmarking				↑ Volume				Maintenance				Neural Development				Benchmarking				Hypertrophy				Peaking/De-loading for games + intro of Power				Benchmarking				Neural Development				Hypertrophy				Benchmarking				Maintenance & TT																											
Education	Gym standards, Nutrition (practicals), Sleep				Living it - day to day habits				Doing it away from here - Self regulation				Checking understanding				Professionalism				Mobility Flex.5/ Prehab				Eccentric Education				Pre game education				Immunity				Sleep				Nutrition - Snacking				Checking understanding				Load Management				Muscular HYP education				Stress Management				Stories, life, and personal development											

Рисунок 8 – Годовой план Пита Бурриджа

Рисунок 8 демонстрирует годовой план Пита. Этот план, возможно, выглядит красиво (когда используются различные цвета), но на самом деле он претерпевает множество изменений в течение сезона. Он дает приблизительное представление об окнах возможностей, где можно быть агрессивным в своих намерениях, а также о красных зонах, где, вероятно, потребуется снижение тренировочной нагрузки. Уместно будет добавить в план периодизации блоки с обучением, так игроки глубже понимали, как вести себя как профессионалы.

Взгляд в первом приближении

Month	January				February				March									
Date	14-Jan	21-Jan	28-Jan	04-Feb	11-Feb	18-Feb	25-Feb	04-Mar	11-Mar	18-Mar	25-Mar							
Week	Week 30	Week 31	Week 32	Week 33	Week 34	Week 35	Week 36	Week 37	Week 38	Week 39	Week 40							
Game	Yorkshire (H)		Worcester (A)		Academy Finals Day		Saracens		7's Prep		Rospire Park 7's							
Schools	Autumn Term				Spring Term				Spring Term									
Focus	Neural+HYP Development				Individual Needs - HYP/STR/Cond/SPE/POW				7's Game Prep									
Frequency	5x a week				4x a week				3x a week				1x a week					
Strength	LL Pos: Hip Thrust 3x8, DB Lunge 2x8 LL Ant: Trap Bar - 5x5 Back Squat 5x5 Push: Jones Incline 3x3 + 1x MAX, DB Bench Press 3x8 Pull: Ring Chins 3x3 + 1x MAX, DB Prene Row 3x8 Shoulder Circuit: Ecc. Ext. Rot., Ecc. 1's, Scrum Posture Holds, Uneven Bar Holds, Neck Iso's				Front Squat/Box Squat 6x3/4 + 4x3/2, 2, 5, 5, 5 Trap Bar 6x3/4 + 4x3/2, 2, 5, 5, 5, DB Lunge 2x8, DB RFESS 4x4 BB Bench 6x3/4 + 4x3, BB Incline 3x3, Ecc. Flies 3x6, Press ups 2x MAX LG Chins 6x3/4 + 4x3, 3x3, Ecc Chins 3x6, Inverse Rows 2x MAX Seated DB Lateral Raise, Ecc. Ext Rotation, DB Cuban's, Side Plank, Neck Iso's				Hamstring Inj. Prev - RDL's 3x5 & Hamstring Manuals 3x5				Hamstring Inj. Prev - RDL's 3x5, Hamstring Manuals 4x4					
Conditioning	Picked up pre game with non 23 but then on an individual needs basis picked up on Tuesday with certain players.				Focused individual needs for in need players. Picked up in cond. Games for set blocks with players.				Overloaded in 7's match play									
Power	ions on Thursday's picking up agility alongside speed technique work then pre game on a Friday for more force dominant power with sled accelerations/rampage/tank pushes				Whole Group - Exposure to Max Velocity 'Runways' in prep for 7's - Individual group - Speed 2x a week for acceleration & Velocity development				Picked up in optional +1 session around 7's									
Education	Education		Speed & Agility - the why? Decision making in space.		Don't get bored of doing the simple things...well!		TTP - revisiting what this means		Individual Needs education - explaining why we are setting things up like this and telling each individual their workons		Cluster Sets & MAX STR Education		Runways Education		Nutrition Challenges		More nutrition cooking homework	

Рисунок 9 – План на месяц

На рисунке 9 представлен план на месяц, здесь больше детализации. Он дает представление о том, что хотелось бы сделать в идеале, и на чем делать акцент в конкретных блоках, и именно здесь все довольно сильно меняется. Часто Пит планирует четырехнедельный блок. И если этот блок работает хорошо, тогда его можно расширить до пяти, шести или даже до семи недель.

Предметный взгляд

Name	Exercise	Target		Hole Setting	Angle/Seat	Feet	Completed														
		Load	Reps				Set 1			Set 2		Set 3		Set 4		Set 5					
		Est.	Est.				Load	Reps	Load	Reps	Load	Reps	Load	Reps	Load	Reps	Load	Reps	Lo		
1	UG Chins		6 x 3				bw	3	bw	3	bw3	3	bw	3	bw	3	10				
	Hamstring Manuals		4 x 4																		
	WB Extras	30s MAX	x 2 (1037w)				996														
	Speed School																				
2	Trap Bar Deadlift + 6 Chair	50es+	6 x 3				50	3	50	3	50	3	50	3	50	3	50				
	BB Bench	105	6 x 3				105	3	105	3	105	3	105	3	107.5	3	107				
	UG Chins	20	6 x 3				20	3	20	3	20	3									
3	Hamstring Manuals		4 x 4																		
	Box Front Squat	97.5	4 x 4+3																		
	DB Lunge	25	2 x 8es																		
	BB Bench	85	4 x 4+3																		
4	Press Ups	10	2 x MAX																		
	Hamstring Manuals		4 x 4																		
	Speed School																				
	Front Squat	105	6 x 3																		
5	BB Bench	80	6 x 3				80	3	80	3	80	3	80	3	80	3	80				
	UG Chins		6 x 3				20	3	20	3	20	3	20	3	20	3	20				
	Hamstring Manuals		4 x 4																		
	CNS Leg Press	420	6 x 3	4	155	1	400	3	400	3	400	3	400	3	400	3	40				
	Squat Movement Prep in between CNS sets						done														
BB Bench	90	6 x 3				90	3	90	3	90	3	90	3	90	3	90					
UG Chins	12.5	6 x 3				12.5	3	12.5	3	12.5	3	12.5	3	12.5	3	12.5					
Hamstring Manuals		4 x 4				done															

Рисунок 10 – План на неделю

Еженедельный план – это то, что игроки видят каждый день. Как можно заметить, игроки делают не одинаковую программу, а индивидуальную для каждого. Например, посмотрим на игрока под номером 5, он не выполнил предписанную нагрузку в упражнении на нижние конечности, поскольку участвовал в игре, и нам нужно снизить нагрузку. Игрок под номером 2 превысил рекомендованную нагрузку, так как хорошо себя чувствовал в этот день. Имея адаптивный план, можно мгновенно вносить изменения в тренировочный процесс.

Вероятно, периодизация не должна быть слишком сложной, какой ее создают некоторые тренеры. В то же время «классическая» периодизация, вероятно, слишком линейна и слишком не гибкая для игровых видов спорта. У тренера без сомнений должен быть план, но ему не нужно полностью ему подчиняться. Наконец, рассматривая год в целом, вам следует постоянно искать возможности и обнаруживать угрозы для плана, и корректировать его таким образом, чтобы он отвечал потребностям каждого человека, с которым вы работаете.

Ссылки на материалы, которые используются в статье:

1. Dubois R, Paillard T, Lyons M, McGrath D, Maurelli O., and Prioux J. "Running and metabolic demands of elite rugby union assessed using traditional, metabolic power, and heart rate monitoring methods". *Journal of Sports Science and Medicine*. 2017; 16 (1): 84–92.
2. Bickel CS, Cross JM, and Bamman MM. "Exercise dosing to retain resistance training adaptations in young and older adults". *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2011; 43 (7): 1177–1187.
3. Ekstrand J, Waldén M, and Hägglund M. "Hamstring injuries have increased by 4% annually in men's professional football, since 2001: A 13-year longitudinal analysis of the UEFA Elite Club injury study". *British Journal of Sports Medicine*. 2016; 50 (12): 731–7.

4. Oliveira JG, F.C. Porto: *Nuestro microciclo semanal (morfofociclo); VI clinic fútbol, base fundación osasuna*. 2007.
5. Kiely J. “Periodization theory: Confronting an inconvenient truth”. *Sports Medicine*. 2018; 48 (4): 753–764.
6. de Freitas MC, de Souza Pereira CG, Batista VC, et al. “Effects of linear versus nonperiodized resistance training on isometric force and skeletal muscle mass adaptations in sarcopenic older adults”. *Journal of Exercise Rehabilitation*. 2019; 15 (1): 148–154.
7. Haugen T, Seiler S, Sandbakk Ø, and Tønnessen E. “The training and development of elite sprint performance: An integration of scientific and best practice literature”. *Sports Med Open*. 2019; 5 (1): 44. PubMed ID: 31754845 doi:10.1186/s40798-019-0221-0
8. Bouchard C and Rankinen T. “Individual differences in response to regular physical activity”. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2001; 33 (6 suppl): S 446–51; discussion S 452–3.
9. Gundersen K. “Muscle memory and a new cellular model for muscle atrophy and hypertrophy”. *The Journal of Experimental Biology*. 2016; 219 (2): 235–242.