

Протоколы темпового бега в регби

*Источник: оригинальная статья Tempo Runs Protocol For Rugby Conditioning
(<https://upsidestrength.com/blog/tempo-runs-rugby/>)*

Автор Sean Seale

Темповой бег стал популярным благодаря знаменитому американскому тренеру по легкой атлетике Чарли Фрэнсису (Charlie Francis), который использовал этот подход для подготовки своих спринтеров.

Благодаря тренеру по физической подготовке Кейру Уэнаму-Флэтту (Keir Wenham-Flatt) этот подход был взят на вооружение и успешно адаптирован для регби во время его работы в «Аргентинских Пумах» перед Кубком Мира 2007 года.

Темповой бег позволяет оставаться в пределах аэробной среды и в то же время поддерживать более высокую скорость бега в сравнении с протоколами, которые отталкиваются от показателей Максимальной аэробной скорости (МАС). Одними из основных целей во время забегов являются поддержание плавности, ритма и расслабленной позиции, чтобы повысить эффективность и технику бега.

Еще одним преимуществом этих протоколов является возможность выполнять работу на поле с большой группой игроков (1-3 команды).

Организация процесса

Игроки делятся на 4 группы: первая линия (номера 1-3), замки (номера 4-5), третья линия (номера 9 и 10), задняя линия (номера 11-15).

Каждый интервал все игроки начинают от зачетной линии.

Интервалы

Беговые порции (70% усилия от максимума) чередуются активным отдыхом (ходьбой) и пассивным восстановлением (ожиданием на линии). Каждый интервал начинается с линии зачетного поля и заканчивается на линии зачетного поля с противоположной стороны.

Каждый интервал начинается по свистку.

Длина каждого интервала

Интервалы длятся от 60 до 75 секунд. Продолжительность интервалов определяется фазами, которые выбираются самостоятельно.

Беговые дистанции

Дистанции бега определяются группами по игровым позициям, фаза определяется самостоятельно.

Например, столб на 1 фазе бежит 40 метров и затем проходит пешком до противоположной зачетной линии, затем ожидает следующего сигнала для старта (см. схему).

На 2 фазе крайний пробегает 100 метров (от линии зачетного поля до линии зачетного поля с противоположной стороны), затем ожидает следующего сигнала для старта.

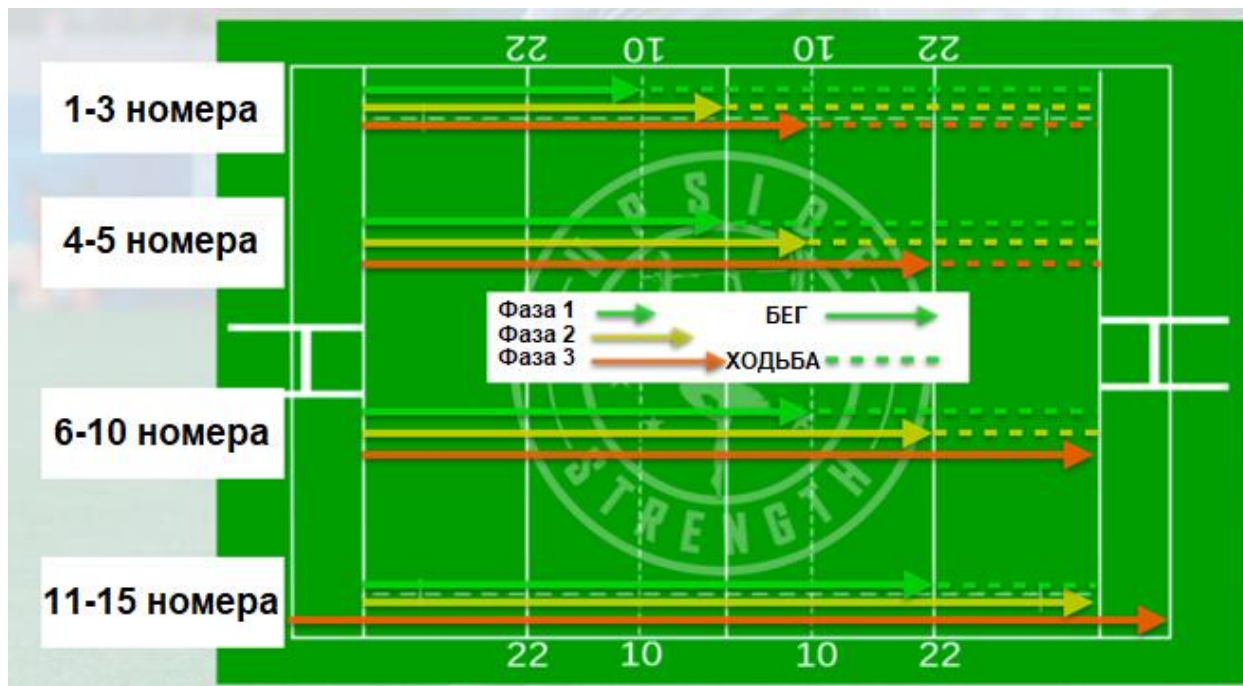


Рисунок 1 – Схема темпового бега для регби

Количество интервалов

Каждый блок темпового бега состоит из 12-24 интервалов. Интервалы делятся на 3 блока, разделённых 3 минутами отдыха между блоками (отдых заполняется приемом воды, растягивающими упражнениями и т.д.).

Пример:

4 интервала

3 минуты отдыха (вода, растягивающие упражнения, ходьба и т.д.)

4 интервала

3 минуты отдыха (вода, растягивающие упражнения, ходьба и т.д.)

4 интервала

Итого 12 интервалов.

Прогрессия/Фазы

Протоколы содержат 3 фазы развития.

Фаза 1. Используется для набора бегового объема. Количество интервалов увеличивается на каждой тренировке. Последовательное увеличение нагрузки от 4+4+4 до 8+8+8 интервалов, длящихся 75 секунд.

Фаза 2. Внимание на интенсификацию усилий. Здесь происходит снижение времени отдыха и увеличение пробегаемой дистанции по сравнению с фазой 1 (см. схему). Прогрессия осуществляется с 8+8+8 в течение 75 секунд до 8+8+8 в течение 60 секунд.

Фаза 3. В этой фазе происходит включение специально-игровых компонентов (челнок, падение-вставание, борьба, захваты) в дополнение к увеличению пробегаемой дистанции. Сохраняется 8+8+8 в течение 60 секунд.

Таблица 1. Детали протокола

	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3
Количество интервалов (в блоке)	От 12 до 24 (4+4+4 до 8+8+8)	24 (8+8+8)	24 (8+8+8)
Длительность интервалов	75 с.	75 с. - 60 с.	60 с.
Отдых между блоками	3 минуты	3 минуты	3 минуты
Забег по позициям (1-3)	40 метров	50 метров	60 метров
Забег по позициям (4-5)	50 метров	60 метров	78 метров
Забег по позициям (6-10)	60 метров	78 метров	100 метров
Забег по позициям (11-15)	78 метров	100 метров	130 метров
Дополнительная работа			5 м челнок + падение-вставание + борьба 5 с.

Таблица 2. Пример 6-недельной программы

	День 1	День 2
Неделя 1	4+4+4, 75 с. интервал	5+5+6, 75 с. интервал
Неделя 2	6+7+7, 75 с. интервал	8+8+8, 75 с. интервал
Неделя 3	8+8+8, 75 с. интервал	8+8+8, 70 с. интервал
Неделя 4	8+8+8, 65 с. интервал	8+8+8, 60 с. интервал
Неделя 5	8+8+8, 60 с. интервал	8+8+8, 60 с. интервал +5 м челнок
Неделя 6	8+8+8, 60 с. интервал + 5 м челнок + падение-вставание	8+8+8, 60 с. интервал + 5 м челнок + падение-вставание + борьба 5 с.

Этот протокол может быть выполнен за 4 или 12 недель просто за счет регулирования скорости прогрессии каждой фазы.

Измерение прогресса

Как и с любым другим протоколом по физподготовке, важно провести тестирование перед тренировочным блоком и после, чтобы оценить прогресс.

Поскольку цель представленного протокола улучшить функцию сердечно-сосудистой системы спортсмена, выбор теста остается открытым. Самые популярные тесты в мире регби – это ½ теста Купера, Yo-Yo-тест или тест Бронко.