

*Корнев Сергей Владимирович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ АЛЬБЕРТО ХУАНТОРЕНА

Аннотация: Актуальность исследования обусловлена трудностями, связанными с выбором наиболее результативных методов, приемов и средств в подготовке атлетов высокого класса к соревнованиям. В статье проведёно описание методики подготовки кубинского легкоатлета Альберто Хуанторена, который специализировался на дистанциях 400 и 800 метров. В представленном исследовании даются методологические рекомендации, которые будут полезны для проведения качественной работы тренеров с легкоатлетами.

Ключевые слова: Альберто Хуанторен, лёгкая атлетика, методика тренировки, спортсмен, тренировка.

Annotation: The relevance of the study is due to the difficulties associated with choosing the most effective methods, techniques and means in preparing high-class athletes for competitions. The article describes the training methods of the Cuban athlete Alberto Juantoren, who specialized in distances of 400 and 800 meters. The presented study provides methodological recommendations that will be useful for conducting high-quality work of coaches with athletes.

Key words: track and field, training method, training program, progressive load, sportsman, training.

Одной из самых ярких страниц XXI Олимпиады стала победа представителя Кубы Альберто Хуанторена на дистанциях 400 и 800 метров.

Все годы спортсмен тренировался под руководством известного польского специалиста Зигмунда Забежовского, который начал работать на Кубе в 1969

году с группой бегунов на 400 метров. В 1971 году одним из его учеников стал Альберто Хуанторена, отчисленный из сборной молодежной команды страны по баскетболу за «индивидуализм в игре и неумение видеть поле». С самого начала его спортивного пути любители лёгкой атлетики имели возможность наблюдать за становлением этого, безусловно, талантливой, фанатично преданного своему делу спортсмена, который, как было принято говорить, «любит спорт в себе, а не себя в спорте».

В настоящей статье публикуются материалы по подготовке Альберто Хуанторены, доложенные на конференции тренеров республики Куба. Рассказывается, какие методы планирования лежат в основе успеха.

Между подготовкой в беге на 100 — 200 метров и подготовкой в беге на 400 метров существует определенная разница в связи с тем, что основной целью подготовки для бегунов короткого спринта является выносливость, а для бегунов на 400 метров — развитие специальной выносливости. При построении тренировки Зигмунд Забежовский придерживался следующей схемы.

Период общей подготовки.

1. Кросс на местности с переменной скоростью объемом до 10 — 12 километров сериями до 2 километров и различной «игрой скоростей» (фартлек).
2. Повторный бег на отрезках от 300 до 1000 метров с постоянной скоростью сериями с общим объемом 4 — 5 километров, прогрессивно, от недели к неделе увеличивая интенсивность бега и следя все время за правильной техникой. Вопросы техники бега красной нитью проходили в работе Зигмунда Забежовского. Главным критерием при пробегании тренировочных отрезков является правильность техники на второй половине дистанции. Он постоянно говорил своим ученикам, что самое главное — на фоне нарастающего утомления следить за правильностью движений. С большой эмоциональностью, используя жестикуляцию и показ, Забежовский внушал: «Тебе тяжело бежать, но ты покажи, что тебе легко бежать; чувствуй полет, порхай над дорожкой! Ты бежишь так, как будто бы у тебя на ногах гири. Шире! Не держи себя!»

3. Бег по гладкому и мягкому песку на дистанциях от 300 до 1000 метров с общим объемом 5 — 6 километров применяется, как и кросс, сериями.

4. «Страйдинг» (специальные упражнения бегуна) используется главным образом на дорожке по прямой или в гору на отрезках 200 — 400 метров сериями, с общим объемом в тренировочном занятии до 3 — 4 километров. Это упражнение может выполняться в жилете с отягощениями до 12 килограммов. Однако в этом случае общий объем и длина отрезков уменьшаются.

5. Прыжковые упражнения выполняются на дорожке, поле, травяном газоне, на ровной местности в гору общим объемом до 2 — 3 километров. При выполнении специальных беговых упражнений и прыжков Зигмунд Забежовский требовал, чтобы техника их выполнения в деталях и элементах как можно больше соответствовала движениям, выполняемым в беге. Поэтому чаще всего использовались бег с высоким подниманием бедра, то же упражнение с выхлестом голени и активной загребающей постановкой ноги на грунт движением «к себе — за себя», семенящий бег, при котором стопа должна «играть», т. е. не быть расслабленной, а «подхватывать движение, работать по всей амплитуде в голеностопном суставе». При выполнении прыжков обращалось внимание на полное, законченное, отталкивание и своевременную (без зависания) постановку ноги по касательной к дорожке.

6. Для развития специальной силы применялись упражнения с легкой штангой для развития мышечных групп, работающих в беге, повторным методом или в форме круговой тренировки. Необходимо отметить, что вес штанги был относительно небольшим, количество повторений до 40, темп выполнения — высокий.

7. Для развития скорости использовался интервальный бег на отрезках до 200 метров со скоростью немного ниже соревновательной (с короткими паузами для отдыха) общим объемом 2 — 3 километра.

Период специальной подготовки.

1. Специальная выносливость развивается с помощью бега на отрезках от 500 до 1000 метров объемом до 5 километров. Позднее — бег на отрезках 300

— 400 метров объемом до 1200 — 1500 метров с соревновательной скоростью и отдыхом до полного восстановления.

2. Скорость развивается с помощью обычной спринтерской подготовки. Но необходимо все время следить за экономичностью и расслабленностью движений в беге, так как расслабление и экономичность — два самых важных фактора для бегуна на 400 метров.

3. Скоростная выносливость развивается так же, как у спринтеров в беге на 100 и 200 метров.

В соревновательный период бегун на 400 метров не может ограничиваться только выступлением в своем виде, а должен соревноваться на дистанциях 200 и 800 метров.

Планирование работы.

Во всем мире в то время легкоатлеты применяли два больших периода в течение годового цикла. Зигмунд Забежовский в подготовке Альберто Хуанторены в течение 4 лет также использовал этот метод планирования в соответствии с условиями Кубы.

Развитие общей и специальной силы проводилось в первом периоде, а во втором — акцент делался на развитии «локальной силы» (то есть силы отдельных мышечных групп) с использованием главным образом специальных упражнений бегуна, бега по песку, прыжков и т. д., удельный вес которых в процентном отношении был выше, чем в первом периоде.

Второй особенностью тренировочной работы в этот период было то, что не работали много над развитием «чистой» скорости (объем работы, направленной на развитие скорости составляет 0,03%). Однако, если суммировать объем беговой работы, упражнения на технику, объем работы, направленной на развитие относительной скорости, и всю беговую работу, которая включает в себя элементы скорости, то получится, что она составила 6,83% (60 километров) от общего объема.

В связи с тем, что пытались выработать у бегунов на 400 метров расслабленность и экономичность усилий, то не использовали бег на очень

коротких отрезках с максимальной скоростью, применение которых, по мнению Зигмунда Забежовского, могло привести к потере координации, закреплению и потере экономичности движений.

Зигмунд Забежовский в подготовке Альберто Хуанторены использовал один из методов, при котором суммируется время пробегания всех отрезков одного тренировочного занятия и затем вычисляется среднее время, которое будет являться заданием для следующего тренировочного занятия.

Отбирать будущих бегунов на 400 метров необходимо по их физическим и психическим данным. Важно найти талантливых спортсменов, способных быстро пробежать на контрольной тренировке дистанцию 300 метров. Бегун на 400 метров должен иметь очень сильную волю для выполнения тренировочной работы, бойцовские качества для борьбы с усталостью в соревнованиях, так как в конце бега, когда устают все, больше возможностей выиграть имеет тот, кто умеет бороться с самим собой [2].

Библиографический список:

1. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.
2. Матвеев, Е. Кубинский вихрь / Е. Матвеев // Легкая атлетика – 1977. – № 1. – с.19-20.