

КАК, КОМУ И СКОЛЬКО НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Взгляд на тему





Михаил Юрьевич Шилов - Мастер спорта России.

Врач: хирург, травматолог, ортопед,
мануальный терапевт.

Эксперт в области биомеханики и
физиологии единоборств.

Эксперт в области снарядной подготовки.

Руководитель проектов: <http://www.budoshin.ru>
<http://www.budo-blog.ru>
<http://www.makiwara.ru>

Данная электронная книга представляет собой транскрибацию (перевод аудиозаписи в текст) одноимённого подкаста.

Книга предназначена для свободного распространения в Интернете.

Вы можете раздавать эту книгу в качестве бонусов, дарить, рекомендовать друзьям, распространять на сайтах и в рассылках, но не продавать.

Запрещается любое изменение содержимого данной книги, включая добавление ссылок на ресурсы, не принимающих участие в создании этой книги.

Copyright © by Шилов Михаил, Alanyt

Транскрибацию (перевод аудиозаписи в текст) выполнил Аланит (Alanyt) – руководитель проекта <http://www.master-karate.ru> «Каратэ от теории к практике». На данном ресурсе Вы найдёте: статьи об истории и философии каратэ, практические рекомендации для самостоятельных тренировок дома и в зале, библиотеку книг о восточных единоборствах, учебные и познавательные фильмы.

Сколько нужно тренироваться?

Сегодня мы рассмотрим вопрос о количестве и интенсивности тренировок.

С одной стороны, это очень простой вопрос, с другой – чрезвычайно сложный.

И здесь очень важно чётко понимать два момента.

Во-первых, чего мы хотим достичь в ходе тренировок?

Отсюда мы выходим на второй момент, как тренироваться и сколько?

Если Вы профессиональный спортсмен, то все вопросы, связанные с тренировочным процессом, решает Ваш тренер. Он составляет для Вас программу, исходя из Ваших функциональных возможностей и чёткой конкретной цели Ваших тренировок. И в этом случае вопрос, как тренироваться и сколько, для Вас уже решён.

Другой вариант, если Вы любитель.

В том случае, если Вы регулярно и серьёзно тренируетесь в зале с тренером, вопрос отпадает сам собой. Вы будете заниматься столько, сколько раз идут у Вас занятия в зале. И Вы тренируетесь столько, сколько занимается с Вами тренер.

Проходят тренировки три раза в неделю по полтора часа, значит, Вы тренируетесь 4,5 часа в неделю. Занимается тренер с Вами три раза в неделю по 2 часа или четыре раза в неделю по часу, значит, Вы тренируетесь по этому графику. То есть всё зависит от того как с Вами занимается Ваш тренер и за что заплачено. Не будем скидывать со счетов тот фактор, что в основном все занимаются платно.

Другая ситуация, если Вы готовы заниматься дополнительно. Возможно, Вы уже тренируетесь самостоятельно. Или Вы хотите брать индивидуальные тренировки у Вашего тренера и платить за них дополнительно.

В этом случае нужно понимать, что прогресс не напрямую и не в полной мере зависит от пропорционально затраченного Вами времени.

Можно заниматься каждый день по 8 часов, но в итоге результат будет только хуже. Наступит перетренированность, апатия, и Вы не только не достигните хороших результатов, но и потеряете то, что уже было.

Так вот, если Вы тренируетесь самостоятельно, всё зависит от интенсивности тренинга и от того, что Вы непосредственно тренируете.

Рассмотрим основные варианты возможного построения тренировок.

Первый вариант

Если Вы тренируете базовые программы, которые характерны для сдачи на разряды в каратэ или других видов единоборств, то, конечно, тренинг должен быть интенсивным. Так как на сдаче Вам надо будет всё делать мощно, «взрывно» и достаточно долго.

Не секрет, что аттестация на пояса часто длится час и дольше.

Конечно, на аттестации присутствует определённый адреналин. Но также присутствует и высокая эмоциональная нагрузка. А значит, чтобы всё прошло гладко, **Вам и свою обычную тренировку нужно проводить тоже с высоким уровнем интенсивности.**

Так что, если Вы хотите максимально повысить свой функционал, то тренировки надо проводить достаточно интенсивные.

Второй вариант

У Вас есть достаточно много свободного времени. И Вы в день можете посвятить тренировкам часа 4. Например, у Вас отпуск, причём большой месяц или два месяца.

Весь вопрос тогда заключается в том, стоит ли очень сильно налегать на тренировки, тем более, что Вы не стремитесь к очень высокой функциональной подготовке, и хотите заниматься и в удовольствие и чтобы был прок?

В этом случае интенсивность Ваших тренировок должна быть ниже.

Так что рецепта однозначного дать нельзя.

Могу сказать одно:

- **если Вы направлены на прогрессирующее в своей функциональной подготовке,**
- **если Вы хотите быть более физически выносливым и сильным,**
- **если Вы готовитесь к соревнованиям, либо к аттестации,**
- **если Ваша работа требует тренировки повышенной сложности**

То в этих случаях Вам лучше заниматься очень интенсивно и мощно. Но тренировка должна занимать за вычетом разминки и заминки не более 1,5 часов.

Больше - уже хуже.

И тренироваться в таком ключе нужно не каждый день, а через день.

Вы можете тренироваться каждый день, но интенсивность Вашей тренировки должна быть существенно ниже:

- делайте больше перерывы между упражнениями,
- делайте меньшее количество повторений за подход,
- меньшее количество времени работайте по снарядам.

Третий вариант

Если Вы занимаетесь, как это я говорю, «для себя», то здесь тренировка строится по совершенно другому принципу:

- **тренировка должно быть исключительно в удовольствие,**
- **Вы должны работать с лёгкой степенью напряжения.**

Вальяжно работать, конечно, не надо. Надо работать и сильно и быстро, но стараться не утомляться. Особенно это важно для тех, кто в возрасте или имеет какие-то ограничения по здоровью или восстанавливается после травмы или болезни.

Вот такие могу дать советы по поводу построения тренировок.

Повторюсь на всякий случай ещё раз:

Занимайтесь интенсивно и мощно 1,5 часа 3-4 раза за неделю.

Если интенсивность Вашей тренировки ниже, значит, надо ровно на столько времени больше потратить на тренировку на сколько ниже интенсивность этой тренировки.

Если Вы можете заниматься каждый день, интенсивность тренировки нужно снизить в разы, дабы избежать перетренированности.

В случае если вы занимаетесь для себя, для здоровья, Вы должны заниматься в удовольствие.

Кстати, именно для тренировок «для себя» очень важен интуитивный контроль нагрузки. Если Вы не очень хорошо себя чувствуете, занимайтесь с интенсивностью более низкой. Чувствуете себя великолепно, попробуйте нагрузку повысить. Причём, не меняя сам план тренировки.

Например, у меня была запланирована тренировка по кихон, ката или кумитэ. Я с утра встал, чувствую, что здоровье не очень, есть даже какая-то лёгкая апатия. Хотел кумитэ, но не буду кумитэ работать. Буду работать по снарядам.

Конечно, можно и так скорректировать свои планы. Но лучше намеренье своё не менять, а просто поработать кумитэ несколько в другом ключе. Например, с более низкой скоростью или разучить новую технику. Также можно сделать более

короткие спарринги или меньшее количество техники в иппон-кумите. Не по 10 раз, допустим, а по три. Потом перерыв.

Четвёртый вариант

Вы профессионал или считаете себя таковым.

То есть, Вы мощно и серьёзно тренируетесь самостоятельно.

Возможно, с Вами работает Ваш тренер. Естественно, что он Вам посачковать не даст.

А возможно, что Вы сами себе тренер и кроме занятий в секции занимаетесь ещё дополнительно.

Вот здесь подход к тренировкам сильно отличается от предыдущих вариантов.

Для спортсменов такого класса и уровня естественным являются ежедневные тренировки, построенные по следующему принципу: Вы три или четыре дня тренируетесь интенсивно, потом отдых один или два дня. Перерыв должен быть обязательно, потому что излишний фанатизм идёт только во вред.

Конечно, бывают исключения. Например, тренировки на сборах перед соревнованиями.

Но в этом случае Вы тренируетесь каждый день очень серьезно. Потом идёт один-два дня перерыв и восстановление. Затем Вы выходите на соревнования.

Но те, кто тренируется именно по этой схеме, вопросы о том, сколько тренироваться и как не задают.

Тем же, у кого такие вопросы возникают, думаю, что я смог в какой-то мере ответить.

Единственное, что я хочу Вам повторить, не переусердствуйте. Заниматься надо тяжело, интенсивно, в удовольствие, но не достигая стадии перетренированности. Потому что в этом случае Ваши тренировки не послужат Вам на пользу, а пойдут только во вред.

Я думаю, с этим вопросом всё.

С уважением, Михаил Шилов