

Методика по увеличению прыжка разработана для студентов и школьников, занимающихся баскетболом на основе программ Aza jump 2 и 3

Ястребов Александр Викторович

Золотова Лариса Вениаминовна

Киселева Ирина Владимировна

Данная методика должна выполняться в одно и то же время дня, лучше всего начинать в 16:00. Работаем по системе 2-1, то есть 2 дня работаем, один отдыхаем. Отдых является неотъемлемой частью методики, не пренебрегайте им! Один из рабочих дней работаем над статикой силы, второй день над техникой и динамикой. После выполнения 9 цикла вы должны отдохнуть 4 дня и приступить к выполнению 10, легкого цикла, затем делаем 11, отдыхаем неделю и смотрим результат.

В методику включены как упражнения на ноги, так и на спину, т.к. мышцы спины на прыжок влияют ничуть не меньше мышц ног! Что касается сна и питания, они являются залогом огромного прогресса в увеличении прыжка. Если вы не в состоянии позволить себе здоровую пищу, мы настоятельно рекомендуем вам прибегнуть к использованию протеинового коктейля. Тем более во время выполнения программы организму необходимо большое количество питательных веществ, для восстановления и роста мышц. По опыту знаем, что столько пищи вы съесть не в состоянии, именно поэтому надо употреблять протеиновые коктейли, они увеличивают результат практически вдвое, это доказано давно.

И ещё, не опережайте события, вначале выполнения, вы можете даже потерять в прыжке, но потом вам воздаться в двойне!

После выполнения данной программы, будьте осторожны, не прыгайте высоко, а то разобьётесь.

Программа требует серьёзного подхода и отношения к выполнению упражнений. Пройдя полный курс (12 недель) вы увеличите свой прыжок на 20-

30 см. Во время 3 месяцев выполнения вы должны обеспечить себе хороший сон, и питание.

Порядок выполнения:

1.Разогревающие упражнения (прыжки со скакалкой, бег на месте) в течение 3-5 минут.

2. Растяжка.

3. Прыжки в высоту (так же можно со скакалкой).

4. Подъемы на носках.

5. Степ-апы.

6. Прыжки на носках. (Примечание: Следите за тем, чтобы при выполнении упражнения ноги не сгибались в коленях. Перерыв между подходами - 1 минута.).

7. Выжигания.

8. Расслабляющие упражнения (растяжка).

Программу необходимо выполнять 5 дней в неделю и желательно в одно и то же время. Всего продолжительность занятий по программе 12 недель (Таблица 1).

Таблица 1

Неделя	Прыжки в высоту	Подъемы на носках	Степ-Апы	Прыжки на носках	Выжигания
1	1x50	2x10	2x10	2x15	1x50
2	1x100	2x20	2x15	2x20	1x100
3	1x125	2x25	2x15	2x25	1x150
4	1x150	2x30	2x20	2x30	1x200
5	2x100	2x35	2x20	2x35	1x250
6	2x125	2x40	2x25	2x40	1x300
7	2x150	2x45	2x25	2x45	1x350
8	2x200	2x50	2x30	2x50	1x400
9	2x250	2x55	2x30	2x55	1x450
10	2x300	2x60	2x35	2x60	1x500
11	2x350	2x65	2x35	2x65	1x550
12	2x400	2x70	2x40	2x70	1x600

2x10 — означает, что нужно сделать 2 подхода по 10 повторений.

Что потребуется для выполнения:

1. все упражнения необходимо выполнять на ковре;

2. необходимо выполнять в кедах с ПЛОСКОЙ РЕЗИНОВОЙ подошвой; стул или другой предмет для степ-апов и книга или что-либо другое для подъемов на носках;

3. не требует использование утяжелителей любых типов. Увеличение прыжка происходит только за счет вашего веса!

Питание является важной частью программы: обязательным является минимум 2-х разовое питание; есть необходимо за 1-2 часа до выполнения; е переедайте и хорошая еда обязательна не только в дни выполнения, но и в дни отдыха; да должна содержать достаточно протеинов, карбогидратов (фрукты и овощи) и кальция (молоко).

Мы отработали эту методику на двух группах мальчиков в течении двух лет. В первый год в прыжках в длину с места прибавление результата от 10-15см, во второй год 10-12см. Прыжки в высоту (по»Абалакову») первый год 8-10см, второй год 8-12см. В общем за два года в среднем результаты в длину увеличились от 18 до 35см, в высоту 10 до 18см.