



ISSF

Физическая подготовка

Введение в стрелковый
спорт





Введение

• Основа стрелкового анализа

- что нам действительно надо:
 - краткосрочные качества;
 - долгосрочная выносливость, уровни силы и т.д.
- Способности стрелка
 - каковы физический уровень и возможность?
 - ограничивают ли они выступление?
 - физические тесты как основа
 - Сердечно-сосудистые, мышечная выносливость, подвижность



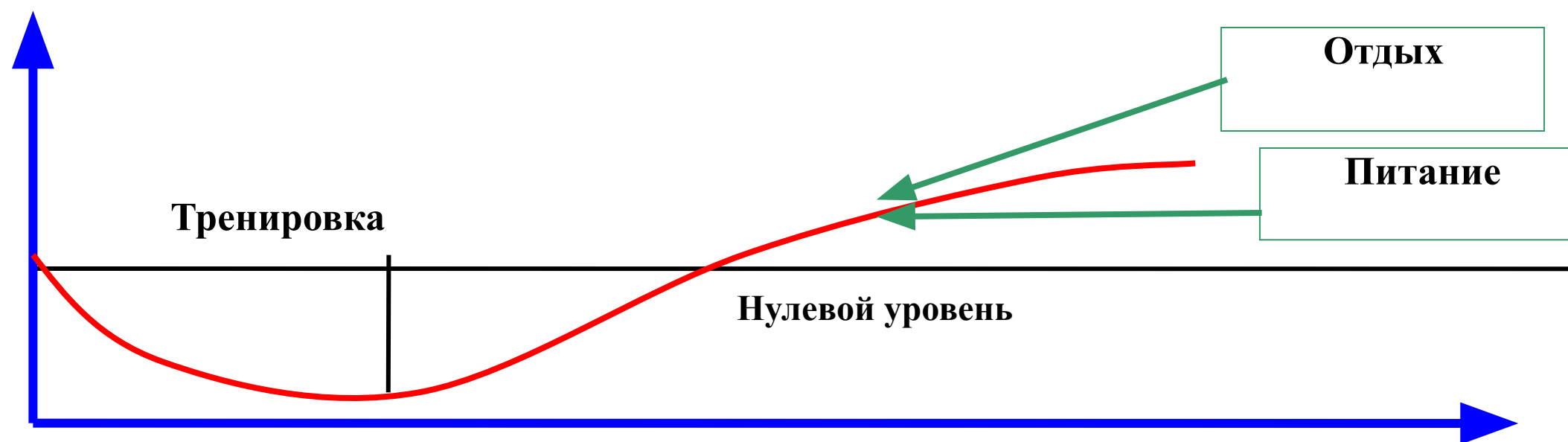
Упражнение и восстановление

- Цель тренировки – не беспокоить гомеостаз всего туловища, который восстановится и улучшится во время **периода покоя!**



Упражнение и восстановление

Уровень выступления





Упражнение и восстановление





Практические проблемы

- помните: время также должно быть потрачено и на другие технические тренировки!
- слишком короткие физические тренировки во время соревнований
- стрелки не знают о значении и важности физической подготовки
- слишком короткое активное восстановление
- ошибочная интенсивность -> развитие ошибочных качеств
- физическая подготовка слишком напряжена
- перетренировка



Цели физической подготовки

- Зачем стрелку нужна физическая подготовка?
 - а) чтобы выдержать объём стрелковых тренировок (без перетренировки)
 - б) чтобы суметь увеличить объём стрелковых тренировок
 - в) чтобы осуществить достаточное количество повторений высокого качества
 - г) чтобы быстро восстановиться за одну тренировку или между тренировками



Цели физической подготовки

- д) чтобы суметь прекрасно осуществить каждый выстрел без внешних раздражителей
- е) чтобы побороть стресс во время соревнований и поездки

Требования систем туловища

- например, для контроля уровня сахара
- для повышения самооценки
- для приспособливания к новым ситуациям
- для развития навыков





Тренировка на выносливость

- Основная/аэробная выносливость
- Анаэробная выносливость
- Максимальная выносливость
- ... помните также
- Выносливость мышц
- Особая выносливость





Аэробная выносливость

- возможность сопротивляться усталости
- выработка энергии с кислородом
- описывает общее состояние сердечно-сосудистой системы
- обычная длительность аэробных упражнений
 - минимум 30 мин. для начала
 - юниоры – 30-60 мин.
 - взрослые – 1-4 часа



Анаэробная выносливость

- выработка энергии "без" кислорода
- Цель:
 - улучшить функции сердечно-сосудистой системы
 - улучшить метаболизм в мышцах
 - улучшить возможность уменьшения лактата в крови
- методы тренировки
 - длительность – короче, чем при аэробной тренировке (до 30 мин.)
 - промежутки – использовать ту же скорость
 - анаэробная тренировка также улучшает другие зоны в тренировке на выносливость



Силовая тренировка

- Сопротивление усталости
 - ВЫНОСЛИВОСТЬ МЫШЦ
 - СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ
- Максимум силы
 - основная макс. сила
 - истинная макс. сила
- Сила скорости
 - взрывная сила
 - "быстрая сила"





Каковы значимые факторы:

Тренировка на практике

- концентрация на основных качествах
 - быть реалистом в планировании (перегрузка!)
 - легкость в исполнении
 - простота
 - не занимать много времени
- попытаться достигнуть более одной цели за тренировку:
(восстановление/поддержка, основная выносливость и выносливость мышц, физическая цель и навыки)
 - помните о важных точках во время разных тренировок
 - помните об общей тренировочной нагрузке (стрельба работа



Физическая подготовка

- Основная аэробная выносливость
 - высокая длительность и низкая интенсивность (пульс 110-140 у/м)
 - два уровня:
 - восстановление (на или чуть ниже аэробного порога)
 - улучшение (на аэробном уровне и в конце немного выше)
- как это сделать:
 - лёгкая пробежка или быстрая ходьба, поездка на велосипеде, плавание, гребля...



Тренировка на практике

- Главная цель – улучшить контроль туловища и основную устойчивость
 - свободные противовесы
 - обе стороны туловища
 - малые мышцы туловища
 - **ОСНОВНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ!!**
- Восстановление мышц
- Баланс мышц





Физическая подготовка

- Выносливость мышц
 - весом туловища или весьма малыми весами
 - много повторений (минимум 20) дома!
- Как лучше всего это делать?
 - циклическая тренировка
 - (также улучшает основную выносливость)
- также помните о восстановлении!





Физическая подготовка

- Примеры силовой тренировки
- общая выносливость мышц
 - брюшной пресс: сидя без поддержки лодыжки (прямо, вращение), всегда сначала активизировать внутренние брюшные мышцы
 - спина: растяжка с весами в позиции “доброе утро” pose, гребля
 - ноги: приседание на одной ноге, степ-приседание, боковые приседания
 - руки: жим, лёжа на скамье, с гантелями, бицепсы с гантелями, выше голову
 - верхняя часть туловища и лопатки: отжимания



Физическая подготовка

- Примеры особой силовой тренировки
- **Ружьё и глиняная мишень**
 - верхняя часть туловища и вращающая мышца: стабилизация, силовые повороты, вращение с весом, используйте вес ружья или винтовки (вверх-вниз, влево-вправо)
 - Сначала активизируйте **центр (чего???)!**
- Также используйте оружие в особой силе



Периоды физической подготовки

- **Общий период подготовки**

- основная аэробная выносливость
 - пульс на аэробном пороге
 - длительность – 45 мин.-1 час
 - иногда длительные прогулки по лесу (охота)
 - минимум дважды в неделю

- **выносливость мышц (циклическая тренировка)**

- много медленных повторений, минимум 20 или более
- длительность – 45 мин.-1 час
- минимум дважды в неделю



Периоды физической подготовки

- **Общий период подготовки (окончание)**

- основная аэробная выносливость
 - немного больше интенсивности (> аэробного порога)
 - длительность минимум 1 час 2-3 раза в неделю
- выносливость мышц
 - немного меньше повторений (15-20)
 - немного более тяжёлые нагрузки/веса
 - длительность 1 час, 1-2 раза в неделю



Периоды физической подготовки

• Период подготовки к соревнованиям

- ОСНОВНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ
 - долго и медленно (1-1,5 часа), раз в неделю
- скоростная выносливость
 - короче (30-45 минут) раз в неделю
- ВЫНОСЛИВОСТЬ МЫШЦ
 - как описано выше
- особая сила
 - 1-2 раза в неделю



Периоды физической подготовки

• Период соревнований

- сохранять качества!
- основная аэробная выносливость
 - восстановление раз в неделю
 - проводить тренировки раз в неделю
- восстановление мышц
 - легко, раз в неделю
- особая сила
 - легко, раз в неделю



Растяжка и восстановление мышц

- до и после тренировки
 - коротко, 10 мин.
 - Активные движения
- отдельные упражнения на растяжку
 - 3-4 раза в неделю
 - 20-30 мин.
 - Активное растяжение (включая движения)
 - высокая длительность (5 x 30 сек./мышца)
- Массаж
 - дважды в месяц





ISSF

ISSF TRAINING ACADEMY D-COURSE



Вопросы
