

Пліометричні вправи, як засіб виховання стрибучості у баскетболістів

Однією з найважливіших функціональних здібностей баскетболістів є стрибучість. Її основу складають абсолютна сила, реактивна спроможність м'язів, вибухова сила та координація рухів.

Головною ознакою, яка визначає рівень стрибучості є абсолютна сила м'язів стоп під час розгинання ніг.

Багаторічні пошуки в цьому напрямку привели до розробки ударного методу виховання вибухової сили, головна ідея якого полягає в стимуляції м'язів ударним розтягуванням, що передуює активному зусиллю в русі які є тренувальними.

Для цього треба використовувати не обтяжування, а його кінетичну енергію, що накопичується в вільному падінні. Поглинання м'язами енергії маси падіння по-перше: забезпечують перехід м'язів до активного стану в момент амортизації; по-друге: стимулює швидкий розвиток робочого зусилля, максимум якого буде тим вище, чим менше час і відстань гальмування; по-третє: створює в м'язах значний потенціал напруги, яка підвищує потужність і швидкість руху, що слідує за цим, а також швидкого переключення м'язів від поступаючої роботи до подолаючої. Природно, що згідно рухливій установці така дія повинна бути зорієнтована на максимально швидке відштовхування.

Необхідно бути впевненим в правильному виборі висоти зістрибування у глибину, яка обумовлюється фізичною готовністю, масою тіла спортсмена і може коливатися від 40 до 100 см.

Приземлення і відштовхування є оптимальним при куті згинання колінних суглобів 120-140⁰. Кут гальмування знаходиться в межах 30-50⁰.

Таким чином, при застосуванні пліометричного методу використовується не маса, а кінетична енергія, яка отримується за рахунок вільного падіння з певної висоти з наступним стрибком вгору. Втакому русі відбувається перехід від поступаючого режиму роботи м'язів до подолаючого в умовах максимального зусилля, що забезпечує високу ефективність цього методу відносно підвищення швидкості руху і потужності зусилля на початковій частині руху.

Однак перед тим, як виконувати великий об'єм роботи в умовах поліометричного тренування спортсмен повинен досягти значного рівня максимальної сили. В протилежному випадку можливе збільшення імовірності травм та зниження ефективності тренування.

Позитивною відзнакою пліометричних вправ є те, що їх тренувальний ефект для розвитку вибухової сили виключно високий і не має рівних серед інших засобів силової підготовки, а також є найкращим засобом підвищення висоти вертикального вистрибування. Це в значній мірі вирішує і проблему економності тренування. Негативний фактор – сильний ударний вплив на опорно-рухливий апарат і хребет.