

Развитие быстроты

Автор: Administrator

12.10.2006 22:33 - Обновлено 05.06.2010 07:37

В современной физиологии быстрота это специфическая двигательная способность человека к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления. Для развития быстроты используют повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений по сигналу. Весьма эффективны упражнения в облегченных условиях. Однако в боевых искусствах приходится сталкиваться со сложными реакциями, для выполнения которых и которых необходимо:

1. адекватно оценить ситуацию;
2. принять двигательное решение;
3. оптимально его выполнить.

При этом надо помнить, что чем больше имеющихся вариантов двигательной реакции, тем труднее само его принятие и длительнее время ответа.

Чем более рефлексорным является движение, тем меньшее напряжение при этом испытывает нервная система и тем быстрее реакция и само движение. Оттачивая технику боя в различных комбинациях и связках, спортсмен решает задачу ускорения принятия решений.

Главное значение для быстроты реакции во время боя играет способность видеть движения противника. В этом и состоит главная задача тренировки на скорость. Упражнения при этом постепенно усложняются путем:

1. увеличения скорости перемещения;
2. внезапности появления объекта;
3. сокращения дистанции реагирования.

Скоростные способности очень специфичны, и если необходимо увеличить скорость ударных или защитных действий, то надо тренировать скорость выполнения именно этих движений.

Для развития скоростных способностей выполняются упражнения, которые соответствуют трем основным условиям:

1. выполнение ударного или защитного действия максимально быстро;

Развитие быстроты

Автор: Administrator

12.10.2006 22:33 - Обновлено 05.06.2010 07:37

2. техника удара или защиты должна быть изучена идеально;
3. во время тренировки не должно происходить снижение скорости выполнения движения.

Упражнение на развитие скорости

1. Выполнение одиночных ударов руками или ногами с максимальной скоростью по воздуху, или на мешках или лапах.

Есть такой интересный тест для проверки скорости удара — повесить лист газеты и нанести удар — если скорость высокая, то лист легко пробивается .

2. Нанесение серийных ударов с максимальной частотой. Всего выполняется 5–6 серий по 2–5 ударов, которые повторяются 3–4 раза через 1–2 минуты отдыха, в течение которого необходимо постараться полностью расслабить мышцы, выполняющие основную работу в упражнениях.

3. Последовательное нанесение длинных серий ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в течение 3 минут.

4. Выполнение серий ударов руками по теннисному мячу, прикрепленному на длинной резинке к держателю на голове.

5. «Бой с тенью», во время которого выполняются одиночные удары или серии по 3–4 удара с максимальной скоростью в сочетании с передвижениями, обманными финтами и разнообразными защитами.

НА УВЕЛИЧЕНИЕ БЫСТРОТЫ:

Для развития скорости старайтесь на тренировках работать на быстроту, а не на силу - везде: на мешке, в отработках, в спаррингах.

Также помогает ежедневное нанесение быстрых ударов по воздуху - по 50-100 ударов за подход, однако в начале будет тяжело, поэтому начните с 10-ти одиночных прямых, боковых и нижних, а также двоек, четверок и комбинаций разных ударов.

Работа выглядит так (работаем с максимальной скоростью):

Развитие быстроты

Автор: Administrator

12.10.2006 22:33 - Обновлено 05.06.2010 07:37

1-й цикл:

1.1. наносим по 10-ть ударов (сначала одной рукой, затем - другой):

одиночный прямой удар передней рукой
одиночный прямой удар задней рукой

короткий отдых.

1.2. наносим по 10-ть ударов (сначала одной рукой, затем - другой):

одиночный боковой удар передней рукой
одиночный боковой удар задней рукой

короткий отдых.

1.3. наносим по 10-ть ударов (сначала одной рукой, затем - другой):

одиночный нижний удар передней рукой
одиночный нижний удар задней рукой

более продолжительный отдых (до полного восстановления).

2-й цикл:

Развитие быстроты

Автор: Administrator

12.10.2006 22:33 - Обновлено 05.06.2010 07:37

2.1. наносим 10-ть двоек прямых ударов.

короткий отдых.

2.2. наносим 10-ть двоек боковых ударов.

короткий отдых.

2.3. наносим 10-ть двоек нижних ударов.

более продолжительный отдых (до полного восстановления).

3-й цикл:

3.1. наносим 10-ть четверок прямых ударов.

короткий отдых.

3.2. наносим 10-ть четверок боковых ударов.

короткий отдых.

3.3. наносим 10-ть четверок нижних ударов.

Развитие быстроты

Автор: Administrator

12.10.2006 22:33 - Обновлено 05.06.2010 07:37

более продолжительный отдых (до полного восстановления).

4-й цикл: по 10-ть ударов (со временем - повышаем этот показатель):

4.1. наносим 10-ть прямых ударов ударов (попеременно двумя руками).

короткий отдых.

4.2. наносим 10-ть боковых ударов ударов (попеременно двумя руками).

короткий отдых.

4.3. наносим 10-ть нижних ударов ударов (попеременно двумя руками).

более продолжительный отдых (до полного восстановления).

В дальнейшем можно отрабатывать подобным образом любимые многоударные комбинации, задействуя все удары руками.

Плюс со временем повышайте число ударов в подходе, т.е. от 10-ти дойдите постепенно, скажем, до 50-ти быстрых ударов или серий. Одновременно повысите свою ударную выносливость! И что очень важно - старайтесь все удары наносить с максимальной скоростью!