

ТРЕНИРОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ

Георгий Артемьев, тренер по физподготовке ПБК ЦСКА, считает, что специальные упражнения, увеличивающие именно сам вертикальный прыжок с места, для баскетболиста малоэффективны. Что нам нужно, так это серийные скоростные прыжки. Чтобы обучиться этому редкому умению, выполняй следующие упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ С БАРЬЕРАМИ

Тебе понадобятся 6 низких (12 см) барьеров, которые нужно расставить в самом начале площадки на расстоянии 0,7-1 м друг от друга.



А. Прыжки двумя ногами

Отталкиваясь обеими ногами от пола (что называется, зайчиком), последовательно перепрыгни все барьеры, ускорься (бегом) до середины площадки и вернись обратно легкой трусцой. Выполняй упражнение единым циклом в «беспосадочном» режиме в течение 4 минут. После завершения цикла отдохни 2 минуты и повтори цикл еще 1-2 раза.

(!) Важно: во время выполнения прыжков плечи держи впереди, чтобы не терять скорость, и не раскачивай туловище.



Б. «Многоскоки» с ноги на ногу. Скачи через те же самые барьеры с одной ноги на другую, вновь заверши серию прыжков спринтом до середины площадки и вернись обратно спокойным бегом. Режим тот же — 4 минуты нагрузки, 2 минуты отдыха. Всего 2-3 сета.

УПРАЖНЕНИЯ С АМОРТИЗАТОРАМИ.

Эти упражнения призваны развивать динамический кор атлета, особенно мышцы спины, что важно для умения высоко прыгать. Выполняются в паре с тренером или партнером по игре.



А. Тяги широким хватом. Тренер держит два амортизатора, спортсмен тянет рукоятки резины на себя, разводя локти в стороны. Выполняй упражнение, плавно ускоряя темп, — сделай столько повторов, сколько сможешь за 30 секунд. Отдохни 30 секунд и сделай еще 1-2 сета.

(!) Важно: тот, кто держит амортизаторы, должен находиться в стойке — ноги чуть согнуты, плечи нависают над бедрами.



Б. «Качели». Из того же исходного положения начни делать ритмичные махи руками: правая — вверх, левая — вниз, и наоборот. Двигайся динамично, не делая пауз в конечных точках. Вновь выполни максимальное количество повторов за 30 секунд. Отдохни 30 секунд и сделай еще 1-2 сета.

УПРАЖНЕНИЯ С VIPER BELTT Viper Belt — специальный амортизатор со своего рода упряжью, которую на легко отцепляемых карабинах крепят к поясу атлета (см. фото). Упражнения с его использованием обычно выполняются в паре с тренером или партнером по команде.



А. выпрыгивания с приземлением в широкий полуприсед. Поставь ноги шире плеч, чуть отведи таз назад и вытяни руки над головой. Мощно выпрыгни и приземлись в полуприсед, следя за тем, чтобы ступни оказались там же, где были на старте. Сделай 8-12 повторов, быстро пробеги от одного конца площадки до другого, вернись медленным бегом и повтори все сначала. Всего 4-5 сетов.



Б. Голеностопный прыжок. Исходное положение почти такое же, как в предыдущем упражнении, но амортизатор должен быть натянут значительно сильнее. Не сгибая колени, напрягая только мышцы голени, выпрыгни вверх 15-20 раз. Далее — как обычно: спринт + пробежка. Всего 4-5 сетов.

(!) Важно: технически спринт должен быть похож на сам голеностопный прыжок. Представь, что бежишь по раскаленному песку, — это поможет

по максимуму использовать мышцы голени.