

Модуль 4. Комплексное чтение

В этом модуле мы рассмотрим темы, разобранные на данный момент, с целью закрепить некоторые знания, которые мы считаем необходимыми как для завершения этого курса, так и для того, чтобы иметь возможность приобрести навыки, которые мы намерены развивать у студентов.

Мы начнём с истории тренировок в командных видах спорта, чтобы иметь возможность изучить наиболее часто используемые в настоящее время методики и попытаться извлечь пользу и как применять их на практике.

В методологиях обучения существуют три различных направления. Они перечислены ниже:

- **Педагогический:** Основанный на логических выводах, взятых из спортивной практики, то есть основанный на фактических данных. Его крупнейшим представителем был Матвеев (2005), благодаря огромному успеху спортсменов, которые работали по его периодизации.
- **Теоретико-педагогический:** начинает использовать библиографические ссылки для сопровождения спортивного развития, обращаясь к отдельным экспериментальным фактам, научному раскрытию и спортивной физиологии. Здесь вы начинаете получать доступ к знаниям о биологии движения, что приводит к росту спортивных результатов спортсменов из-за принятия более разумных решений в отношении предложений на тренировках. Несмотря на это, большая часть учебных программ продолжает использовать периодизацию, предложенную Матвеевым (2005), с некоторыми изменениями. Как и в случае с Вотра (2016), который адаптирует тренировочные процессы к спортивным календарям, используются более короткие макроциклы. Это происходит в процессе обучения с краткосрочными целями, поэтому основанными на интенсивности обучения, а не на объемах. Как следствие этого, с большим значением начинает развиваться концепция паузы и восстановления, как во время, так и между тренировками.
- **Научно-прикладной:** Здесь основное внимание сосредоточено на предположениях биологии движений человека, основанных на научных исследованиях. Это по-прежнему способствует большему росту уровня спортивного мастерства. Основными областями, которые вносят свой вклад в это направление, являются: физиология движений, биомеханика, биоэнергетика и функциональная анатомия, среди прочего, в поисках научной сути спортивной

тренировки. Из этой тенденции возникают современные методологии обучения, которые могут основываться на разных философиях или идеологиях:

- Биологический: Биологический: обладает аналитическим взглядом на спорт, в котором при разработке тренировочной программы разделяются физические показатели технического и тактического элементов. Здесь мы можем найти междисциплинарные методы работы, в которых каждая область работает дополняющим образом по отношению к другим, но все они изолированы друг от друга, объединяя их только в формальной игре, которая составляет небольшой процент от общего объема тренировок.
- Целостный : анализирует явления, связанные с общей производительностью. Тренировочный процесс основан на этом анализе; поэтому различные области, из которых складываются спортивные результаты, прорабатываются совместно. Методологически речь идет о комплексной работе. Здесь техника и тактика являются средством развития остальных способностей, которые делают спортивные результаты. Уровни физической работоспособности, необходимые для спортивного успеха, будут ограничены техникой и тактикой. С другой стороны, трудности технического исполнения и принятия решений будут определяться уровнем участников и должны быть адаптированы к ним, в противном случае цель упражнения будет потеряна из-за невозможности спортсменов ее выполнить.

Не рассматривая методологию или философию, на которой основана программа тренировок команды, мы можем определить три периода, составляющие спортивный сезон:

- **Подготовительный период**

также известен как предсезонный. С точки зрения физической работоспособности это будет период приобретения, так как именно здесь стремятся к развитию и росту условных способностей, способствующих спортивной успеваемости, таких как выносливость, сила, скорость (что вытекает из способа выражения предыдущего, среди других факторов).

Существуют две важные предпосылки, в соответствии с которыми исторически определялась предсезонная концепция, которая в настоящее время обсуждается, и даже методологические предложения ясно свидетельствуют о несогласии с ней. Это, с одной стороны, идея о том, что для достижения хорошей формы мы должны поддерживать его в хорошем общем состоянии.

Это не соответствует принципу обучения специфичности стимула, который относится к тому факту, что адаптации, вызванные обучением, будут тесно связаны с полученным стимулом.

Поэтому, если я как тренер предложу общий тренировочный процесс физической подготовки, основанный на больших объемах и низкой интенсивности, в результате я получу группу спортсменов, способных преодолевать большие расстояния с низкой интенсивностью, что далеко от того, что мы называем спортивными показателями в ситуационном спорте.

Пять или шесть недель - это недостаточный срок для создания адаптаций в целом, чтобы позже приступить к созданию конкретных вариантов адаптации.

Другая предпосылка исходит из идеи, что подготовительный период служит для "заполнения резервуара" спортсменов, то есть для обеспечения их достаточной энергией, чтобы они могли справиться со всеми соревнованиями. Адаптация, достигнутая в этот период, должна периодически стимулироваться в течение всего соревновательного периода.

Обе предпосылки оставляют в стороне основной компонент технико-тактической эффективности спортсменов, что превращает это в процесс адаптации игроков команды и коадаптации к модели игры.

Мы не должны оставлять в стороне некоторые выводы, подобные выводам Габбетта (2004), сделанным игроками Лиги регби, где было установлено, что уровень травматизма спортсменов в течение подготовительного периода в значительной степени был связан с тренировочными нагрузками.

Кроме того, мы стремимся к снижению тренировочных нагрузок, тем самым добиваясь уменьшения количества травм (без последствий). Третий фактор, который следует иметь в виду здесь, - это физическое состояние спортсменов, а это означает, что мы должны контролировать тренировочные нагрузки и управлять ими в надежде уменьшить количество и тяжесть травм, но в то же время не снижать нагрузки настолько значительно, чтобы вызвать снижение физической формы игроков.

- **Соревновательный период**

это период от начала до конца соревновательного этапа, в котором участвует команда. С точки зрения производительности, это известно как поддерживающий период. Что здесь требуется, как указывает эта концепция, и хотя она может показаться излишней, так это поддерживать физическую работоспособность, чтобы иметь возможность

успешно выступать на соревнованиях. Когда мы говорим о поддержании физической работоспособности и ее связи со спортивными показателями, ясно, что мы должны вернуться к разговору о тренировочных нагрузках. Как мы можем наблюдать в случае с баскетболом, рассматривая различные сезоны команд высокого уровня в Испании, увеличение количества тренировочных часов и соревнований в течение сезона означало более высокую работоспособность команды и привело к увеличению количества травм, имея в виду, что соревнования приносят больше травм, чем тренировки. Однако это увеличение количества травм не было достаточной причиной для того, чтобы команда снизила свою производительность. (Cararrós, 2016)

В этот период необходимо учитывать, что приоритетом являются игры, поэтому план работы будет зависеть от нагрузки, чтобы быть в день игры в отличном физическом состоянии. Современные методики обучения основывают свои графики на времени между играми, которое обычно составляет одну неделю. Таким образом, неделя - это временная структура, которую используют новые методики для планирования тренировок. Имейте в виду, что некоторые команды участвуют в нескольких соревнованиях одновременно и, следовательно, они обычно в течение недели имеют еще матч.

Это то, что учитывается во время еженедельного планирования или тренировочного микроцикла. Эти еженедельные тренировочные циклы считаются оптимальной единицей времени для контроля нагрузок, что позволяет команде и отдельным игрокам подготовиться к следующему матчу в наилучшем состоянии.

Ключевыми факторами во время микроцикла являются следующие:

- Восстановление после предыдущей игры, как физическое, так и психологическое.
- Сосредоточьтесь на производительности, основанной на игровой модели.
- Возможность разработки новых принципов или суб-принципов как в атаке, так и в защите.
- Усиление слабых мест и исправление ошибок, обнаруженных в предыдущих матчах.
- Мониторинг нагрузки, чтобы прибыть в оптимальные условия к следующей игре.
- Определение приоритетов в сочетании с состоянием команды во время турнира, соперником и другими соревнованиями.

- **Переходный период**

также известный как послесезонный. Понимается как время между окончанием соревнований и началом следующей предсезонки. С точки зрения физической работоспособности, он также известен как период потерь, из-за того, что сюда входит

время отдыха игроков, как в физическом, так и в психологическом плане. Под этим мы не подразумеваем, что игрок пройдет весь этот период без тренировок. Но для того, чтобы подготовиться к следующему сезону, крайне важно выполнить небольшое снижение условных нагрузок. Давайте также будем иметь в виду, что наибольшая физическая потребность, а следовательно, и с точки зрения тренировок, достигается в межсезонье, из-за чего, несмотря на отсутствие матчей в этот период, происходит неизбежное снижение физической работоспособности игроков. В этот период отсутствие соревнований используется для индивидуализации и развития недостатков в какой-либо другой условной области, мониторинга веса, восстановления после травм, повышения уровня гибкости, если это необходимо, тактической и технической подготовки в соответствии с положением игроков или ролью в команде.

Стоит помнить, что снижение максимального потребления кислорода спортсменами связано с уменьшением систолического объема, а не капилляризации. Следовательно, уровни производительности при потреблении кислорода могут быть восстановлены с несколькими тренировками при высокой интенсивности.

Три упомянутых выше периода являются составляющими спортивного сезона каждой команды, которые подчиняются структуре соревнований, которая определяет время начала и окончания каждого из трех упомянутых периодов. Это известно как спортивный календарь.

В качестве начального шага команда должна прекрасно знать, в каких условиях ей предстоит работать согласно календарю. То есть знать, какими ресурсами они располагают, и, исходя из этого, определять модель игры, основанную на объединении ресурсов, спортивных целей и концепции игры.

"Построение теоретических знаний, основанных на практике, в каждом виде спорта станет основой для методологии выступлений в этой спортивной специализации. Таким образом, эффективность на практике и знание повысятся" (Рафаэль Мартин Асеро и Новое., 2013).

Приведенное выше утверждение дает нам понять, что тренер и его технический персонал должны обладать абсолютным знанием игрового календаря при программировании тренировок, его следует адаптировать на основе этого, чтобы добиться улучшения результатов команды в ходе соревнований.

Это еще больше усиливает предположение о том, чтобы считать неделю фундаментальной структурой тренировочного цикла.

Учитывая, что матч-это время наибольшей психобиологической нагрузки, мы должны контролировать тренировочные нагрузки и игровые минуты, чтобы большинство наших

игроков могли прийти к следующему матчу в отличном состоянии. Также мы можем использовать его как экземпляр синхронной оценки состояния физической формы, с которым спортсмены приходят на соревнования, чтобы обеспечить еженедельную обратную связь о тренировочном процессе.

Мы ссылались на знание графика соревнований как на одну из основ развития модели игры. Перед этим мы должны знать особенности вида спорта, в котором мы работаем.

Основные качества командных видов спорта в их циклических комплексах подробно описаны ниже:

- **Прерывистость:** они реагируют на постоянные остановки и начала игры. Это будет зависеть от правил, которые определяют время, места и формы игры.
- **Ситуация:** каждое действие вызывает ряд возможных реакций у товарищей по команде и соперников, и так далее до следующей остановки мяча.

С другой стороны, мы должны знать физиологические потребности спорта со следующих аспектов:

1. Физический уровень: пройденные километры и скорость движения.
2. Биологический уровень: частота сердечных сокращений, уровень лактата в крови, VO2 макс.
3. Технический уровень: количество передач, ударов, работа над элементами.
4. Тактический уровень: количество последовательностей и контратак.

В качестве заключения о механических требованиях футбола мы можем предложить следующее:

- Пройденные расстояния варьируются от 9 до 12 км с вариациями от 2 до 3 км. В среднем это около 10 км.
- Среднее эффективное время игры составляет примерно 48 минут 39 секунд. Это составляет 54% от общего времени матча.
- Игрок стоит или идет от 40 до 54 минут. Между 31 и 35 минутами он бежит со скоростью менее 15 км / ч. Между 3 и 5 минутами он бежит со скоростью от 15 до 25 км / ч. Бегайте только на скорости более 25 км / ч в течение времени от 22 до 170 секунд.
- 51% действий длятся менее 20 секунд, а только 9,5% длятся более 60 секунд.
- Что касается времени паузы, замечено, что наибольшее количество из них длится от 1 до 20 секунд и составляет 75% от общего числа (примерно 44 раза за игру).
- Плотность игры (или протокол работы) колеблется от 1: 1,3 до 1: 1,8. Другими словами, паузы немного длиннее рабочего времени.

- За игру происходит около 130 ускорений и около 1000 изменений темпа. (Solé, 2003).

С физиологической точки зрения можно сделать следующие выводы:

- ЧСС в среднем колеблется около 170 ударов в минуту во время матча. А 2/3 игровых времени вы работаете с частотой более 85% от вашего максимального пульса.
- Среднее потребление кислорода во время игры составляет 3,5 литра в минуту. Это соответствует 76% макс. VO₂. В зависимости от занимаемой позиции представлены различные процентные доли VO₂: 69% защитников, 66% средних, 43,3% нападающих. Расчетный общий расход энергии составляет 1530 ккал за 90 минут.
- Установлено, что значения уровня лактата составляют от 3 до 8 ммоль/л, а индивидуальные различия могут составлять от 2 до 12 ммоль/л. Во второй части матча концентрация меньше, а общее пройденное расстояние и игра с высокой интенсивностью также сокращают этот период.
- Хотя временами концентрация лактата в активных мышцах высока, постоянные фазы восстановления и периоды средней и низкой интенсивности позволяют быстро вывести и повторно использовать лактат в крови, предотвращая его накопление до предельных значений.
- Мышечный гликоген играет ключевую роль в игре, поскольку он преимущественно используется и может быть быстро истощен.
- Футбол можно определить как смешанный вид спорта, в котором, несмотря на длительную нагрузку, при которой аэробная система постоянно снабжает энергией, существует большое количество взрывных действий, требующих ввода энергии из анаэробных путей.
- Участие анаэробного алактического метаболизма во время игры очень важно, потому что это один из основных элементов, ответственных за решающие действия в игре (отражается во взрывной силе нижних конечностей и скоростях очень коротких пробежек).

Основываясь на том, что уже было проанализировано ранее, мы кратко рассмотрим развитие качеств, которые мы считаем наиболее важными для физической результативности в командных видах спорта.

Что касается развития выносливости, Massafret (1998) определяет следующие цели:

- Выдерживать физическое и умственное истощение во время игры, матча и на протяжении всего сезона.

- Ускорить процесс восстановления между снижением темпа , микро- и макро-паузами в игре, а также между тренировками и игрой.
- Поддерживать оптимальный уровень производительности игрока при выполнении технических элементов и принятии решений.

Основные принципы тренировок на выносливость

- Создать основу для обширной подготовки, как технической, так и тактической.
- Повышение способности выдерживать темп игры, который необходим для более длительного участия в матче с высоким темпом игры.
- Повышение способности к восстановлению как в игре, так и между играми и тренировками.
- Снижение риска травм из-за переутомления или отсутствия быстрой реакции на внезапные ситуации.
- Улучшение умственной способности противостоять длительным усилиям.
- Снижение потери технических и тактических элементов из-за переутомления; Иметь большую устойчивость между пиковыми усилиями.
- Улучшить здоровье.

Специальная тренировка на выносливость

Цель состоит в том, чтобы игрок мог соединить свой уровень выносливости с более высокими тактическими и техническими качествами. Вот почему Solé (2003) фокусируется на трех ключевых моментах развития специфической выносливости , которые мы описываем ниже:

- Техническая тренировка на выносливость: : улучшение техники, адаптированная к энергетическим потребностям реальной игры.
- Тренировка выносливости при принятии решений: цель состоит в том, чтобы при различной интенсивности, при которой протекает игра, не снижать технические показатели игрока или команды.
- Тренировка игровой выносливости : с помощью метода соревновательной тренировки делается попытка перенести то, что было разработано в двух предыдущих разделах, в реальные игровые ситуации. Для этого требуются действия, в которых есть соревновательный компонент, и правила которые аналогичны правилам формальной игры.

Оптимизация специфических тренировок на выносливость

Тренировка специальной выносливости основана на повторяющихся и интервальных методах. Хороший способ повысить эффективность тренировок - заменить отдых активным восстановлением с целью имитации того, что происходит во время игры.

Для этого мы должны проанализировать, каковы диапазон, интенсивность и частота занятий как для максимальной, так и для умеренной интенсивности во время матчей наших команд, и, таким образом, использовать их в качестве параметров при разработке занятий.

Повторяющийся метод происходит от разделенного метода в ситуационной спортивной тренировке, только в нем в качестве основного свойства используется изменение интенсивности и скорости движений в стимуле и, конечно же, изменение отдыха как для типа (активного или пассивного), так и для времени.

Следовательно, игрок столкнется со случайностью в упражнении, которая мешает ему установить точный ритм работы и отдыха.

Чтобы этот метод давал результаты, тренер должен знать наиболее частое время работы и отдыха с разной интенсивностью, которое имеет место в том виде спорта, для которого он тренируется.

Этот метод рассматривает использование как технических элементов спорта, так и элементов принятия решений, поскольку он основан на теории динамических систем и, следовательно, рассматривает игру как единое целое, которое не может быть разработано, если разделить его на компоненты.

Одним из параметров, наиболее часто используемых в настоящее время для определения физической работоспособности спортсменов команды, является способность повторять спринты. Это связано с игровыми действиями, которые известны как источники спортивного прогресса, то есть те, кто участвует в изменяющихся моментах, имеют компонент интенсивности, тесно связанный со спринтом. Все действия по достижению цели включают взрывные, быстрые, максимальные силы и ловкие движения. Таким образом, способность спортсмена поддерживать при выполнении повторов качество такого рода движения покажет нам, что этот игрок может участвовать в большем количестве таких моментов во время матча. Все действия по достижению цели включают взрывные, быстрые, с максимальной силой и ловкостью движения. Кроме того, способность спортсмена поддерживать качество этих типов движений посредством повторений говорит нам о том, что этот субъект может участвовать в большем количестве этих типов движений во время матча. Это означает, что многократные повторные спринты вызывают усталость. Таким образом, другой

важной концепцией для достижения высоких результатов в этих видах спорта является восстановление после усталости и устойчивость к ней.

В баскетболе игроки повторяют около тысячи действий за игру, от двух до пяти секунд. Таким образом, ясно, что более высокая способность повторять такие действия, как можно эффективнее и без снижения их производительности будет определять более высокие спортивные результаты. То же самое происходит с футболом, в пределах 8-12 км, которые игрок делает около 800 различных быстрых движений.

Основными механизмами, вызывающими усталость, являются следующие:

- Истощение субстратов.
 - Накопление метаболитов.
 - Повышение температуры организма.

- Повреждение мышц, вызванное физическими упражнениями
 - Изменения гидроэлектrolита.
 - Модификации разветвленных аминокислот
 - Свободные радикалы.
 - Снижение иммунной системы.

Как описано выше, основываясь на развитии основных физических качеств и влиянии усталости на физическую работоспособность, мы считаем мониторинг нагрузки основополагающим для того, чтобы члены команды находились на максимальном уровне физической работоспособности как можно дольше в течение соревновательного периода.

Ниже мы представляем две методологии обучения, которые исходят из теории динамических систем.

1. тактическая периодизация

Эта методология исходит из мысли, что игра в футбол - это единое целое, следствие того, как ее различные элементы соотносятся друг с другом. Более того, ничто не гарантирует нам, что мы сможем добиться улучшений в элементах игры, если будем тренироваться отдельно. Напротив, все должно быть усилено и улучшено в той среде, которую мы хотим развивать. Для этого весь тренировочный процесс должен зависеть от модели игры.

Таким образом, учитывая, что действия будут иметь реальные игровые элементы, они должны иметь какую-то объективную цель, основанную на том, что мы хотим, чтобы

игроки могли выполнять во время соревнований. Стоит отметить, что тактическая периодизация-это не модель игры, а методика обучения. То есть рабочий метод, позволяющий с помощью тренировок фиксировать недельную работу в матче и на соревнованиях. Не обязательно все, кто использует тактическую периодизацию в качестве методологии обучения, имеют одинаковую модель игры. Тем не менее каждый, кто использует тактическую периодизацию, должен иметь модель игры в качестве принципа действия.

Элементы, которые влияют на формирование игровой модели:

- Культура места, где мы хотим предложить идею игры.
- История и культура клуба.
- Структура и цели клуба.
- Идея игры тренера.
- Система или игровые схемы , которые мы будем использовать.
- Особенности и уровень игроков.
- История клубных чемпионатов.

Цель состоит в том, чтобы заставить наибольшее количество игроков, за максимально короткое время и при определенном стимуле, реагировать одинаково или в соответствии с одной и той же концепцией игры. Более того, в этой модели учебной программы будет предпринята попытка посредством работы преобразовать эти модели тактического реагирования в привычки. Именно таким образом, тактический аспект является тем пунктом, откуда определяется развитие всех других областей, как коллективно, так и индивидуально.

Физические способности будут зависеть от тактики и будут развиваться с ее помощью, подобно техническим стратегическим возможностям. Всегда учитывайте, что тактическая концепция здесь не просто относится к принятию решений и общему поведению, вместо этого она относится к конкретным проблемам, которые они приносят в модель игры. Игровая модель определяет, через индивидуальное и коллективное поведение, физиологические, биоэнергетические, механические и даже технические потребности, которые нужны каждому игроку в зависимости от команды и их положения.

Морфо-циклический шаблон - это временная структура, которая определяет эту методологию, которая, не случайно, занимает около недели, это время между одним матчем и другим. Мы должны тренировать идею игры, принципы, суб-принципы, исправлять ошибки, укреплять достоинства и развивать то, что мы хотим, чтобы команда сделала в следующем матче. Упражнения всегда будут связаны с тем типом игры, который мы хотим от нашей команды (Tamarit, 2007).

2. Структурированная тренировка

В рамках современных методологий обучения мы сталкиваемся со структурированным обучением, разработанным Francisco Seirul-lo Vargas. Чтобы добиться анализа и таким образом структурирования работы, мы разработаем некоторые концепции, которые считаются фундаментальными.

Задачи: или предпочтительно симулируемые ситуации (ПСС), они являются модифицированными и принятыми игровыми ситуациями, разработанными для того, чтобы отдавать предпочтение некоторым структурам наших игроков перед другими. Вот откуда взялось название ПСС. Поэтому рассмотрим каждое действие, которое разрабатывается как часть тренинга. Так мы будем определять каждое упражнение, которое разрабатывается в рамках тренировки. Это определяется содержанием, которое станет фактическим упражнением, и условиями, которые будут определять его во время выполнения, значением, интенсивностью, повторениями, временем отдыха, инструкцией и другими.

В зависимости от сходства задачи с игрой у нас будет своя специфика. Таким образом, мы сталкиваемся с задачами различного характера, как мы описываем ниже:

- *Универсальный характер: полностью отличается от соревнований в ее фундаментальных аспектах характера и организации нагрузки. Они обычно даются в переходный период и направлены на улучшение некоторых условных способностей или определенных навыков.

- *Общий характер: организация и характер нагрузки аналогичны соревновательным, но нет принятия решений.

- *Целенаправленный характер: включают конкретные координационные элементы и неспецифическое принятие решений. В основном применяется к техническим схемам, которые включают в себя стимуляцию одной из физических способностей игрока.

- *Особый характер: характер и организация нагрузки аналогичны соревновательным, а принятие решений специфично в зависимости от соревнований. Также известны как игры малыми составами.

- *Соревновательный характер: они состоят из содержания соревнований с конкретными тактическими принципами. Также известны как игры большими составами. Это считается предварительным шагом перед официальной игрой. (Rosa, С.)

- *Динамика нагрузок в рамках микроцикла

Этот метод управления тренировочной нагрузкой основывается на двух компонентах:

- Объем: определяется общим временем тренировки.
- Интенсивность: определяется спецификой предлагаемой нагрузки и частотой сердечных сокращений. Оба показателя увеличиваются в течение недели по мере приближения соревнования. Единственные данные, которые не увеличиваются, - это средняя частота сердечных сокращений во время тренировки из-за увеличения времени паузы, чтобы избежать состояний усталости во время игры.

Во время предсезонного периода нагрузка должна постепенно увеличиваться. Объем является высоким с самого начала, постепенно увеличивается до 100% за две недели до начала соревнований. Микроцикл перед началом чемпионата будет составлять 50% от объема, используемого во время соревнований.

Интенсивность, с другой стороны, начинает снижаться прогрессирующим темпом. Максимальный уровень интенсивности, достигнутый в предсезонке, составляет от 70% до 80%.

Во время чемпионата рекомендуется использовать равномерные нагрузки, с одинаковым объемом и интенсивностью (насколько это возможно). Во время чемпионата рекомендуется использовать равномерные нагрузки, с одинаковым объемом и интенсивностью (насколько это возможно).

Основной временной единицей для управления нагрузкой будет микроцикл или тренировочная неделя, которая в случае этого метода будет называться Структурированным микроциклом. В основном это будет зависеть от потребностей игрока. Он будет использоваться в качестве ориентира для следующего микроцикла, точно так же, как он будет зависеть от предыдущих, для его организации, стремясь создать последовательности и взаимосвязи.

Ссылки

Вотра, Т. (2016). Периодизация спортивной подготовки

Sarrós, T. (2016). Взаимосвязь Тренировочного Воздействия и Уровня Травм с Игровыми показателями и Сезонными Успехами в Профессиональном Мужском Баскетболе. Журнал спортивной науки и медицины.

Gabbett, T. (2004). Снижение предсезонных тренировочных нагрузок снижает уровень травматизма на тренировках у игроков регбийной лиги. Британский журнал спортивной медицины.

Massafret, M. (1998). Физическая подготовка в командных видах спорта: Inedito

Matveev, L. (2005). Процесс спортивной подготовки Буэнос-Айрес
Rafael Martín Acero, F. S.-I. V., Carlos Lago Peñas y Carlos Lalin, & Novoa. ((2013)).
Объективные причины планирования в командных видах спорта (I):. Форма и календарь. Rev Entrun Deport. 27(1).

Roca, A. (s.f.). Тренировочный процесс в футболе MCsports.

Solé, J. (2003). Тренировка выносливости в коллективных видах спорта
Профессиональный мастер по высокопроизводительным видам спорта. Командные виды спорта.

Tamarit, X. (2007). Что такое Тактическая периодизация? : MCsports