

План - рекомендация по проведению тренировок по волейболу в домашних условиях самоизоляции и карантина.

Пояснительная записка.

В условиях самоизоляции важно для спортсмена сохранить не только физическую подготовку, но навыки игры в волейбол. Потому что после продолжительного периода отсутствия тренировок это позволит быстрее игроку прийти в «форму» и восстановить свою физическую подготовку. При этом следует отметить, что месяц, полтора отсутствия тренировок не критичен. За это время спортсмен много не потеряет. Если пауза в тренировках затянется дольше месяца, то всё будет зависеть от индивидуальных особенностей человека, его физиологии. Каждый тренер знает, что у кого-то на генетическом уровне заложена хорошая выносливость или скорость, у кого-то координация. Но восстановление проходит лучше, если в «период ничего неделания» была небольшая физическая нагрузка и специальные физические упражнения, соответствующие специфике данного спорта. Причем это также может быть элементарная гимнастика и упражнения на гибкость и подвижность.

Поэтому основная рекомендация плана - это регулярно выполнять простые, неинтенсивные упражнения с хорошей амплитудой, исходя из условий ограниченного пространства квартиры или комнаты. Кроме этого организм человека способен к саморегуляции, поэтому «ничегонеделание» сразу после окончания интенсивных тренировок, он (организм) превращает в восстановление функций тех систем, которые испытывали предельные нагрузки в период тренировок. И вместе с тем в этот период сама работа сердечнососудистой, гормональной и нервной систем становится менее мощной, то есть адекватной состоянию покоя.

Исходя из всего этого, и нужно подбирать упражнения для спортсмена волейболиста находящегося в условиях карантина.

План составлен на основе рекомендаций специалиста по физической подготовке Сергей Алексеев работающего с известными волейбольными клубами «Белогорье», «МГТУ-Лужники», женский московский «Динамо» и казанский «Зенит».

*План - рекомендация имеет приложение в виде поясняющих видеофайлов.

Общие рекомендации.

1. Так как тренировки будут в основном проходить дома в закрытом пространстве необходимо обеспечить безопасность спортсмена. Убрать все лишние предметы от арعала занятий. Например, изделия из стекла и керамики, острые предметы и объекты, имеющие острые грани, кромки и углы (шкафы, зеркала, углы столов и т.д.). Если необходимо провести перестановку в комнате. Окна желательно закрыть тюлевыми занавесками пропускающими свет и одновременно способными погасить инерцию мяча (тренеру желательно получить онлайн фотографии места, где будет проходить тренировки, чтобы проконтролировать их безопасность).

2. Несмотря на то, что спортсмен находится в домашних условиях, занятия проводить в спортивной одежде и спортивной обуви. Это позволит избежать некоторых травм и способствует дисциплинированию.

3. Тренировки лучше всего проводить в присутствии взрослых, которые могут подстраховать и помочь обеспечить безопасность занятий.

4. Так как тренировки проводятся при отсутствии тренера занятия можно проводить в свободном формате, который выбирает сам спортсмен. Обычно спортсмены сами знают свои сильные и слабые стороны, понимают, на что им нужно обращать внимание, или же они могут получить онлайн консультацию своего тренера, поэтому без проблем могут определиться с форматом тренировки.

5. В отсутствии возможности совершать пробежки или выходить на улицу ограничить аэробные нагрузки. В первую очередь, уделить внимание упражнениям тренирующим координацию. Это можно делать, не имея большого пространства, то есть в пределах комнаты. Эти упражнения, хорошо знакомы и обычно выполняются перед тренировками в качестве разминки.

6. Простота упражнений. Лучше небольшое количество повторений с невысокой интенсивностью в несколько подходов. И главное для этого не нужно много пространства.

7. Важно обеспечить гигиенические условия. Самое главное из которых – это проветриваемая комната. Идеально будет после влажной уборки, чтобы легко дышалось.

8. Соблюдать время тренировки в ограниченном пространстве. Упражнения интенсивной тренировки (пункт 6) в основном нагружают крупные группы мышц: бедро, спину, туловище, живот. Полчаса занятий – лучшее, время для одной тренировки. Таких тренировок лучше проводить две в день.

9. Важный момент - это контактирование с мячом. В условиях комнаты и квартиры такая возможность очень ограничена. Поэтому важно выполнять упражнения на координацию движения. В отличие от многих видов спорта, в волейболе нет возможности подработать мяч и выполнить определенное действие. В этом волейбол схож с теннисом: есть только одно касание,

которое должно быть точным и максимально эффективным. Это значит работа с мячом у стены на очень короткой дистанции.

10. Использовать больше упражнений с резиной особенно на те группы мышц, которые выполняют функции стабилизаторов основных мышц. Даже в домашних условиях мышцы-стабилизаторы могут получать хорошую нагрузку в виде работы с небольшим весом – это могут быть гантели 1,5 - 2 кг и конечно плюс упражнения с резиной. По времени и объему это не сложные упражнения, но важные – их надо делать.

11. Во время карантина есть время работать над амплитудой движений, довести их до автоматизма. То, что в обычном тренировочном процессе упускается.

12. В условиях самоизоляции нет возможности полноценно прыгнуть в. Но есть вариант выталкивания из «присяда» и «полуприсяда», что можно делать без отягощения и с отягощением. Это можно спокойно делать, не прибегая к каким-то максимальным прыжкам.

13. Для отработки перемещений ногами не нужно больших пространств. Достаточно небольшой комнаты три на три метра, чтобы держать мышцы в тонусе.

План типового занятия.

1. Важно. Оценить свое физическое состояние (с учетом изменившегося состояния условий тренировок): померить температуру тела, мониторинг ударов пульса, отсутствие симптоматических признаков ОРВИ (кашель, головная боль, ломящая боль в мышцах, расстройство ЖКТ, головокружение). При удовлетворительном состоянии можно начинать тренировку.

2. Разминка 10 мин.

- Ходьба на месте.

- Бег на месте.

- Бег на месте с «подбрасыванием» колен, «закидыванием» пяток и прочие упражнения, освоенные на тренировках в спортивном зале.

- Приседания

- Наклоны

- Статическая растяжка из видеоролика.

3. Основная часть 15 мин. (первая тренировка).

Выбор трёх упражнения из приложенных видеороликов. На каждое упражнение по 5 мин.

Основная часть 15 мин. (вторая тренировка).

Выбор трех парных упражнений с помощью помощи родителей, старших братьев или сестер. На каждое упражнение по 5 минут.

4. Заключительная часть 5 мин.

Работа с «резиной» или отягощениями.

5. Оценка собственного состояния.

Заключение.

Если заниматься два-три раза в неделю, то можно сохранить свои физические и игровые кондиции на среднем уровне подготовки. Здесь всё в основном зависит от желания и ответственности игрока, так как тренер не может обеспечить личного присутствия в тренировочном процессе.

Важно поддерживать с тренером постоянную связь и своевременно решать возникшие вопросы.

При наличии средств таких как веб камера и приложений для коллективного онлайн общения можно наладить тренировку и взаимодействие тренера и спортсмена в реальном времени.