

Ātrspēka un eksplozīvais spēks.

Kā atšķirt, kur kas darbojas, kā trenēt, kā plānot.

Kā atšķiras ātrspēks no eksplozīvā spēka?

161225TIK74

- Eksplozīvais spēks - spēja īsā laikā radīt lieli spēka pieaugumu. Kustība ar lielu pretestību, ar ierobežotu kustību amplitūdu. Zemais starts, pildbumbas metiens bez ieskrējiena, starta paātrinājumā.
- Ātrspēks spēja radīt lielu spēku lielā kustības ātrumā. Uzsvars uz kustības ātrumu ar vidēju vai mazu pretestību pilnā kustību koordinācijā. Lēcieni, metieni, sprinta distancē pēc paātrinājuma, svarcelšanā.
- Eksplozīvais spēks iedarbina kustību - ātrspēks nodrošina cik ātri kustēsies.
- Testēšana - 10 m no zemā starta ar elektroniku eksplozīvais spēks = 20 m gaitā - ātrspēks. Abiem laikiem jāsakrīt gandrīz precīzi. Testē reizi mēnesī uz svaiguma.

ĀTRSPĒKS

161225TIK74

- Ātrspēks palielinās tikai tad, ja kustība tiek veikta ar nodomu maksimāli paātrināt kustību, pat ja pretestība ir relatīvi liela;
- Mērķis palielināt maksimālo jaudu, kas ir darba/laika attiecība.
- Ātrspēka treniņā katram atkārtojumam ir jābūt kvalitatīvam.
- Starp sērijām - pilna atpūta.
- Sagatavošanās periodā vairāk spēka attīstīšanas, tehnika
- Pirms sacensībām ātrspēks, sprints,
- Sacensību periodā minimāls apjoms, augstas intensitātes treniņi

Plānošanas uzsākšana

161225TIK74

- Galvenās sacensības. Ziemas, vasaras sezona, kad plānot sportiskās formas virsotni. Ja esmu vienots ar sportistu uzskatos, tad parasti es viņu labi pazīstu un saprotu, ko no viņa var sagaidīt.
- Ko vēlos sasniegt. Vai mans viedoklis sakrīt ar sportista. Vai varam vienoties par mērķiem.
- Plānam jābūt individuālam. Paaudzes mainās, cilvēki ir dažādi, jāsaprot, kas viņam der. Ir jāaizmirst vecās iestrādnēs un jāsāk būvēt no jauna treniņu pieejas konkrētiem sportistiem, balstoties uz pamatotām metodēm.

Plāns A, B, C

161225TIK74

- Gandrīz vienmēr ir jābūt gatavam mainīt plānu. Neparedzami apstākļi gadās vienmēr. Tāpēc:
- A plāns - ideālais variants;
- B plāns - pielāgotais plāns, lai izpildītu treniņu uzdevumu kaut kā, lai treniņš iekļautos mezociklā;
- C plāns - ja sportists nav gatavs paredzētajam darbam. Parasti uzdevumi, kas ir iepriekš sagatavoti, ko var pildīt šādas situācijās.

Atpūtas plānošana

161225TIK74

- Reizi nedēļā - atpūta. Ja ir zināms kurā nedēļas dienā būs galvenās sacensības - ieplānoju atpūtas dienu divas dienas pirms. Ja sacensības piektdien, sestdien - atpūtas diena - trešdien, lai organismam būtu iespējas uzkrāt superkompensāciju. Dienu pirms sacensībām - iesildīšanās.
- Makrociklu parasti veido no četrām treniņu nedēļām, vienu atslodzes nedēļu, kurā spēlē sporta spēles, kurās ievērojam drošības noteikumus, lai nenotraumētos, āra aktivitātēm, skrienam krosu, veicam pārgājienus. Ir jāsamāc atslēgties no treniņu rutīnas, būs savādāks skatījums uz treniņu procesu un koncentrēšanās spēja uzlabosies.

Treniņu plāna veidošanas principi.

161225TIK74

- Meklēju kopīgo starp atšķirīgām disciplīnām. Piemēram šķēps un augstlēkšana it kā nav līdzīgi veidi, bet iedziļinoties - tur ir daudz kopīgā.
- Mācu pārslēgties no vienas disciplīnas uz nākamo. Septiņcīņā sarežģītākā pāreja, manā pieredzē, ir no augstlēkšanas un lodes grūšanu. Desmitcīņā no barjerām uz diska mešanu. Lodes grūšana ir atslēgas veids tehniskajās daudzciņas disciplīnās - īss izpildes laiks - viegli pazaudēt punktus.
- Sprints divas reizes nedēļā - reizi trijās dienās. Vai nu maksimālā ātrumā vai virsātrumā. Sportistam ir jābūt pilnīgi gatavam izpildīt sprinta darbu - viss treniņu process ir pakārtots ātruma attīstīšanai. Ātrums ir visgrūtāk trenējamā fiziskā īpašība, kura visātrāk zūd. Uz svaigumu, pirmo un maksimālā ātrumā.
- Spēka treniņš otrajā dienā pēc sprinta treniņa un divas dienas pirms nākamā treniņa

Tehnikas treniņu plānošana

161225TIK74

- Tehnikas treniņi - īsi, kodolīgi, kā sacensībās ar specifiskiem iesildīšanās vingrinājumiem.
- Treniņā divas-trīs disciplīnas ar pārejām no veida uz veidu.
- Kļūdas laboju ar speciālajiem vingrinājumiem, imitācijām, vizualizāciju. Vienmēr rādu, kā ir jāizpilda vingrinājums. Ja ir neskaidrības - var apskatīties video.
- Svarīga ir treniņu darba uzskaite. Ko var uzlabot, kas izdevās, apjoms, kvalitāte, pašsajūta.
- Neatļaut atkārtot kļūdas. Ja ir problēmas ar kurām netieku galā - meklēju konsultantu pie kura iet sportists ar treneri. Ja sportists iet bez trenera ziņas pie cita speciālista - var uzskatīt, ka sadarbība ir beigusies, jo savstarpējā uzticēšanās vairs nepastāv.

Ātrspēka treniņi

161225TIK74

- Īsi, koncentrēti ar pilnu atjaunošanos.
- Pirmie un uz svaiguma.
- Secība kādā apmācāmi vingrinājumi - kustību koordinācija un tehnika, tad jauda, tad pilnā koordinācijā un ar mazāku pretestību (piemēram no krituma, ievēkot ar gumiju.)
- Tuvojoties sacensībām vingrinājumus izpilda pilnā ātrumā slīpējot ieskrējienus, atpērina vai bloka kājas nolikšanu un tamlīdzīgi.
- Lēcieni ir lēcieni, pliometriskie vingrinājumi ir atšķirīgi. Pliometriskos vingrinājumus (lēcieni dziļumā) galvenais uzdevums ir samazināt zemskari, kas ir vajadzīgs sprintā. Lēcienos ir cits princips - pie maksimāli iespējamā ātruma - piespiest atspēriena kāju zemskarē un izmantot III Ņūtona likumu.

Eksplozīvā spēka treniņi

161225TIK74

- Uzdevums - īsā laikā aktivizēt lielu spēku īsā laikā.
- Trenē, ar lielu spēku īsā laikā, kad CNS ir svaigs - pirmo.
- Ar lielu smagumu ar eksplozīvu nodomu. Pietupieni ar stienu ar akcentu ceļot augšā; Spiešana guļus no krūtīm, lēciens no tupus stāvokļa. Koncentriskā fāze maksimāli ātra; 1-3 atkārtojumi; 3-6 sērijas. Starp sērijām 3-5 sērijas.
- Statiski - izometriskā kombinācija. 3-5 sek. izometriskā slodze, pēc tam uzreiz eksplozīva. Piemēram starta blokos turēt sportistu, kurk spie pret blokiem 3-5 sekundes un strauji atlaist. Lodes grūšanā pieturēt darba elkoni un strauji palaist vaļā. Svaru stienā izometriskā turēsā, palaist vaļā un un lēciens augšā
- Pildbumbu metieni

Biežākās kļūdas

161225TIK74

- Pārāk liels apjoms - nogurums samazina ātrspēku. Es bieži izmantoju kontroles treniņu metodi. Piemēram lec piecsoli no vietas, atzīmēju rezultātu, ja lēcienā attālums un kvalitāte sāk kristies - pietiek.
- Pārāk lieli svāri. Ātrspēku trenējot izmanto vieglus svarus, vai vingrinājumus ar savu svaru.
- Ja nekvalitatīvi izpilda - pārtraucu treniņu. Nav jēgas no tā.
- Vingrinājumus piemēro atbilstoši sportistam un sagatavotībai, nevis tiem kas nāk modē un ko ieraudzīji internetā.