


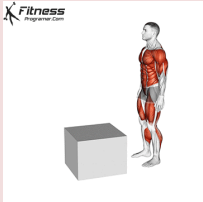


7 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Прыгающий Джек (Звезда) <i>Jumping Jack, Star step</i>
2		Прыжки на плиобокс из неподвижного положения <i>PLYOBOX JUMP FROM A STATIC START</i>
3		Прыжки на плиобокс с противодвижением <i>Countermovement Box Jump</i>
4		Прыжок на плиобокс с противодвижением и приземлением с поворотом <i>VARIATION Countermovement Box Jump With Rotational Landing</i>
5		Подскоки с прямыми ногами (бег на прямых ногах) Норма: 10-20 метров
6		Прыжки по ступеням // на одной ноге <i>Stair Jump / Single-Leg Stair Hop</i> Норма: 6-10 прыжков в подход
7		Запрыгивания с двух ног на одну <i>BOX JUMP 2 TO 1</i>

Варьируем скорость цикла растяжения-сжатия. Исходя из целей и куда нужен перенос тренированности.

Цикл растяжения-сокращения

- **отсутствие цикла растяжения-сокращения**, что по-сути не является плиометрикой. Но этот режим полезен для работы над совершенствованием техники и над стартовой силой у спринтеров.
- **медленный цикл растяжения-сокращения (>250мс)**. Бег трусцой, ходьба, запрыгивания с подседом. Прыжки в высоту. Бег на длинные дистанции.
- **быстрый цикл растяжения-сокращения (<250мс)**. Спринтерский бег, прыжки с одной ноги в лёгкой атлетике (80-120мс контакт поверхностью). Подскок. Прыжки в глубину. Многоскоки на той же самой тумбе. Прыжки в высоту с отскоком.

Работа руками

- Исключить руки - отработка техники, пока ещё сложно координировать работу руками
- Акцент только на работу руками, исключая работу ногами. Амплитудный мах руками, но стоя на пятках носки натянув на себя. За счёт резкого маха руками отрываемся от пола.
- На одной ноге - работа руками противоположная движению ног. Подсели и отрабатываем работу руками слегка подпрыгивая на одной ноге или даже не подпрыгивая. Увеличиваем высоту и интенсивность. Якутские прыжки с одновременным махом сразу обеими руками 10 прыжков

Типы прыжков

- На двух ногах
- С ноги на ногу (другую)
- На одной ноге (на одной и той же ноге)

1 уровень: Запрыгивания из неподвижного положения из приседа различной глубины (увеличивая высоту) - акцент на быстрое концентрическое движение.

2 уровень: Прыжки на плиобокс с противодвижением

3 уровень: Прыжки на месте (сначала можно в бассейне). Постепенно увеличивать высоту. Прыжки на месте являются замечательным вариантом увеличения мощности концентрического сокращения с попутной отработкой техники приземления. Далее для интереса использовать барьеры.

4 уровень: Многократные прыжки на месте (после освоения техники приземления). Сначала каждый раз опускаясь в присед. Постепенно увеличивать интенсивность - делать прыжки более высокими и быстрыми

5 уровень: Прыжки в длину. Постепенно увеличивать высоту и длину.

6 уровень: Пружинные прыжки в длину по 30->50см (в подходе на 5-10 м). Сначала один подход может состоять из 5-7 прыжков, с помощью которых вы преодолеваете расстояние до 10 метров. Затем за подход вы можете преодолевать 20-30 метров, ускоряя движение в вертикальном и горизонтальном направлении. Важно увеличивать высоту и длину прыжков постепенно; обычно для этого потребуется много повторений и подходов упражнения с отдыхом между ними. В противном случае общая нагрузка может привести к накоплению предельной усталости, что существенно повысит риск травмы.

7 уровень: Прыжки в глубину с отскоком. Увеличивать высоту спрыгивания и высоту отскока,

уменьшать время контакта с поверхностью.

8 уровень: Прыжки на одной ноге. Начните с прыжков на двух ногах, а затем, когда сила, устойчивость и технические навыки постепенно разовьются, вводите прыжки на одной ноге.

9 уровень: Комбинация прыжков с тумбы и прыжков через барьеры. Строим маршрут, подбирая высоты так, чтобы максимально выкладываться.

10 уровень Прыжки с поворотом и смещением в сторону. Например, выполняя прыжок на возвышение из неподвижного положения или с противодвижением, запрыгните на него, повернувшись в движении на 90 градусов в любом направлении. С поворотами можно делать также прыжки на месте и прыжки в длину. Прыжки с поворотом и прыжки в сторону являются продвинутым вариантом плиометрических упражнений для развития общей координации движений и способности к устойчивому приземлению при движениях со сменой направления.



Также следует внимательно относиться к выбору тренировочной поверхности и последовательности перехода от одной поверхности к другой. Мягкие поверхности амортизируют ударную нагрузку и развивают силу мышц, связок и сухожилий, а твердые запускают рефлекс мышечного растяжения, повышающий эффективность взрывных движений. Развив этот рефлекс, вы повысите упругость мышц и скорость мышечных реакций, что поможет эффективнее выполнять другие движения на других поверхностях.

Мягкие поверхности, гасят удар, а соединительные ткани спортсмена становятся жесткими.

Приземление на твердую тренировочную поверхность дает противоположный эффект: соединительные ткани смягчаются, чтобы амортизировать ударную нагрузку.