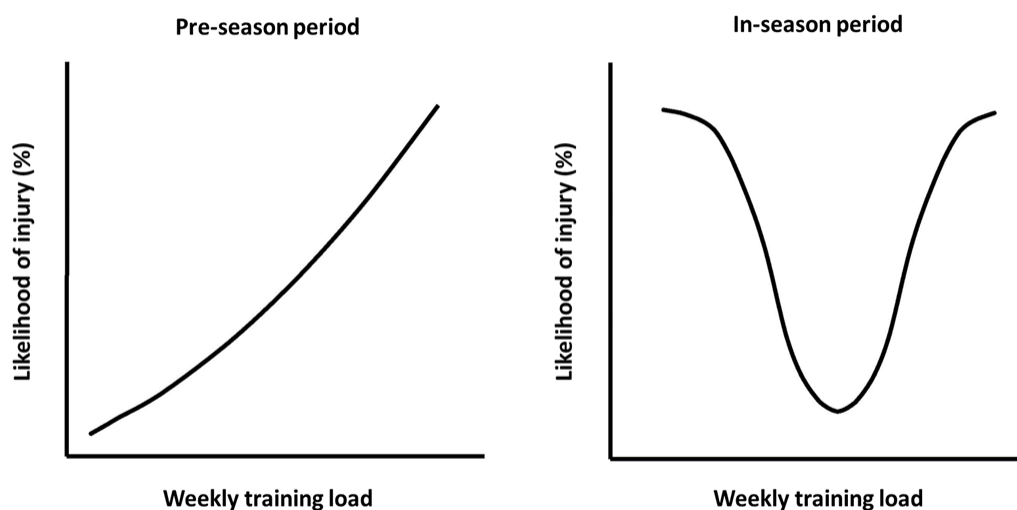


КОНТЕКСТУАЛИЗАЦИЯ

4го курса

Е В области командных видов спорта, особенно футбола, при разработке методологии управления тренировочной нагрузкой следует учитывать различные исследования по управлению тренировочной нагрузкой. Так обстоит дело с Malone et al. (2017) в своем исследовании, проведенном с двумя европейскими командами высшего уровня, обнаружили значительное увеличение вероятности травм по мере увеличения уровня нагрузки в предсезонном периоде, так что вероятность травмы возрастает втрое, когда еженедельная нагрузка превышает значение 3200 условных единиц (AU; получено с помощью метода субъективного восприятия усилий) относительно того, когда еженедельная нагрузка меньше 1500 AU. Однако во время соревновательного сезона соотношение между нагрузкой и вероятностью травмы имеет U-образную форму, с более низкой вероятностью, когда она представляет умеренно высокие уровни (между 2120-3200 AU), и увеличивается, особенно когда нагрузка превышает 3200 AU. Однако при высоких нагрузках (> 3200 AU) вероятность травмы в предсезонное выше, чем в соревновательном сезоне.

Рисунок 1:



Фуэнте: Мэлоун и др., 2017.

Pre-season period	Предсезонный период
In season period	В. Сезонный период
Likelihood of injury (%)	Вероятность травмы (%)

Хотя исследований очень мало, они углубились во взаимосвязь между еженедельной нагрузкой и производительностью. Некоторые исследования были сосредоточены на изучении взаимосвязи между еженедельной тренировочной нагрузкой и активностью игрока во время игры. Хотя анализ нужно проводить не только с учетом того, что было сделано за последнюю неделю, но и с учетом работы, проделанной за предыдущие недели. В этом смысле работа Fessi et al. (2016) авторы обнаружили, что активность в игре в течение 4-й недели, когда выполняется постепенное изменение (снижение тренировочной нагрузки), на 15% выше, чем активность в игре в остальные недели. По этим причинам в будущих исследованиях следует углубиться в эту еженедельную взаимосвязь нагрузки и производительности, возможно, используя состояние подготовки спортсмена к соревнованиям, измеренное с помощью субъективных анкет или некоторого объективного измерения производительности или утомляемости перед соревнованием (Thorpe et al., 2017).

Еще один важный аспект, на который следует обратить внимание, - это так называемое ежемесячное внешнее дерьмо и риск травм, возникающий в командных видах спорта.

Анализируя вклад рассматриваемой литературы, мы обнаруживаем различные тенденции во взаимосвязи между общим расстоянием, пройденным спортсменами, и частотой травм:

- Рабочие места и переменные измерения на рабочих местах, где нет связи между ежемесячной или хронической нагрузкой и вероятностью травмы (Hulin, Gabbett, Lawson, Caruti, & Sampson, 2015).
- Работа, с которой они находят прямую связь (чем выше нагрузка, тем больше вероятность травмы).
- И исследования, в которых обнаруживается обратная зависимость, как в случае Colby et al. (2017) в австралийском футболе, где они обнаружили, что вероятность травмы была значительно выше при низкой ежемесячной нагрузке пройденного расстояния (<71,0 км), так что вероятность травмы снижалась по мере прохождения этого ежемесячного расстояния.

В свою очередь, расстояние, пройденное на высокой скорости или спринте, и риск травмы являются частью анализа в рамках так называемой внешней нагрузки. В рамках этого анализа Duhig et al. (2016) обнаружили у австралийских футбольных спортсменов, что расстояние, пройденное на высокой скорости, не различает спортсменов, которые получили травму, и спортсменов, не повредивших мышцы подколенного сухожилия. Несмотря на это, вероятность травмы подколенного сухожилия увеличивается, когда испытуемые превышают среднее ежемесячное пройденное расстояние на высокой скорости.

В заключение мы можем углубиться в предсезонку, где принятие решения относительно уровня спроса, с которым они должны начать, будет зависеть от различных факторов, независимо от того, являются ли игроки новичками в клубе или нет, в то же время, если тренер или тренерский штаб и, следовательно, стиль и система игры, которые вы хотите привить, история игроков (возраст, травмы, уровень активности

в предыдущем сезоне, знакомство с типом тренировок, который будет разработан, и т. д.), профиль игрока (рейтинги в тестах, обычное разграничение, индивидуальная непереносимость и т. д.), а также время бездействия или отсутствия тренировок, которое игроки имели с предыдущего сезона.

Таким образом, кажется, что традиционное видение предсезонки как времени для наполнения бензобаков все больше уступает место периоду постепенной подготовки, когда спортсмен воссоединяется с активностью.

Ушли в прошлое долгая непрерывная карьера, неспецифическая работа, ориентированная на выносливость, которая во многих случаях скорее не тренирует, а не улучшает. В этом смысле мы должны четко понимать цель тренировок (играть в футбол, много и хорошо) и никогда не улучшать физическое состояние, которое является лишь средством достижения цели. И это не только средство, но и эффективное средство только тогда, когда оно специфично.



Ссылки:

Колби, MJ, Доусон, В, Heasman, J, Rogalski, В, Розенберг, М, Лестер, L, и Пилинг, Р. (2017) Предсезонный объем рабочей нагрузки и высокого риска периоды для неконтактных травм через несколько сезонов Австралийской футбольной лиги. Научно-исследовательский журнал силы и кондиционирования. 31(7):1821–1829.

Duhig, S., Shield, A. J., Opar, D., Gabbett, T. J., Ferguson, C., s Williams, M. (2016). Влияние высокоскоростного бега на риск травмы подколенного сухожилия. Британский журнал спортивной медицины, 50(24), 1536-1540

Фесси, М.С., Зарроук, Н., Ди Сальво, В., Филетти, К., Баркер, А.Р., Моалла, В. (2016). Влияние сужения на физическую активность матча у профессиональных футболистов. В журнале спортивных наук. doi: 10.1080/02640414.2016.1171891.

Мэлоун, С., Роу, М., Доран, Д.А., Габбетт, Ти Джей, Коллинз, К. (2017). Высокие хронические тренировочные нагрузки и воздействие приступов максимальной скорости бега снижают риск травматизма в элитном гэльском футболе. J Sci Med Sport, 20(3), 250-254.

Торп, Р. Т., Струдвик, А.Д., Бухейт, М., Аткинсон, Г., Друст, Б., Грегсон, В. (2017). Влияние изменений в острой учебной нагрузки на ежедневную чувствительность утренних измеренных переменных усталости в элитных футболистов. Int J Спорт Физикол, vol.(0).

Хулин, Б.Т., Габбетт, Ти Джей, Лоусон, Д.В., Капути,., и Сэмпсон, Дж.А. (2015). Острый:хронический коэффициент нагрузки предсказывает травму: высокая хроническая нагрузка может снизить риск травм у элитных игроков регбийной лиги. Br J Sports Med, 50(4), 231-236.

