

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ПЛАВАНИИ

Брандон Р. (Peak Performance)

Для оптимизации силы и мощности пловцы должны совмещать свою работу в бассейне и тренировку в зале силовой подготовки. Для наибольшего эффекта им следует применять в зале те упражнения, которые близки по характеру движениям во время плавания.

//

Если рассмотреть механику движений пловца, то при плавании кролем основные движения, обеспечивающие продвижение пловца, следующие:

- рука движется вниз - назад, обеспечивая продвижение пловца;
- движения ног - сгибание и разгибание в области таза.

Кроме того, эффективность спортивного результата в плавании обеспечивается активным отталкиванием от стенки бассейна при поворотах, а также прыжком в воду при старте.

При разработке программы силовой подготовки необходимо обращать внимание именно на эти движения. Другие упражнения можно также использовать в ходе силовой подготовки, но основное внимание необходимо обращать на развитие силовых характеристик именно в этих движениях.

Упражнения

Приведенные ниже упражнения соответствуют механике движений при плавании кролем.

Использование специального тренажера

Тяга на специальном тренажере - рука движется соответственно движениям в кроле. Для развития максимальной силы используется отягощение, при котором возможно количество повторений 5-8 раз; для развития силовой выносливости отягощение должно быть таким, чтобы пловец смог выполнять тяги 12-15 раз. Обращайте внимание на устойчивое и достаточно напряженное положение тела. Рука в локте слегка согнута, колени расслаблены, и спортсмен должен фокусировать свои усилия только на работу мышц плеча.

Движение руки в другую сторону. Это упражнение позволяет сохранить силовой баланс плечевого пояса и избежать возможных травм в будущем. Важно при выполнении этого упражнения сохранять прямое положение туловища, что достаточно трудно, но будет способствовать развитию силового потенциала всего тела. Количество повторений такое же, как и в предыдущем упражнении.

//

Упражнения с медицинболом

Броски мяча над головой одной рукой - это упражнение способствует развитию силы широчайшей мышцы спины и грудной мышцы в том режиме работы, который характерен для плавания, особенно для пловцов кролем. Главное значение этого упражнения - ускорение продвижения руки в процессе броска. Для этого упражнения используется мяч весом 2-4 кг. Небольшие резиновые мячи предпочтительны, так как их легко проносить над головой.

Поскольку мяч достаточно тяжел, атлет не может выполнять движение очень быстро - это как раз и характерно для плавания, где движение из-за сопротивления воды выполняется достаточно медленно. Тренировочный эффект наступает в том случае, когда пловец научится ускорять движение в процессе броска.

Исходное положение - лежа на спине. Колени слегка согнуты. Захватите мяч за головой, слегка согните руку в локте. Бросайте мяч вперед-вверх своему партнеру. Повторите броски по 8-12 раз для каждой руки. Не поднимайте голову в момент броска, не сгибайте туловище. Концентрируйтесь на выполнении броска только за счет напряжения мышц плеча.

Упражнения с мячом большого диаметра (швейцарский мяч)

Это упражнение выполняется при исходном положении - лицом вниз, голени опираются на мяч, руки на полу, туловище прямо. Прокатывайтесь на мяче назад до максимума и возвращайтесь назад, затем двигайтесь вперед до максимума и возвращайтесь в исходное положение.

Наиболее трудный момент - возвращаться назад в исходное положение. В этот момент пловец должен использовать силу мышц брюшного пресса и плечевого пояса. Упражнение достаточно трудное, но очень эффективное для многих видов спорта, где требуется большая сила мышц туловища и плечевого пояса.

Упражнения для развития мышц ног

Эти упражнения соответствуют движениям ног пловца в процессе плавания. Они выполняются на специальном тренажере, при этом ноги спортсмена зафиксированы соответствующими захватами. В положении лежа спортсмен имитирует движения ног при плавании кролем, последовательно преодолевая сопротивление при движении вниз, а затем вверх. Амплитуда движений при этом составляет величину около 30°. Повторять это упражнение необходимо по 20-30 раз при количестве серий 10-12.

Упражнения для старта и поворота

Приседание со штангой на плечах - хорошо развивает силу ног при отталкивании в стартовом движении и при повороте. Обычно используется вес в 30-40% от максимальной возможности при приседании, в котором положение бедер занимает позицию в 90°. В положении «штанга на плечах» спортсмен выполняет 5 выпрыгиваний вверх в одной серии. Количество серий - от 3-х до 5-ти. Обратите внимание на мягкое приземление после прыжка.

Заключение

- Тренировка в развитии силы и мощности является одним из основных элементов подготовки пловца.
- Для того чтобы подготовка спортсмена на суше была оптимальной, необходимо применять упражнения, строго соответствующие характеристикам движения спортсмена в воде.
- Поскольку сопротивление воды не соответствует сопротивлению веса, используемого в силовой подготовке, тренер должен применять движения с такими характеристиками, которые бы соответствовали характерным движениям в воде.
- При выполнении силовых упражнений необходимо соблюдать те положения тела спортсмена, которые приближены к положению пловца в воде.
- При разработке силовой программы подготовки необходимо постоянно учитывать воздействие используемых упражнений на основное спортивное упражнение.

Силовая подготовка в ПЛАВАНИИ

Автор: Administrator
18.01.2011 11:31 -
