



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

1. Тренировочные занятия

1.1 Разминка

С точки зрения как физиологии, так и методики тренировки разминка абсолютно необходима перед тренировками и матчами, поскольку данными исследований спортивной науки было продемонстрировано, что предварительная разминка улучшает работоспособность при выполнении последующих физических упражнений. Существует большое количество физиологических причин относительно того, почему необходима разминка, включая, увеличение температуры мышц (и центральной температуры тела), увеличение притока крови и, соответственно, доставки кислорода работающим мышцам. Таким образом, разминка необходима как с точки зрения улучшения работоспособности, так и с точки зрения уменьшения вероятности травм.

Любая разминка должна включать в себя 4 отдельных этапа:

Этап 1: Сердечнососудистую часть разминки (общая часть разминки). Данный этап должен состоять из 5-10 минут бега трусцой с постепенным увеличением частоты сердечных сокращений до 85% от ЧССмакс.

Этап 2: Специальная часть разминки. Динамичные подвижные физические упражнения, выполняемые, в идеале, на 16 метровом отрезке, например, от линии ворот до линии штрафной площади. В данный этап должны входить следующие упражнения:

- прыжки с высоким поднятием колен;
- поднятие пяток, стоя на носках;
- бег спиной вперед;
- прыжки на месте со свободно обращающимися руками («хоуппинг»);
- бег приставным шагом;
- бег виноградной лозой или кросоверный бег («ламбада»);
- триплинг (бег вперед с одновременным выполнением восьмерки обеими ногами);
- повторяющиеся быстрые прыжки на месте или с перемещением («быстрые ноги»).

3-4 х повтора для каждого упражнения с возвращением бегом трусцой к линии ворот между ними.



Этап 3: Высокоинтенсивные физические нагрузки, например, серии по 8-10 последовательных ускорений, за которыми следуют 4-6 коротких, резких спринтов.

Этап 4: Индивидуальные режимы растягивания и упражнения на гибкость.

1.2. Высокоинтенсивные тренировочные упражнения (Высокая инт.)

Для тех тренировок, в которых используется высокоинтенсивный бег, необходимо пользоваться следующими рекомендациями:

- Выбранный темп бега должен быть 3/4 от максимально возможного бега или быть «темповым бегом» ($\pm 18 \text{ км}\cdot\text{час}^{-1}$ или 85-93% от ЧСС_{макс}). Таким образом, интенсивность физических упражнений близка к максимальному уровню, и по шкале индивидуального восприятия интенсивности физических нагрузок их интенсивность должна быть от тяжелой до очень тяжелой.
- Если скорость бега будет слишком большой, то лактатный метаболизм может также быть сильно стимулирован в течение определенных периодов времени с включением тренировки анаэробной скоростной выносливости.
- В связи с этим, фитнес-тренер арбитров или арбитры самостоятельно должны следить за тем, чтобы интенсивность физических упражнений во время высокоинтенсивных тренировок не становилась слишком интенсивной с переключением на анаэробную тренировку. Например, если интенсивность будет слишком высокой, то арбитры не смогут поддерживать необходимую интенсивность физических нагрузок во время последующих этапов тренировки и желаемая направленность тренировочного эффекта будет потеряна. Таким образом, абсолютно необходимо регулярно следить по пульсометру о нахождении в целевой зоне мощности по частоте сердечных сокращений.
- По той же причине необходимо, чтобы периоды восстановления определялись в соответствии с уровнем функциональной подготовленности и индивидуальными зонами мощности по частоте сердечных сокращений. Например, для арбитров с наилучшей функциональной подготовленностью периоды восстановления могут составлять 1/3 от действительного времени бега. Для арбитров со средним уровнем физической подготовленности периоды отдыха должны быть немного короче, чем время выполнения физических упражнений. И для тех арбитров, у которых функциональное состояние ниже среднего, периоды восстановления должны быть такими же или большими, чем время бега.
- Очень важно, чтобы весь бег выполнялся на мягкой поверхности, такой как трава, для того, чтобы уменьшить риск травм, которые могут возникать в результате регулярного бега по слишком твердой поверхности. В связи с этим, высокоинтенсивные интервальные физические упражнения, в идеале, необходимо выполнять на футбольном поле, например, по периметру между двумя диагональными линиями штрафной площади (как указано внизу). Арбитры, которые не могут тренироваться на футбольном поле, должны проводить тренировки в лесу, на легкоатлетическом стадионе, на тредмилле в гимнастическом зале.



1.3 Тренировки средней интенсивности (Средняя инт.)

- Тренировки средней интенсивности выполняются с целью повышения аэробной мощности. Темп бега в данном случае меньше, чем при высокоинтенсивных тренировках, например, некомфортный или напряженный бег ($\approx 15 \text{ км} \cdot \text{час}^{-1}$ или 76- 85% от ЧССмакс).

1.4 Тренировки низкой интенсивности (Низкая инт.)

- Беговые физические нагрузки низкой интенсивности используются с целью улучшения аэробной мощности и восстановления; легкий и комфортный бег ($\approx 12 \text{ км} \cdot \text{час}^{-1}$ или 60-75% от ЧССмакс).

1.5. Тренировка скоростной выносливости (Скоростная вын.)

- Тренировка скоростной выносливости обычно выполняется в виде интервального бега со скоростью от высокой до максимальной и периодами неполного восстановления между отрезками бега. Соотношение работа:отдых должно, в идеале, составлять 1:3 и, таким образом, вызывать накопительное утомление по мере того, как продолжается выполнение физических упражнений, поскольку времени для полного восстановления не хватает. Поэтому, данный метод тренировки улучшает способность организма переносить утомление во время повторных максимальных или околосредних спринтов.

- Для тренировки скоростной выносливости трудно выразить скорость бега в % от ЧССмакс. Поэтому скорость бега выражается как процент от максимальной скорости (% СПРмакс); обычно 90% от максимальной скорости. При выполнении физических упражнений данного типа наиболее важна пиковая скорость ($> 90\%$ ЧССмакс).

1.6. Тренировка скоростных качеств (Скорость)

- Скоростные тренировочные занятия включают спринты, например, бег, выполняемый с максимальной скоростью (100% СПРмакс), после чего следует период полного восстановления. Для тренировочных занятий, в которых используются максимальные спринтерские ускорения, необходимо пользоваться следующими рекомендациями:

- Для того, чтобы выполнение спринтерских ускорений соответствовало физической активности во время матча, в идеале, они должны начинаться динамичным стартом / движением, например, ходьбой, бегом трусцой, бегом трусцой спиной вперед или боком.

- Необходимо выполнять каждое ускорение максимально, чтобы получить максимальный тренировочный эффект от соотношения работа:отдых 1:10 между спринтерскими повторениями, поскольку данная работа должна выполняться качественно и без накопления утомления. ЧСС должна восстанавливаться до 60-65% от ЧССмакс перед каждым последующим спринтом. Очень медленная ходьба к старту - обычно наилучший способ восстановления между выполнениями спринтерских ускорений.



- В идеале, спринтерские ускорения должны инициироваться визуальным сигналом, как во время игры. Данный сигнал может давать тренер, бросая мяч на землю, или бросая свой свисток. Как вариант, возможна работа арбитров, в парах меняясь ролями попеременно.
- Важно мягко уменьшать скорость после каждого спринтерского ускорения.
- Также используются расширенные тренировочные занятия для тренировки скоростных качеств (Расш. скоростные). В данных тренировочных занятиях соотношение работа:отдых меньше обычной тренировки скорости и скоростной выносливости, например, 1:7. Таким образом, нагрузка в данных тренировочных занятиях больше, чем при обычной тренировке скоростных качеств, в связи с более короткими периодами восстановления и более длительными дистанциями спринтерских ускорений.

1.7. Тренировка ловкости и подвижности (Ловкость)

- Тренировка ловкости и подвижности включает короткие спринты, опять максимальной интенсивности. Однако в данном случае в тренировочные занятия включаются изменения направления движения. Таким образом, развивается способность ускориться, замедлиться, изменить направление движения и затем снова ускориться.
- Использование других игр с мячом на рекреационной основе (бадминтон, футбол, сквош, теннис) также могут улучшить данный функциональный компонент.

1.8. Силовая тренировка (Силовая)

- Силовая тренировка с использованием веса или физических упражнений с сопротивлением для развития силы и мощности. Данный тип тренировок будет продемонстрирован в отдельном документе, который описывает основные физические упражнения для развития силы и предотвращения травм.

1.9. Восстановительная тренировка (Акт. Восст.)

- Тренировочные занятия с целью активного восстановления являются важным компонентом развития любого тренировочного плана, и обычно данные тренировки планируются после матча или интенсивных тренировочных занятий предыдущего дня. В действительности, по сравнению с полным отдыхом, низкоинтенсивные тренировки стимулируют более быстрое и более полное восстановление организма в связи с увеличением тока крови к мышцам, вовлеченным в выполнение физических упражнений.

Пример: - 50' восстановительная тренировка в фитнес центре включает:

Часть I: 10' разминка (ходьба и бег трусцой на тредмиле между 6 и 13 км·час⁻¹, после которого следуют мобилизационные физические упражнения);



Часть II: 30' физических упражнения без отягощения (70% от ЧСС_{макс}), таких как: - 10-12' езды на велосипеде (80-90 оборотов·мин⁻¹) - 8-12' гребля (25-30 гребков·мин⁻¹) - 10-12' плавания или 10-12' степпинга (60-70 циклов·мин⁻¹);

Часть III: 10' разнообразные упражнения для растягивания, в идеале, за ними должны следовать сауна, джакузи, массаж.

1.10. Отдых

- Очень часто забывают, что отдых также является важным режимом тренировок, потому что улучшения в уровне функционального состояния могут происходить только во время периодов отдыха. Особенно в те дни, в которые отсутствуют тренировочные нагрузки, очень важно для арбитров воздержаться от выполнения физической работы и запланировать качественный отдых в их ежедневный распорядок.

1.11. Футбольный матч (Матч)

- Если у арбитров возможна групповая тренировка, то в конце тренировочных занятий может быть запланирован 10' футбольный матч. Однако, для того, чтобы избежать физического контакта и чтобы предупредить возникновение травм, рекомендуется, чтобы до мяча касались два раза («контроль и пас»). Если темп игры недостаточен, то может быть введено дополнительное ограничение, например, мяч, будет засчитан, если все арбитры находятся за центральной линией поля. Данная модификация немного ускорит темп игры!

1.12. Заминка

Заминка должна следовать сразу же после прекращения матча или основного тренировочного занятия. Она способствует возвращению организма к дотренировочному состоянию. Эта часть тренировки также необходима, как и разминка. Более детальное физиологическое обоснование использования заминки после тренировочных занятий заключается в следующем:

- Она делает возможным достижение «физиологического баланса» в более быстром темпе.
- Она медленно понижает частоту сердечных сокращений, предотвращая резкие и отклоняющиеся от нормы изменения.
- Она помогает уменьшить избыточный уровень гормонов, накопленный во время арбитража матча.
- Мышечный насос, продолжая работать во время заминки, помогает циркуляции, предотвращает головокружение и помогает удалять продукты распада метаболических реакций.
- Она постепенно понижает температуру организма и мышц, не перегружая систему терморегуляции организма.



Кроме указанных параметров, заминка служит для увеличения скорости восстановления мышц после матча и тренировочных занятий. Заминка также может быть использована для работы над таким параметром функциональной подготовленности, которым часто пренебрегают, как гибкость. В зависимости от погодных условий часть заминки, где используются упражнения для развития гибкости, может быть выполнена внутри помещения.

Пример:

Часть I: Сердечнососудистая заминка (5');

Часть II: Статические упражнения на растягивание (15').

1.13. Поверхности, которые необходимо использовать для бега

- Рекомендуются, чтобы вся физическая активность выполнялась на мягких поверхностях, таких как трава, для предотвращения риска получения травм, которые могут возникнуть от регулярного бега по слишком твердым поверхностям.
- Поэтому интервальные высокоинтенсивные физические нагрузки должны выполняться на обычном поле, например, между двумя линиями штрафной площади.
- В качестве альтернативы арбитры, которые не имеют возможности тренироваться на футбольном поле, могут выполнять бег в лесу, на легкоатлетическом стадионе или, используя тредмилл в гимнастическом зале, используя скорость бега, которая вызывает соответствующее повышение частоты сердечных сокращений, например, 85-90% от ЧСС_{макс}.
- Большинство скоростных тренировок и тренировок скоростной выносливости назначаются на футбольном поле. Учитывая медленные ускорения тредмилла и небезопасность бега на тредмилле с высокой скоростью ($>20 \text{ км} \cdot \text{час}^{-1}$) рекомендуется, чтобы все тренировочные занятия скоростной выносливости и скоростные тренировки выполнялись на поле.

2. Контроль по частоте сердечных сокращений

2.1. Тренировочные зоны

- Во время выполнения физических упражнений частота ($\text{уд} \cdot \text{мин}^{-1}$), при которой частота сердечных сокращений (ЧСС) увеличивается для того, чтобы обеспечить увеличивающееся количество кислорода, требуемое работающими мышцами. Чем тяжелее выполняемые физические упражнения, тем больше частота сердечных сокращений.
- С целью использования данной формы программирования тренировок, с использованием интернет технологий, планирование физических нагрузок будет основано на проценте от максимальной частоты сердечных сокращений (% от ЧСС_{макс}) или, что более точно, на основе индивидуальных зон тренировочной направленности по частоте сердечных сокращений. Однако, для тех, у кого нет



пульсометра, может быть использована следующая субъективная классификация физических упражнений:

% от ЧСС _{макс}	Тип тренировочных занятий	Индивидуальное восприятие физической нагрузки
< 65% от ЧСС _{макс}	Восстановительная (ВН)	Очень легкая
65-75 % от ЧСС _{макс}	Низкой интенсивности (НИ)	От легкой до комфортной
76-85 % от ЧСС _{макс}	Средней интенсивности (СИ)	От некомфортной до напряженной
86-93 % от ЧСС _{макс}	Высокой интенсивности (ВИ)	От тяжелой до очень тяжелой
> 93 % от ЧСС _{макс}	Максимальная нагрузка (МН)	Максимальная

Индивидуальные зоны преимущественной направленности по ЧСС

По результатам обследований функциональной подготовленности арбитров в процессе этапного комплексного контроля, вместе с определением общего уровня аэробного компонента функциональной подготовленности, для каждого арбитра также определялись индивидуальные зоны преимущественной направленности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений.

Это позволяет в процессе дальнейшей подготовки более точно конкретизировать целевую направленность тренировочного процесса с целью дифференцированного усовершенствования процессов аэробного и анаэробного энергообеспечения спортивной работоспособности. Индивидуальные зоны преимущественной направленности тренировочных нагрузок по ЧСС спортсменов представлены в индивидуальных протоколах обследований, которые необходимо использовать во время тренировочного процесса.

После открытия более точных методов выявления порога анаэробного обмена (K. Wasserman et al., 1973) и с началом применения данных концепций в спорте (W. Kindermann et al., 1979) использование показателей ЧСС в тренировочной деятельности становится все более эффективным для контроля интенсивности физических нагрузок, опираясь на четкие физиологические механизмы (K.S. Seiler et al., 2006).

Оптимальным методом для оценки используемых тренировочных нагрузок является мониторинг сердечного ритма во время тренировочного процесса. Однако, как показали исследования, использование тренировочных зон преимущественной направленности нагрузок по ЧСС на основе учета лишь процента от максимального сердечного ритма или процентного отношения от сердечного резерва



имеет высокую степень неточности, что подтверждено литературными данными (F.M. Impellizzeri et al., 2005). Использование в тренировочном процессе зон по ЧСС, которые не соответствуют индивидуальным, может приводить к несоответствию результата тренировочного процесса поставленным целям и задачам подготовки, а также к детренированности, перетренированности спортсменов. Точное определение тренировочных зон по ЧСС при выполнении тренировочных нагрузок проводится с использованием быстродействующих газоанализаторов и биохимических анализаторов крови.

На современном этапе, в основном, применяют следующие тренировочные зоны физических нагрузок по ЧСС, определяемые после эргоспирометрического теста на тредмилле:

1-я зона - тренировочная нагрузка восстановительной (не тренировочной) направленности. Считается, что тренировка с интенсивностью менее 40-50 % от МПК (максимального потребления кислорода) не оказывает тренировочного эффекта. Ее идентификация по ЧСС (верхняя граница) индивидуальна для каждого спортсмена и проводится в соотношении с его максимальной величиной потребления кислорода (M.L. Pollock et al., 1998).

2-я зона - тренировочная нагрузка аэробной направленности. При выполнении нагрузки в данной зоне происходит совершенствование аэробных возможностей организма спортсменов. Ее идентификация в верхней границе проводится с момента начала повышения в крови величины концентрации лактата выше уровня $2 \text{ мМоль}\cdot\text{л}^{-1}$ и по началу увеличения вентиляционного эквивалента по кислороду без соответствующего увеличения вентиляционного эквивалента по углекислому газу (ПАНО_1), а с другой стороны (нижняя граница) - по верхней границе ЧСС зоны восстановительной нагрузки (K. Wasserman et al., 1973).

3-я зона – тренировочная нагрузка аэробно-анаэробной направленности (или зона аэробно-анаэробного перехода).

Выделение данной зоны обусловлено тем, что в процессе энергообеспечения работоспособности спортсменов наряду с аэробными источниками энергии происходит постепенная активация и анаэробных (лактатных) источников. Ее идентификация по верхней границе проводится с момента начала повышения в крови величины концентрации лактата выше уровня $4 \text{ мМоль}\cdot\text{л}^{-1}$ и по началу увеличения вентиляционного эквивалента по углекислому газу дополнительно к возрастанию вентиляционного эквивалента по кислороду (ПАНО_2) (K. Wasserman et al., 1999, J.A. Davis, 1985), а с другой стороны (нижняя граница) – по уровню ПАНО_1

4-я зона - тренировочная нагрузка анаэробно-аэробной направленности. При работе в данной зоне анаэробный (лактатный) механизм энергообеспечения работоспособности преобладает над аэробным, возможности которого в этом случае могут достигать своего максимального значения. При этом своего максимального значения достигают величины ЧСС и потребления кислорода. Концентрация лактата крови в этом случае начинает повышаться и может достичь величины порядка $12 \text{ мМоль}\cdot\text{л}^{-1}$ и



больше. Ее идентификация по нижней границе проводится по ПАНО₂, а с другой стороны (верхняя граница) – по максимальной величине ЧСС.

5-я зона - тренировочная нагрузка анаэробной алактатной (скоростной) направленности. Особенность работы в данной зоне характеризуется тем, что ее длительность является непродолжительной (10-15 с) при максимально возможной интенсивности выполняемой нагрузки. Исходя из этого, величина ЧСС и концентрация лактата крови в этом случае не учитываются.

Величины показателей ЧСС для каждой из зон преимущественной направленности нагрузок существенным образом различаются у отдельных людей. Данное положение необходимо учитывать при нормировании тренировочных нагрузок и выборе преимущественной направленности их воздействия на организм спортсменов для достижения наибольшего тренировочного эффекта. Несоответствие тренировочных нагрузок планируемыми и реальными характеристикам может в значительной степени повлиять на эффективность их использования при подготовке арбитров.

2.2. Начало тренировочного занятия

- Как правило, начинайте каждое тренировочное занятие с более низкой интенсивности по ЧСС и повышайте его к более высоким значениям к концу тренировочного занятия.

2.3. Болезнь или перетренированность

- Частота сердечных сокращений может быть чувствительным индикатором заболевания или перетренированности. Как только вы почувствуете, что тренировочное занятие стало тяжелее переносить, чем это должно быть по показателям частоты сердечных сокращений, пожалуйста, свяжитесь с вашим тренером для интерпретации изменений.

- В качестве альтернативы можно использовать показатели частоты сердечных сокращений по утрам в положении лежа, перед тем как встать с кровати. Значительное резкое увеличение или уменьшение частоты сердечных сокращений в покое по утрам является предупреждающим сигналом болезни или перетренированности.

- В случае, если любые из вышеперечисленных симптомов имели место, свяжитесь с вашим тренером для корректировки тренировочного процесса.

2.4. Стресс

- Частота сердечных сокращений увеличивается в результате воздействия психологического стресса или волнения. В связи с этим, частота сердечных сокращений может быть значительно выше во время соревнований, чем во время обычных тренировок.

2.5. Температура внешней среды



- На частоту сердечных сокращений влияет внешняя температура окружающей среды. Поскольку рассчитанные вам зоны тренировочных нагрузок правильны только при тренировках с температурой внешней среды между 15 и 25°C, они должны адаптироваться при тренировках в экстремальных внешних условиях.
- При тренировках, ниже 15°C, индивидуальные зоны по частоте сердечных сокращений могут быть уменьшены на 1 уд·мин⁻¹ на каждый градус Цельсия ниже 15°C. Таким образом, ЧСС 170 уд·мин⁻¹ при тренировке высокой интенсивности становится 160 уд·мин⁻¹ при температуре 5°C.
- Наоборот, в условиях высокой температуры внешней среды частота сердечных сокращений возрастает, особенно если к действию высокой температуры добавляется дегидратация, связанная с испарением пота. Чувствительность данного “дрейфа” ЧСС значительно различается у различных людей. Поэтому в случае тренировки при высокой температуре внешней среды поднимайте лимиты по частоте сердечных сокращений в соответствии с вашим “ощущением” интенсивности физических нагрузок.
- В дополнение, очень важно адекватное восполнение жидкости во время тренировочных занятий для того, чтобы избежать значительного повышения ЧСС и ухудшения качества тренировочного процесса.

3. Планирование тренировочных занятий

3.1. Суперкомпенсация

- Для того, чтобы индуцировать позитивный эффект тренировки, известный как “суперкомпенсация”, абсолютно необходимо, чтобы каждая тренировочная программа состояла из тренировочных занятий с достаточной степенью вариативности, в которую включены достаточные периоды отдыха. Это является главной причиной того, почему данная программа подготовки состоит из циклов по 6 недель, в течение которых тренировочная нагрузка (как объем, так и интенсивность) изменяется на недельной основе (микроциклы по 1 неделе).
- Каждый мезоцикл начинается с базового микроцикла с умеренным объемом физической нагрузки и интенсивности. 5-й микроцикл является ударным, с очень большим тренировочным объемом и интенсивностью. Завершающий микроцикл является восстановительным с низким тренировочным объемом и интенсивностью.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА 2010-2011 НАЧИНАЕТСЯ С 29 НОЯБРЯ 2010 ГОДА И СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ МЕЗОЦИКЛОВ:

Переходный период подготовки

- Мезоцикл I (восстановительно-реабилитационный): с понедельника 29 ноября по воскресенье 12 декабря 2010 года.



Подготовительный период подготовки (общеподготовительный этап подготовки)

- Мезоцикл II (базовый): с понедельника 13 декабря 2010 года по воскресенье 23 января 2011 года.

22-23 января 2010 года - тесты ФИФА по физической подготовке.

Подготовительный период подготовки (специально-подготовительный этап подготовки)

- Мезоцикл III (специально-подготовительный): с понедельника 24 января 2011 года по воскресенье 6 марта 2011 года.

Соревновательный период подготовки

- Мезоцикл IV (соревновательный): с понедельника 5 марта 2011 по воскресенье 21 мая 2011 года.

3.2. Ощущение интенсивности тренировочных режимов

- Для мониторинга выполнения плана тренировочных занятий широко использовалась шкала индивидуального восприятия физической нагрузки (шкала Борга), при корректном применении эта шкала является аккуратным методом оценки интенсивности физической нагрузки. Более того, шкала Борга совпадает с объективными физиологическими показателями, такими как частота сердечных сокращений. В оригинале эта шкала с 20 делениями, однако, для более легкого использования рекомендуется шкала с 10 делениями восприятия интенсивности физических нагрузок:



0	Отдых
0.5	
1	Очень, очень легкая
1.5	
2	Очень легкая
2.5	
3	Легкая
3.5	
4	Умеренная
4.5	
5	Несколько тяжелая
5.5	
6	Тяжелая
6.5	
7	Очень тяжелая
7.5	
8	Очень, очень тяжелая
8.5	
9	Почти максимальная
9.5	
10	Максимальная

- Необходимо подчеркнуть, что любые тренировочные программы не заменят индивидуальное ощущение тренировочных нагрузок. Индивидуальное ощущение тренировочных режимов действительно очень важно. Соответственно, если появляется ощущение усталости, то тренировочная



программа должна быть соответствующим образом индивидуализирована и модифицирована. Данные изменения должны быть согласованы со специалистом по функциональной подготовленности.

- В частности, высокоинтенсивные физические нагрузки не должны выполняться в случае ощущения арбитром сигналов необычно сильной усталости.

- Утомление может ощущаться также в результате недостаточной тренированности. В некоторых случаях индивидуальное ощущение соответствует действительности, а в других - нет. Некоторые дни полного отдыха или низко-интенсивных физических упражнений в действительности оказывают значительно более сильное позитивное влияние на функциональное состояние, чем увеличенный объем тренировочных нагрузок. Поэтому, в случаях, когда вы чувствуете себя неспособным адаптироваться к предложенным физическим нагрузкам в связи с утомлением, свяжитесь с вашим тренером для корректировки программы подготовки. Если вы этого не сделаете, дальнейшее выполнение данной программы подготовки может ухудшить Ваше функциональное состояние.

3.3. История тренировок

- В соответствии с историей тренировок (количество тренировочных занятий, которое привыкли использовать арбитры), важно вначале увеличить количество тренировочных занятий в неделю, а затем увеличивать интенсивности и длительность тренировочных занятий.

3.4. Игры, которые проводятся посредине недели

- Для тех арбитров, которые работают на играх, проходящих посредине недели, очень важно:

- 1.) провести восстановительный тренировочный день перед днем проведения матча.
- 2.) провести тренировочное занятие за день перед игрой, включая хорошую разминку, мобилизационные физические упражнения, упражнения для растягивания и упражнения для развития скорости (так же, как обычно планируется к концу недели). Данные тренировочные занятия должны, в идеале, проводиться на обычном поле. Если проведение такой тренировки невозможно, как, например, в случае арбитража на международном уровне, то необходимо запланировать проведение таких тренировочных занятий за два дня до игры в родной стране.

3.5. Тренировочные занятия в течение промежутка между сезонами

- Кардиореспираторная выносливость наилучшим образом тренируется специфическими физическими упражнениями на выносливость, но также может улучшаться вследствие неспецифических упражнений на выносливость, как, например, при кроссовой подготовке. В частности, данный тип тренировок относится к режимам физических упражнений для развития выносливости и другим видам физической нагрузки, а не только к бегу. Неспецифические тренировочные занятия часто упускаются как метод для развития функциональной подготовленности арбитров.



- В частности, между арбитражем двух матчей арбитрам необходимо дать возможность участвовать в других видах физических упражнений для развития выносливости, таких как лыжные гонки, велосипедные гонки, катание на коньках, ориентирование, плавание, для того, чтобы развить аэробные функциональные возможности и сделать промежуток в беговых тренировках.
- В действительности, из-за вовлечения большей мышечной массы физические упражнения, такие как катание на горном велосипеде, лыжные конки и гребля, более эффективны для повышения максимального потребления кислорода, чем бег. Конечно, также хорошо известно, что генетический компонент доминирует при развитии максимального потребления кислорода. Однако влиянием тренировочного процесса нельзя пренебрегать. С другой стороны, данный тип активности не только служит для развития уровня функциональной подготовленности, но также важен для психологического отвлечения от "зависимости", вызванной беговой нагрузкой и арбитражем.

3.6. Питание и восполнение жидкости

- Арбитры должны особенно внимательно следить за питанием и восполнением жидкости не только во время матчей, но и во время обычного тренировочного периода, и во время самих тренировочных занятий.