**Занятие 11**

**Подготовка к соревнованиям в пауэрлифтинге**

Когда Вы выступаете на соревнованиях, Ваша цель:показать как можно больший максимальный результат в каждом из трех упражнений троеборья. Подготовка к соревнованиям не обязательно должна быть слишком сложной. Нужно быть открытым к переменам, особенно, если Вы - "натуральный" атлет. Тренировки в межсезонье должны быть нацелены на увеличение общей силы тела и мышечной выносливости путем выполнения большего количества повторений (8-15). Выполнение малого количества повторений должно быть представлено в программе только как часть тренировочного цикла в период подготовки к соревнованиям. Низкое число повторений обозначает 3-5 повторений в сете перед соревнованиями. Перед соревнованиями вы должны попытаться выйти "на пик" путем уменьшения объема тренировок и повторений в течение 8-12 недель. Не существует оправдания для того, чтобы делать основные упражнения чаще чем раз в неделю. Даже великие лифтеры с элитной генетикой (например, Эд Коун, вероятно величайший пауэрлифтер на земле) делают основные упражнения один раз в неделю.

Повторения на тренировках должны выполняться "чисто" и по правилам. Пример цикла выхода "на пик" для приседаний:

* Неделя 1 350 x 12
* Неделя 2 365 x 12
* Неделя 3 380 x 8
* Неделя 4 390 x 8
* Неделя 5 405 x 5
* Неделя 6 415 x 5
* Неделя 7 425 x 5
* Неделя 8 435 x 3
* Неделя 9 450 x 3
* Неделя 10 - соревнования

Существует огромное количество циклов (отличающихся по продолжительности, повторениям), которые Вы можете использовать. Самое главное - привыкнуть к прогрессивно возрастающим весам в сетах с небольшим количеством повторений. Пауэрлифтеру нужно экспериментировать, чтобы найти хорошую схему цикла подготовки к соревнованиям, которая подойдет именно ему.

Большинство пауэрлифтеров кончают тем, что попадают "в канву" во время предсоревновательного цикла. Их самая большая ошибка - это то, что они расписывают свои веса и проектируемые повторения, но не могут адаптироваться к циклу, когда принимаются за него. Никто не может тренироваться на пределе сил каждую тренировку. Слишком много в жизни других факторов, которые влияют на уровень силы. По этой причине они заканчивают тем, что выходят на веса задолго до времени соревнований, потому что они нереалистично расписывают свои веса или не могут адаптироваться к своему циклу в соответствие со своими ощущениями. Результатом часто бывает то, что они выходят "на пик" слишком рано, травмируются или плохо выступают на соревнованиях. Опытные лифтеры очень редко не дотягивают до того количества повторений, которое они себе запрограммировали - они всегда оставляют силы про запас.

**7.1 Техника выполнения приседания**

На тренировках Вы должны выполнять приседания в точно такой же манере и с такой же техникой, как если бы Вы выступали на соревнованиях. Ниже следует описание выполнения приседания в соответствие с официальными правилами Международной Федерации Пауэрлифтинга (IPF):

1. Атлет должен занять позицию "стоя". Верхний край грифа находится не более чем на 3 см ниже верхней границы задних дельт. Гриф лежит горизонтально поперек плеч, руки и пальцы держат гриф, ноги всей ступней находятся на помосте, колени полностью выпрямлены.

2. После того, как атлет снимет штангу со стоек, атлет должен отступить назад для того, чтобы занять первоначальное положение. В этом положении атлет ждет сигнала Главного Судьи. Сигнал подается немедленно после того, как атлет примет неподвижное положение. В случае, если используются убирающиеся механические стойки, атлет должен снять штангу со стоек до того, как они уберутся, и ждать в неподвижном положении сигнала Главного Судьи. Сигнал Главного Судьи состоит маха рукой вниз и слышимой команды - слова "приседай".

3. После подачи сигнала Главным Судьей, атлет должен согнуть колени и опустить тело до тех пор, пока верхняя поверхность ног в бедренном суставе не окажется ниже верхней точки колен (верная глубина приседа).

4. Наиболее удобным на усмотрение атлета способом без двойного рывка и без какого бы то ни было движения вниз следует восстановить положение стоя с зафиксированными в выпрямленном положении коленами. После того, как атлет займет неподвижное положение, Главный Судья дает сигнал поставить штангу на место.

5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из обратного маха рукой и слышимой команды "на стойки". Атлет должен после этого сделать честную попытку вернуть штангу на стойки.

6. Атлет должен стоять лицом к переднему краю помоста.

7. Атлет не должен держаться за замки, ограничители грифа или блины в течение приседания. Тем не менее, поверхности рук могут быть в контакте в внутренней поверхностью ограничителей.

8. На помосте одновременно должно быть не более пяти и не менее двух помощников.

9. Атлет может прибегнуть к помощи помощников при снятии штанги со стоек; однако, после того, как штанга потеряет контакт со стойками, помощники не могут помогать атлету в принятии правильного положения тела, ступней, грифа и т. д.

10. По усмотрению Главного Судьи атлету может быть предоставлена еще одна попытка с тем же весом, если предпринятая попытка оказалась неудачной по вине одного или более помощников.

Приседание идет первым упражнением на соревнованиях. То, как Вы его выполните обязательно задаст тон всем Вашим последующим подходам. **Приседание** - это король дисквалификации атлетов!  
Самая большая ошибка, которую допускают атлеты любого уровня - от местных соревнований до мировых чемпионатов - это не достаточно глубокий присед. Если Вы будете на тренировках приседать до зачетной глубины, то Вам нечего волноваться. Если же Вы решите пренебречь этими последними миллиметрами на тренировках, то рискуете дисквалификацией на соревнованиях.

Приседание, по всей видимости, также является главным источником волнений атлетов, по той причине, что оно выполняется первым на соревнованиях. Если Вы немного нервничаете, это нестрашно, но, если Вы дадите волю нервам до Вашего первого подхода в приседании, то Ваша нервозность погубит Вас. Если Вы правильно тренировались перед соревнованиями и использовали правильную технику приседа, то у Вас не должно быть причин для волнений.

Еще одна ошибка, допускаемая атлетами - слишком много лишних движений после того, как Вы вышли из-за стоек. Помните, что Вы не танцуете. Все подготовительные движения для приседания должны занимать как можно меньше времени и усилий.

**7.2 Выполнение жима лежа**

На тренировках Вы должны выполнять жим лежа в точно такой же манере и с такой же техникой, как если бы Вы выступали на соревнованиях. Ниже следует описание выполнения жима лежа в соответствие с официальными правилами Международной Федерации Пауэрлифтинга (IPF):

1. Скамья должна стоять на помосте изголовьем к Главному Судье.

2. Атлет лежит на спине, голова, плечи и ягодицы находятся в контакте с плоской поверхностью скамьи. Ботинки должны стоят на полу всей поверхностью ступни. Такое положение должно сохраняться в течение всего времени выполнения жима.

3. Если костюм атлета и поверхность скамьи недостаточно контрастны по цвету и это мешает судьям увидеть возможную потерю контакта тела атлета с поверхностью скамьи в точках их обязательного соприкосновения, то поверхность скамьи может быть накрыта тканью соответствующего цвета.

4. Для достижения надежной постановки ступни, атлет может воспользоваться плоскими блинами или блоками, не превышающими в общей высоте 30 см, чтобы поднять поверхность помоста. В любом случае, вся ступня должна быть в контакте с поверхностью всей ступней. Если используются блоки, то они не должны превышать 45 см x 45 см.

5. Присутствовать могут как минимум два и как максимум четыре помощника. Атлет может прибегнуть к помощи помощников при снятии штанги со стоек. После снятия штанги, если она снимается при помощи помощников, она должна покоиться на выпрямленных руках.

6. Расстояние между руками не должно превышать 81 см между указательными пальцами.

7. После принятия штанги на выпрямленные руки, атлет ждет сигнала Главного Судьи с полностью выпрямленными в локтях руками. Сигнал подается немедленно после того, как атлет и штанга примут неподвижное правильное положение.

8. Сигнал состоит из маха рукой вниз и слышимой команды "старт".

9. После получения сигнала, атлет опускает гриф к груди и затем выжимает штангу от себя путем одинакового разгибания левой и правой рук. После того как штанга и атлет займут неподвижное положение, как описано выше, подается слышимая команда "на стойки".

Жим лежа - это второе упражнение соревнований. Большинство новичков с трудом понимают, что только что сделанное ими приседание утомило их плечевой пояс. Это может привести к дисквалификации, так как свою первую заявку на вес для жима лежа атлет делает исходя из своих результатов, достигнутых на тренировках, на которых они не делали ничего кроме жима. Нет причин не делать все три попытки в жиме. Также как и с приседаниями, если на тренировках Вы привыкли выполнять жим с небрежной техникой, то не ждите, что на соревнованиях Вам засчитают много попыток.

Некоторые новички также делают такую ошибку - они не просят помощников помочь им снять штангу со стоек. Это не рекомендуется, так как судьям все равно, снимаете ли Вы тяжелую штангу сами или Вам ее снимают помощники - это лишь отнимет у Вас силы. На большинстве соревнований местного масштаба, атлету разрешают прибегать к помощи своего тренировочного партнера при снятии штанги со стоек. В противном же случае, назначаются помощники, которые снимут для Вас штангу.

После выполнения жима, хорошо подготовленный и технически правильный атлет должен иметь 6 на 6 с максимальной подсуммой (приседание + жим).

**7.3 Выполнение становой тяги**

На тренировках Вы должны выполнять становую тягу в точно такой же манере и с такой же техникой, как если бы Вы выступали на соревнованиях. Ниже следует описание выполнения тяги становой в соответствие с официальными правилами Международной Федерации Пауэрлифтинга (IPF):

1. Гриф должен располагаться горизонтально перед ногами атлета. Хват - обеими руками, вид хвата - на усмотрение атлета. Штанга поднимается верх, без какого бы то ни было движения вниз, до тех пор, пока атлет не займет положение стоя.

2. Атлет должен стоять лицом к переднему краю помоста.

3. В конечной фазе движения ноги должны быть полностью выпрямлены в коленях, плечи отведены назад.

4. Сигнал Главного Судьи состоит из маха рукой вниз и слышимой команды "опустить". Сигнал подается, как только штанга приняла неподвижное положение и атлет занял явно конечное положение.

5. Любой отрыв штанги от пола или любая намеренная попытка этого считается попыткой.

"Соревнование начинается тогда, когда штанга опускается на пол". Эти слова зачастую оказываются верны. Атлет с приличным результатом в приседании и жиме и с отличным результатом в становой тяге в большинстве случаев переиграет того, у кого отличные результаты в приседании и жиме, но плохой результат в становой тяге.

Одна из самых больших ошибок, которую делают атлеты при выполнении становой тяги - это то, что они проектируют свой максимальный результат на основании своих достижений на тренировках. Но ведь на обычных тренировках они делают становую тягу и приседания отдельно друг от друга. Они не могут понять, что после максимального разового усилия в приседании и жиме лежа их максимальные результат в становой тяге не может не уменьшиться.

Эту ошибку делают не только атлеты-новички. Многие атлеты соревновательного национального и мирового уровня бывают поражены, когда приходит время соревнований и они не могут сделать становую тягу с весом, с которым они делали три повторения на тренировке!

На соревнованиях Вам придется приседать и делать становую тягу. Почему бы на паре тренировок во время предсоревновательного цикла не попробовать сделать тоже самое - приседание и становую тягу на одной тренировке? Это не только скажет Вам, чего Вы вправе ожидать на соревнованиях, но и даст