

Длинная дистанция. «Кроссовая подготовка»



Кросс- бег по пересеченной местности. Само слово «кросс»-английского происхождения и переводится как «пересекать».

Это легкоатлетическая дисциплина, которая направлена на гармоничное физическое развитие человека.



Обычно трасса кросса проходит по пересечённой местности в лесной зоне или на открытом пространстве. В качестве покрытия может выступать травяное или земляное покрытие.

Трасса дистанции должна быть ограждена яркими лентами с двух сторон, для отделения спортсменов от зрителей.



Техника кроссового бега

Техника кроссового бега в основах мало чем отличается от обычной техники бега – требования к движениям рук и ног те же. Между тем, физика бега будет меняться на протяжении всей дистанции, в зависимости от бега вверх или со спуска, также будет меняться степень нагрузки и механика бега.



Дистанции в кроссовых забегах

Длина дистанции кроссовых забегов обычно составляет от 3 до 12 километров. Опять же, дистанции отличаются от одного конкретного забега к другому. Вновь возьмём за основу соревновательный стандарт. Спортсмены делают от трёх до шести кругов длиной от 1750 до 2000 м в зависимости от гонки и возрастов участников.

Взрослая дистанция – 12 км.

Старший возраст соревнуется в дистанциях на 10 км. Юноши соревнуются в забегах на 8 км, а девушки в забегах на 6 км.

Особенности выбора экипировки

Особенность экипировки для кроссов только в подборе обуви. Это должны быть трейловые кроссовки, то есть с хорошим протектором, либо шиповки.

В остальном рекомендации подбора экипировки к забегам такие же, как и к любым соревнованиям. Обувь на полразмера больше, спортивная одежда по погоде, беговые бесшовные носки.

Кстати, на многих кроссах запрещается бегать в наушниках, чтобы слышать, что происходит вокруг. Не разрешается бегать без маек, чтобы снизить травмоопасность при возможных падениях.

Польза кроссового бега

Кроссовый бег развивает сердечно-сосудистую систему и лёгкие, а подготовка к нему помогает снизить вес, подтянуть мышцы и развить их силу. Целевая подготовка к кроссу помогает развивать взрывную силу и мощь, «прорисовать» мышечный рельеф, особенно на ногах. Но главная изюминка кроссового бега в том, что для участника, настроенного серьёзно, это настоящее физическое и психологическое испытание на выносливость, силу, выдержку. Заставить себя, не снижая темпа, вбежать в холм до самого конца – это потребует собранности и дисциплины.



Вывод

Кроссовая подготовка – это превосходный способ внести, что-то новое в тренировки, особенно когда время идет к осени и зиме. Как минимум, изменения беговых сценариев и окружающей среды, а также уровня комфорта принесет, большой эффект от таких тренировок, поможет развитию общей выносливости.