

тяжелая атлетика методика тренировок



Загрузок: 2867

Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★

Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет



196

Нравится

100

Твитнуть

g+1

50

95



161 комментариев

В



Саша

Благодарочка за все!

1 минуту назад



Ангелина

Побольше бы таких сайтов.

1 минуту назад



Гриша

Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!

1 минуту назад



Марина

Всем советую, качает быстро.

1 минуту назад



Леша

не поверил глазам, есть все. спасибо!

1 минуту назад



Оксана

Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.

1 минуту назад

К вопросу о периодизации тренировочного процесса в тяжелой атлетике (план подготовки для базового мезоцикла) Оптимальный тренировочный процесс предусматривает целесообразное чередование периодов (этапов) подготовки, обеспечивающее развитие спортивной формы в рамках определенного цикла подготовки. Эффективность периода подготовки зависит от ряда факторов. Одним из них является подбор соответствующих средств при построении тренировок. Я начал заниматься тяжёлой атлетикой в 1961 г. в 19 лет. К концу 1961 года мой результат в сумме классического троеборья равнялся 325 кг. В январе 1970 г. мною установлен мировой рекорд в сумме троеборья — 595 кг, а в марте того же года этот результат был доведён до 600 кг. Как же мне удалось менее чем за 10 лет пройти путь от новичка до рекордсмена мира, в чём особенности моей тренировки? Прежде всего посмотрим, как росли мои результаты. Форум » Методика » Современная методика тренировки в тяжелой атлетике. » Ответить nord: Хочу предложить тему для обсуждения - Современная методика тренировки в тяжелой атлетике. (основные направления , средства, новинки) MASTERsporta: за последние 30 лет ничего в методике не изменилось, и это плохо sportcan: MASTERsporta пишет: за последние 30 лет ничего в методике не изменилось не согласен !! изменилось очень многое - другое дело не везде и не всеми эти новшества приняты! nord: sportcan... Среди людей, которые увлекаются силовыми видами спорта, сейчас очень популярны такие интересные и азартные виды, как пауэрлифтинг и бодибилдинг. А вот про тяжелую атлетику как-то позабыли и, по-моему, зря. Совсем немногие скажут, что такое «рывок» и «толчок» и какая между ними разница. Происходит это по разным причинам. Во-первых, возникшие более новые силовые направления немного вытеснили традиционные и старые. Абаджиев И.Н., Фурнаджиев В.Л. Вдигане на тяжести. –София: Медицина и физкультура, 1978 г. –193 с. Т р е т ь я г л а в а МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТА СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПЦИИ МЕТОДОЛОГИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В предыдущей главе было отмечено, что стремление к постоянному улучшению спортивных результатов требует постоянного совершенствования, обновления и оптимизирования учебно-тренировочного процесса. Павел, если ты имел ввиду бросить заниматься на месяц/два и потом пойти в зал, то что же быстрее отвыкнет от нагрузок мышцы или нервно-мышечный аппарат? Попробую на своем примере ответить. Когда бросил тяжелую и пошел качаться на долгое время, а после бросил качалку и месяц вообще не занимался и снова вернулся в Т.А. то скорее всего отвыкли не мышцы, а нервно-мышечный аппарат. Хотя спортивная карьера Василия Алексева закончилась уже более 30-ти лет назад, но споры о его методике, то затихая, то разгораясь, идут до сих пор - поскольку ясности, и по сей день, как не было, так и нет. Известно лишь то, что сам Василий Алексеев скрывал свои методы тренировки. Чаще всего успехи В.Алексеева приписывают различного рода препаратам анаболического действия; здесь его методика будет рассмотрена с учётом нервной системы человека.