



# A periodizáció szerepe

Írta: Pavel Tsatsouline

## az edzéstervezésben

### A periodizáció megértése

Nyugaton a periodizációt vagy túlbonyolítják mindenféle ásitásra ösztönző grafikonokkal és orosz szakkifejezésekkel, vagy éppen séggel lebutítják arra, hogy: „Először csinálj magas ismétlésszámú sorozatokat, aztán térj át a nagy súlyokra.” Megmondom mi a baj! A legtöbb sportoló rendelkezik egy szabad szellemmel, ami fellázad egy túl szigorúan megtervezett programmal szemben. „Egy periodizációs táblázat megtervezésekor a túl sok matemati-

Elvtárs, meg tudod különböztetni a periodizációt a peresztrojkatól és Leonyid Brezsnyevet Leonyid Matvejevtől? Ha nem, akkor itt az ideje, hogy megismerd és alkalmazd a nagy szovjet áttörést az edzésterved összeállításában!

A periodizáció nem más, mint a különböző terhelési jellemzők, mint például a mennyiség és az intenzitás meghatározott, bizonyos szabályok szerinti időszakonkénti megváltoztatása a csúcsteljesítmény elérésének érdekében. A periodizációs edzésméлет eredte még Oroszországba nyúlik vissza, de a rendszer igazi szülőatyja L.P. Matvejev, aki 1964-ben „A periodizáció problémái a sportban” című mérőkönyvnek számító könyvében írt először erről a témáról. Matvejev elvtárs alkalmazta is ezt a tudást a saját vágyának elérésében, ami egy 100 kilós lökés volt. A periodizáció atyja eközben szépen megváltoztatta az egész atlétikai edzésméletet.



kai egyenletre való támaszkodás az oka annak, hogy sok edző elveti e rendszer jelentőségét.” – fogalmazzák meg Dr. Verkhoshansky és Dr. Siff, a „Supertraining” című könyv írói, mely egy hagyományos, ösztönös alapokra épülő edzésterv beleillesztve a periódikus programokba. Rendkívül sok tényező befolyásolja a teljesítményedet, kezdve attól, hogy milyen az időjárás, vagy éppen milyen vitád volt ma a főnököddel. Ezért szinte lehetetlen ismétlésről ismétlésre pontosan betartani egy 20 hétre előre megtervezett szigorúan merev programot. A bolgár súlyemelők – bármennyire is imádják a tudományt – minden széria előtt a pillanatnyi érzéseik alapján határozták meg az optimális súly mértékét. Azoknak, akik

izomtömegüket szeretnék növelni, ezt az eljárást egy lépéssel tovább kell vinniük. Ebben a cikkben meg fogom tanítani neked, hogyan szedd szét darabjaira a periodizációs rendszer elveit, amelyek közé tartozik a ciklusok megállapítása, a helyes sorrend kialakítása, az optimális mennyiség/intenzitás arány és a késleltetett adaptáció. Aztán megtanulod ezeket újból összerakni, hogy megfelelően beilleszkedjenek a saját edzésprogramodba. Talán Bruce Lee fogalmazta meg a legjobban a holdra mutató ujjra utalva: „A holdat figyeld és ne magát a mutató ujjat!”

## Ciklizáld a súlyokat

Az élettani alkalmazkodás törvényének megfelelően egy rövid idő múlva a test már nem reagál ugyanarra az ingerre. Nagyobb terhelést kell alkalmaznunk, hogy újból fejlődésnek induljunk. A probléma viszont az, hogy képtelenség a súlyt a végtelenségig növelni, ez egyszerűen így nem működik.

Hogy miért nem tudunk állandóan teljes erőbedobással edzeni és örökké folyamatosan fejlődni? Az észét származású dr. Atku Viru és más nagy koponyák a korábbi szovjet területekről többféle ezoterikus teóriával is szolgálnak ebben a témában. A problémát okozhatja idegrendszeri vagy endokrinológiai kimerülés. Talán a

Megszületett tehát a terhelések ciklikus változtatásának elmélete. Ez a radikális koncepció elég egyszerű: ha az izmaid az edzésingerre már nem reagálnak és ellenállnak a további terhelésfokozásnak, akkor vedd vissza, hogy újra érzékenyvé tedd őket. „Puhítsd fel” őket egy kicsit a jövőbeni fejlődés reményében, ahogyan a tapasztalt sportolók mondják.

A ciklizálás törvénye vonatkozik az edzéseid hónapjaira és hetekre, de az egyes edzéseken belül is megnyilvánul. Ugyanazon súly alkalmazását (például 200 kilóval 5x5) nem ajánlják az orosz súlyemelők. Az a szokásuk, hogy egy kemény két-három ismétléses sorozat után visszaveszik a súlyt 5-10 százalékkal és csinálnak egy-két ismétlést, mielőtt rámennek megint a maximális súlyra. Bulgáriai kollégáik szintén egy hasonló módszert követnek, amit ők „szegmens” technikának neveztek el. Lényege, hogy sorozataik során felmennek egészen az egy ismétlésig, majd visszaveszik a súlyt valamennyire és aztán megint keményen folytatják. Azon felül, hogy bonyolult motorikus okok miatt sokkal hatásosabb ez a „hullámzó” edzés módszer, sokkal kevés-



hipotalamusz, az agynak az alkalmazkodásért felelős része parancsol álljt. Az is lehet, hogy az izmokban a lokális genetikai apparátusnak

lesz elege egy időre a növekedésről. Előfordulhat az is, hogy egy ismeretlen szabályozási mechanizmus gátolja meg a végtelen, egysíkon történő, egyenes vonalú fejlődést. Nem tudni pontosan. A lényeg, hogy ez a helyzet és nem dughatod a fejedet a homokba, ha szeretnéd a fejlődés útját járni.

Orosz tudósok arra a következtetésre jutottak, hogy a sportban tapasztalható periodikus fejlődés és hanyatlás egy fiziológiai törvényszerűség, és e jelenség megléte diktálja az edzés ciklizálásának szükségességét.

„Az ember életét egy nagy hullámnak tekinthetjük, ami emelkedik, elér egy csúcra, majd süllyed.” – jegyzi meg egy keleti-európai kutató. „Számos kisebb hullám rakódik folyamatosan életünk nagy hullámára. Némelyek évekig tartanak, de néha csak napokig, órákig, vagy lehet, hogy éppen csak néhány másodpercre jelennek meg. A racionális edzésprogramoknak figyelembe kell venniük az élet eme ciklikus jellegét.”

bé monoton és így élvezetesebb is. Még fontosabb ennél – Matvejev elvtárs szerint – hogy a mennyiségi és intenzitásbeli jellemzők állandó változtatása csökkenti a túledzés veszélyét és növeli a csúcsteljesítményt.

Sok nyugati szakember abban a hitben él, hogy a terhelésnek fokozatosan kell változnia. Nos, ez igaznak mondható a hónapok összességét nézve, de edzésről-edzésre a gyereklépésekben való haladás és a súlyok tízfélres nagyságú tárcsákkal való emelése nem a legjobb eljárás. Professzor Vorobjev véleménye szerint: „Bár nem zárjuk ki a fokozatos túlterhelés elvét, ennek ellenére ajánljuk – az adott sportoló funkcionális képességeinek még megfelelő terhelésen belül – a hirtelen, ugrásszerű változtatásokat. Az edzésterhelés ilyen történő változtatása lehetővé teszi, hogy kisebb volumen mellett érjünk el nagyobb eredményeket.”

Ahelyett, hogy a fekvőnyomás során – egy edzésen belül vagy edzések egymásutánjában – a súlyokat lineárisan emelnénk (pl.

**A teljes cikk további 4 oldalát elolvashatod a Muscle Sport magazin március 1-én megjelent 20. számában!**

# VOLUMASS 35



## MAGYARORSZÁG LEGNÉPSZERŰBB IZOMTÖMEG-NÖVELŐJE!

**Teljesen komplett anabolikus turmix minden alkalomra: edzés után, reggel vagy étkezésként.**

- 35 g a legerősebb izomnövelő fehérjékből!
- 2.5 g kreatin!
- 10 g BCAA, 8 g glutamin, 500 mg taurin!
- Lassan és gyorsan felszívódó szénhidrátok!



**www.FitnessPont.hu www.FitnessExpress.hu**