

ИСБ: "олдскульные" круговые тренировки



Мы постоянно говорим про кроссфит. Однако, он появился не так уж и давно. А контактные виды спорта существуют уже очень и очень давно и в них научились развивать силу, ловкость и выносливость и без кроссфита. Одной из самых результативных моделей тренировки на развитие физических способностей является круговая тренировка, которая уже много десятков лет используется в том же боксе и показывает отличные результаты.

Все мы постоянно говорим про кроссфит. Он используется при подготовке спортсменов во всех контактных видах спорта, во многих игровых (как американский футбол, к примеру), да и вообще везде, где требуется физическая сила, выносливость и скорость.

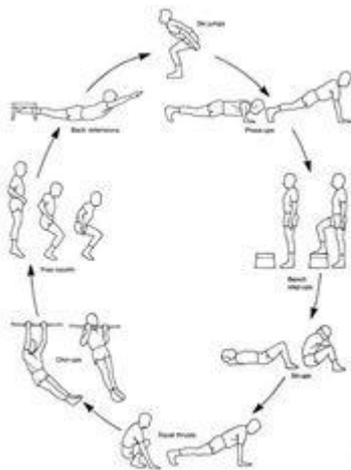
Кроссфит дает очень гибкий и в то же время эффективный подход, который позволяет развить требуемые физические характеристики и максимально повысить эффективность спортсмена. А профессиональные кроссфитеры сами по себе быстро добиваются успехов в любом виде спорта, потому что их физическая подготовка очень разносторонняя.

Однако еще не так давно мы и не слышали про кроссфит. Игры по кроссфиту проводятся всего лишь с 2007 года, это было каких-то 6 лет назад. И тогда про кроссфит еще очень мало кто знал. А контактные виды спорта существуют уже очень и очень давно и в них научились развивать силу, ловкость и выносливость и без кроссфита.

Если не вдаваться в специализированные тренировки, то одной из самых результативных моделей тренировки на развитие физических способностей является круговая тренировка, которая уже много десятков лет используется в том же боксе и показывает отличные результаты. Точнее, даже можно сказать, что именно она то и позволяет боксерам стоять по 12 раундов под градом ударов и самим за это время успевать совершить сотни, если не тысячи атакующих движений, соблюдая технические условия и следуя тактически целям. То есть, проще говоря, все 12 раундов работать с головой и в полную силу.

Круговая тренировка активно используется многими ИСБ клубами, которые знают её преимущества, универсальность и эффективность.

В чем же заключается основной принцип круговых тренировок?



Спортсмен выполняет множество различных упражнений, которые должны в итоге развить все качества, которые требуются в бою.

Выполняется тренировка на раунды, между которыми есть определенный период отдыха. Удобством её является то, что её на одном блоке тренажеров/снарядов может выполнять такое количество человек, сколько всего насчитывается этих блоков. Спортсмены ходят по кругу, меняясь, от одного упражнения к другому. Таким образом, одновременно может тренироваться целая группа. Спортсмен может проходить все

упражнения несколько раз, а может и выполнять одно упражнение только один раунд, в зависимости от самой тренировки.

Проще говоря, вы работаете 10-12 раундов по три минуты (если брать стандартный раунд) с отдыхом в 1 минуту. Один раунд вы приседаете со штангой, другой раунд прыгаете на скакалке, третий раунд бьете балду и так далее. При этом за раунд нужно постараться выполнить упражнение максимальное количество раз и не отдыхать во время самого раунда.

Вот такой, казалось бы, простой принцип, который, тем не менее, позволяет очень хорошо развить функциональность тела и который можно подстроить под любой контактный или просто активный вид спорта, включая и наш с вами ИСБ.

Какие упражнения следует выполнять во время круговой тренировки?

В процессе круговой тренировки вы должны выполнять упражнения, которые разовьют все требуемые для боя качества.

Сила

Упражнения на силу здесь следует понимать не в плане пауэр лифтинга, конечно же вы не сможете в течение трех минут присесть со своим максимальным весом. Но, тем не менее, это должны быть упражнения, которые требуют больших физических усилий для выполнения. Желательно, чтобы они были максимально базовыми. При этом упражнения на силу должны максимально охватывать все группы мышц за круговую тренировку. К примеру, это может быть приседание со штангой, толчок гири длинным циклом, тяжелоатлетический толчок штанги над головой (с пола само собой). При более низком уровне спортсмена это могут быть просто обычные приседания и отжимания.

Выносливость

В принципе, вся круговая тренировки развивает выносливость, как таковая, однако в ней могут быть и упражнения, которые будут это делать специализированно. К примеру, это могут быть всеми любимые бурпи или выпрыгивания с разворотом корпуса.

Скорость

Для развития скорости могут выполняться такие упражнения как прыжки на скакалке. Если это будут двойные прыжки, то результат будет намного лучше и это еще серьезно будет давать эффект на выносливость. Также, может быть скоростная работа по снаряду (груше, балде) не в полную силу, скоростные отжимания. Еще сюда отлично подходит бег, но его в формате спортивного зала на скорость обычно не представляется возможным выполнить.

Координация движения, техника и наработка ударов



Сюда входит всяческая работа по балде, груше и бой с тенью. Акцент ставится на технически правильном интенсивном выполнении упражнения. Могут ставиться тактические задачи. К примеру, наносить какие-то определенные комбинации ударов, или бить удары по определенным зонам, а не наобум. Помните, что круговая тренировка не должна быть единственным случаем, когда вы выполняете наработку ударов. В круговой тренировке наработка ударов является сугубо формальной, она выполняется, чтобы вы учились использовать свои боевые навыки при тяжелых физических нагрузках. А для наработки непосредственно комбинаций, оттачивания техники и постановки силы удара лучше проводить отдельные тренировки.

Упражнения общего и специализированного характера

Это упражнения, которые нельзя точно отнести к какой-то из вышеперечисленных категорий, но которые все равно нужно выполнять для равномерного развития тела. Сюда входят такие общие упражнения, как скручивание на пресс, тяга штанги или гири к подбородку, качание пресса на колесике. Специализированные упражнения выполняются такие, как скручивание штанги или гантелей на бицепс (если у вас бицепс – слабое место), отработка ударных движений с пружиной, бой с тенью с гантелями в руках (очевидно, что гантели в ваших руках) и т.п. в зависимости от требований вида спорта и вашего организма. Здесь можно неплохо поработать над слабыми местами.

Вестибулярный аппарат

А вот это блок упражнений, на который сейчас большинство людей не обращает внимания. Многие считают их либо бессмысленными, либо вообще не знают с какой целью им развивать вестибулярный аппарат, если и так все вроде бы получается.

Упражнениям на вестибулярный аппарат, в свое время, большое внимание уделяли в советской школе бокса, которая была весьма эффективной и готовила отличных спортсменов, которые неоднократно брали Олимпийские игры. Развитие вестибулярного аппарата требуется для того, чтобы спортсмен был более устойчив как статически, так и в движении, чтобы он не терял равновесие и мог выполнять сложные перемещения, уклоны и технические комбинации.



А знаете что еще дает вестибулярный аппарат? Именно вестибулярный аппарат ускоряет процесс восстановления организма после пропущенного удара. То есть чем лучше у вас вестибулярный аппарат, тем быстрее проходит головокружение после сильного удара и тем быстрее ваши движения вновь обретают уверенность и четкость. А за счет этого он очень серьезно увеличивает вашу выносливость в бою. Именно он может сделать так, что вы упадете не в нокаут, а в нокдаун. А после нокдауна еще можно потягаться...

Как его развивать? Одним из самых простых упражнений являются кувырки. Самые обычные кувырки, которые следует выполнять во всех четырех направлениях - вперед, назад, вправо, влево. И поверьте, для того, чтобы просто кувыркаться три минуты, вам придется тренироваться многие месяцы, потому что сначала голова у вас серьезно закружится уже после третьего или четвертого кувырка. Будьте готовы, что вас может даже тошнить. Помимо простых кувырков для вестибулярного аппарата полезна любая акробатика - колесо, рандаты, сальто и так далее.

Упражнения на растяжку в круговой тренировке не выполняются. Причина простая - при растяжке нужно расслабляться и упражнения на растяжку не могут быть высокоинтенсивными, иначе наоборот будут закрепощать. А неинтенсивные упражнения в круговой тренировке бессмысленны. Упражнения на растяжку лучше выполнять вначале и в конце тренировки.

Кстати в центрах олимпийской подготовки для боксеров во время круговой тренировки даже замеряли пульс и строили тренировку таким образом, чтобы в определенном раунде он имел строго определенное число ударов сердца в минуту. Если число ударов не

совпадало (было больше или меньше), то в круговую тренировку вносили изменения под конкретного спортсмена. Таким образом удавалось достигать очень высоких результатов.

Вот такой вот давным-давно придуманный способ тренировки для бойцов позволяет достигать высоких результатов и может быть применен как для одного спортсмена, так и для группы вместе, как в профессионально оборудованных залах, так и в простых. Круговая тренировка очень удобна. Не забывайте, что помимо круговых тренировок у вас должны быть отдельные тренировки на технику и отдельные тренировки на работу с партнером, проще говоря спарринги и совместная отработка ударов и комбинаций. Да и просто обычным бегом тоже не брезгуйте, он отлично влияет на общую выносливость организма.

Тренируйтесь с умом и не забывайте, что олдскульные принципы могут быть не хуже современных, ведь именно ими в свое время пользовались легенды спорта.

А какие принципы в построении тренировок используете вы?

