

Наиболее эффективны для повышения скорости и силы удара упражнения с отягощениями: для мышц ног — полуприседания и разножка со штангой на плечах... для мышц туловища — повороты корпуса с грифом на плечах...

для мышц рук — жим штанги лежа...

Методика постановки нокаутирующего удара в течение 30 дней.

1. Три раза в неделю (понедельник, среда, пятница) упражнения на мешке — нанесение одиночных ударов, скорость выполнения: 1 удар в 3 секунды, максимально сильно, в течение 10 раундов, отдых между раундами 1 мин.

2. Вторник, четверг и суббота — тренировка со штангой:

2.1 полуприседания (разножка) со штангой на плечах, вес штанги 70% от собственного веса спортсмена, 5 серий по 20 повторений. Отдых: 1–2 мин.

2.2 повороты туловища с грифом на плечах 5 серий по 20 повторений. Вес: 15–20 кг. Отдых: 1–2 мин.

2.3 жим штанги лежа — 5 серий до отказа. Отдых 1–2 мин.

Некоторая потеря в скорости ударов компенсируется через три недели после прекращения упражнения со штангой.

Некоторые комплексы упражнений, рекомендованные для тренировок, с целью увеличения силы и скорости ударов руками.

Комплекс № 1

1. Полуприседания со штангой на плечах с последующим выпрямлением ног и выходом на носки.

2. Повороты туловища с грифом на плечах.

3. Толчки грифа от груди из фронтальной стойки.

Комплекс № 2

1. Разножка со штангой на плечах.

2. Повороты туловища с руками, держащими вертикально стоящий гриф, один конец которого закреплен на полу.

3. Толчки вертикально стоящего грифа из боевой стойки левой и правой рукой.

Комплекс № 3

1. Многоскоки со штангой на плечах.

2. Наклоны туловища вперед.

3. Жим штанги лежа.

Комплекс № 4

1. Толчки набивного мяча левой (правой) рукой из положения сидя.

2. Толчки набивного мяча вращательным движением туловища и разгибательным движением руки из положения сидя.

3. Толчки набивного мяча из боксерской стойки с акцентированным разгибанием сзади стоящей ноги.

Комплекс № 5

- 1. Подбрасывание мяча вверх из положения полуприседа с последующим выпрямлением ног.**
- 2. Повороты туловища с мячом в руках (руки параллельны полу).**
- 3. Толчок мяча двумя руками от груди.**

Гантели

Комплекс № 6

- 1. Нанесение прямых (боковых, снизу) ударов с гантелями в руках из положения боевой стойки.**
- 2. Нанесение прямых (боковых, снизу) ударов с гантелями в руках из положения сидя на скамейке за счет вращательного движения туловища и разгибательного движения руки.**
- 3. Нанесение прямых (боковых, снизу) ударов из положения сидя на скамейке за счет разгибательного движения руки.**

Комплекс № 7

- 1. Выпрыгивания вверх из положения полуприседа с гантелями в руках.**
- 2. Повороты туловища с разведенными в сторону руками, в которых находятся гантели.**
- 3. Разгибание и сгибание в локтевом суставе рук с гантелями.**

Каждый комплекс рассчитан на продолжительность занятий от 40 мин. до 1 часа 20 мин.

После завершения комплекса упражнений с отягощениями, 3–5 раундов отработка ударов на боксерских снарядах.

Нокаутирующий удар

Автор: Administrator

09.10.2006 08:33 - Обновлено 23.03.2010 10:26
