

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА СРЕДСТВАМИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

Чтобы увеличить силу необходимо работать над скоростью. Здесь стоит вспомнить уроки физики и формулу: сила = масса \times ускорение. Иными словами предстоит тренировать взрывную силу – способность проявлять максимальную силу в одно мгновение, преодолевать весомое сопротивление с предельной скоростью.

За это во многом отвечает внутримышечная координация, поэтому взрывная сила важна для игровых видов спорта, спринта, бокса, а также – пауэрлифтинга и тяжелой атлетики. Отмечается, что включение спортсменами в тренировочные программы упражнений на развитие мощности, взрывной силы, делает их менее уязвимыми к травмам.

Тренировать взрывную силу необходимо у крупных мышечных групп: ноги, грудь, верх спины. За один раз на одну группу необходимо выполнять только одно упражнение.

Тренировки взрывной силы не только сделают вас более мощными, но и дадут толчок к новым вершинам в плане фигуры. Например, они могут вызвать рост поперечника мускулатуры, который был неактивен из-за адаптации к обычным нагрузкам.

Из каких упражнений нужно строить программу тренировок.

1. Плиометрические (быстрые упражнения с собственным весом, при которых мышцы сначала растягиваются, а потом сокращаются) развивают прыгучесть. Такая тренировка длится около часа, включая разминку и заминку. Однако отдыхать стоит в пять раз дольше, чем выполнять упражнения (10 секунд приседания – 50 секунд отдых). Плюс этих занятий в том, что они не требуют дополнительного снаряжения, поэтому их можно проводить и вне зала.

Плио-метрическая тренировка состоит из 3 фаз:

- накопление энергии (эксцентрическая);
- переходная стабилизация (амортизационная);
- разгрузка – выброс накопленной энергии (концентрическая).

К плио-метрике относят:

- ступенчатые прыжки (спрыгивание с возвышенности + прыжок на месте высоту);
- выпрыгивания из приседа (бедра параллельны полу) с максимально медленным приземлением;
- прыжки с поджиманием ног;
- прыжки через скакалку.

2. Упражнения баллистического характера (метания, прыжки и т.п.).

3. Приседания.

4. Выпады с весом.

5. Бег по лестнице.

6. Отягощенные/динамические степ упражнения.

7. Упражнения для развития ловкости.

8. Спринт.

Считается, что упражнения, которые направлены на развитие мышц ног улучшают взрывную силу всего организма. А программы по тренировке стартовой мощности мышц груди и спины действуют точно – именно на эти группы.

Резкие движения и прыжки противопоказаны при заболеваниях суставов и позвоночника. Также важно иметь начальную физическую подготовку, например стаж занятия в спорт зале в течении полугода и тренированные мышцы кора (пресс и поясничные).

Принципы тренировки. Вначале тренировки обязательна хорошая активная разминка с элементами качественной динамической растяжки всех мышц, которые будут задействованы.

Тренировать взрывную силу стоит 1-2 раза в неделю, а 1-2 раза в неделю выполнять свою обычную базовую программу. Длится цикл от 3 недель до 1,5 месяцев.

Движение должно выполняться за 1-1,5 секунды. Если же на одно повторение уходит более 2 секунд, то стоит снизить вес. Иначе тренировка не приведет к нужному результату, не даст достаточной нейромышечной нагрузки.

За один подход необходимо выполнить от 3 до 10 повторений, продолжительность сета от 5 до 10 секунд.

Упражнения, в которых работает несколько мышечных групп, можно делать по 2 – 6 подходов, локальные – по 4-12 раундов.

Следующие принципы можно использовать в одной программе:

1. Принцип скорости. Во время тренировки возьмите вес, с которым вы можете сделать не больше 6-7 повторений. Первую фазу движения выполняйте максимально быстро, «взрывом», а в исходную позицию возвращайтесь максимально медленно. Сделайте не больше 2 подходов. Работайте по этому принципу не чаще 1 раза в неделю;

2. Принцип прогрессирующего отдыха. Выставьте вес, с которым вы сделаете только три повторения. Сделайте их, после чего отдохайте от 30 до 45 секунд. После следующего подхода отдохайте уже 45 секунд – минуту. А после третьего раза – минуту – полторы. Затем выполните 4 раунд;

3. Принцип прогрессирующей нагрузки. С каждой тренировкой увеличивайте количество подходов и рабочий вес.

Важно «слушать» свой организм и при возникновении не приятных или болевых ощущений анализировать от чего они исходят. При необходимости снизить вес или прекратить тренировку. Всегда лучше остановиться чем пропустить несколько тренировок из-за травмы.

Тренировка взрывной силы в жиме. Подготовьте вес – 60-70% от того, что бы вы смогли выжать только 1 раз. Выполняйте упражнения по 3 подхода. Чтобы увеличить нагрузку в будущем добавляйте вес, а не подходы.

Классический жим. Жим лежа с цепями Займите исходную позицию на скамье, возьмите штангу со стоек, вытяните руки и на вдохе плавно опустите штангу до касания груди. На резком выдохе максимально быстро выжмите ее вверх, после чего в три раза медленнее опустите ее обратно. Выполните 6 – 10 повторений. Даже если с каждым разом скорость будет замедляться, все равно пытайтесь делать упражнение на максимальной скорости. Для разнообразия можно использовать резину или цепи.

Тренировка взрывной силы ног. Приготовьте вес 55-60% от максимума.

Приседания на коробку 60 см.

Взрывная сила ногупражнение для силы ногВысота коробки может быть иной, главное, чтобы приседание на нее полностью имитировало присед без опоры: угол бедро-голень – 90 градусов.

Ноги широко, носки развернуты в сторону на 45 градусов. Приседаем на коробку, расслабляя бедра и ягодицы. Затем резко поднимаемся вверх, исключая «эффект пружины» (не пружиним, не отталкиваемся от коробки). Также нельзя отклоняться назад и раскачиваться для подъема. Выполняем 2 повторения – 7-9 подходов с перерывом 30-45 секунд.

Приседания на коробку 60 см. с резиной.

Устанавливаем резину на одну линию с ногами на момент подъема вверх, место прикрепления резины – четко под штангой (под блинами). Вверху резина должна иметь практически максимальное натяжение, внизу – более слабое. Усложнить программу можно как за счет увеличения веса штанги, так и за счет натяжения резины. Выполняем 2 повторения – 7-9 подходов с перерывом 30-45 секунд.

Прыжки из седа на коробку.

Постановка ног такая же, как и при приседаниях. Устанавливаем коробку 60 см для седа, а через 2 метра – другую, высотой 1 метр. Делаем мах руками и совершаем взрывной прыжок из приседа на коробку, приземляясь на носки.

Усложнить можно за счет расстояния, на котором устанавливается коробка для прыжка. Можно увеличивать его постепенно в течение тренировки. А когда будет установлено максимальное расстояние, то необходимо сделать 5 прыжков в этой позиции. Отдых между прыжками 10-15 секунд, выполняем максимальное количество повторений.

Прыжки из седа на коробку с отягощением.

Можно взять в руки медбол и постепенно увеличивать нагрузку, в конце запрыгивая уже с гирями. Отдых между прыжками 10-30 секунд, выполняем максимальное количество повторений.

Выские прыжки с пружиной.

Устанавливаем препятствие на максимальную высоту, на которую вы можете запрыгнуть. Приседаем в глубокий присед, отталкиваемся руками и запрыгиваем на поверхность. Отдых между прыжками 10-30 секунд, выполняем максимальное количество повторений.

Тренировка взрывной силы подтягиваний.

Отжимания на брусьях.

Выполнять их нужно с отягощением по 8-10 повторений – 3-4 подхода.

Подтягивания на перекладине.

Во время выполнения упражнения необходимо «выбрасывать» себя вверх, после чего максимально медленно опускаться.

Сильные предплечья способствуют увеличению количества подтягиваний. Упражнения для тренировки предплечий тут.

Глубокие подтягивания.

Необходимо резко поднять себя вверх до уровня груди, при этом сохранив положение тела строго перпендикулярно перекладине — таким образом максимально задействовав спину. Выполните 3-5 повторений по 3-4 подхода.

Выход с силой

Подтягивание себя над перекладиной до уровня ниже живота с резким хватом. Резко подтяните себя выше турника, после чего подогните кисти и выжмите себя над турником. Выполните 3-5 повторений по 3-4 подхода.

Концентрические подтягивания.

Они исключают эксцентрическую нагрузку, что является самым действенным в тренировке взрывной силы. Резко подтяните себя вверх, а затем сразу же спрыгните на пол или коробку, минуя фазу опускания при помощи мышечной нагрузки. Выполните 3-5 повторений в 3-4 подходах.

При интенсивных тренировках обязательно усиленное сбалансированное питание и водно-солевой баланс. Можно воспользоваться диетой для набора массы и дополнить рацион спортивным питанием.