**Занятие 22**

**Правила страховки при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.**

Общие правила и рекомендации.

Зачем нужна страховка.

Возможно многие из вас снисходительно усмехнутся: «Ха, страховка! Тоже мне проблема. Не в этом залог успеха!» Усмехнутся и будут правы. Успех — не в этом.

Однако без нормальной помощи никогда не добиться полной «проработки» мышц в некоторых упражнениях. Да и столь популярный читинг подразумевает именно помощь со стороны. Порой мы помогаем кому-то в занятиях или просим о помощи не задумываясь о том, как лучше это сделать, невольно снижая эффективность наших усилий.

Суть проблемы

Для начала стоит строго разграничить две стороны неправильной страховки — это ошибка не только помощника, так и самого спортсмена. Последний не должен забывать, что согласившийся помогать ему человек скорее всего не телепат и не знает точно ,что же от него требуется. В то время как одним необходима помощь в медленном темпе для достижения максимального эффекта пампинга, другим важно сохранение общего ритма движения. Поэтому если человек, которого вы просите о помощи, не ваш постоянный партнер по тренировкам то постарайтесь четко и кратко изложить ему, что же от него требуется.

Прежде всего — в каком стиле надо помогать. Как я уже написал — кому-то необходима помощь в 3-5 последних повторениях в медленном темпе для достижения полного отказа мышц. Однако люди, работающие в силовом стиле зачастую предпочитают, чтобы им помогали, выдерживая общий, достаточно быстрый («взрывной») ритм движения. Или вообще не помогали, а лишь подстраховали, сняв штангу если последние движение не удастся.

Сообщите заранее сколько повторений вы собираетесь сделать и с какого повторения необходима будет помощь. Это избавит вас от необходимости наблюдать как незадачливый помощник зевает, пока вас плющит под штангой. Если вы делаете упражнение на 3-4 повторения, тогда как он рассчитывает на 10-12 повторений, помощь может превратиться в спасение.

Страховка

Но главная ответственность, безусловно, ложится на страхующего. Я постараюсь отметить главные, на мой взгляд, моменты, которым должен уделить внимание человек, который выразил готовность помочь коллеге.

1. Прежде всего точно уясните, что же от вас требуется. Точно так -же как и спортсмен должен объяснить, что он хочет получить, и вы сами не должны полагаться на судьбу провиденья и что «кривая вынесет», а четко понять как помогать и когда. Если человек не скажет сам, то задайте этот вопрос сами — «Когда помогать? В каком ритме?» Это избавит вас от необходимости гадать по ходу дела, когда же и как подключаться.

2. Вы должны быть готовы оказать помощь за секунду до того, как человек возьмется за штангу. С того момента, как ваш «подопечный» приступил к выполнению упражнения, часть ответственности за успех его дела возлагается и на вас. Равно как (и что самое главное) ответственность за его возможную травму. Если вас попросили подстраховать, то, когда началось упражнение, вы должны не беседовать с друзьями, не пить водичку, не делать пометки в блокнотике, а следить за человеком и быть готовым в любой момент прийти на помощь. К тому же зачастую если спортсмен видит, что его страхующий занят своими делами и пусть даже тот на самом деле готов прийти на помощь, спортсмена это все равно может отвлекать и не дать сконцентрироваться полностью на выполнении упражнения. Если он собрался пожать штангу 12 раз — никто не гарантирует, что его не «задавит» уже на 5-6 повторении. Если вы пропустите этот момент и не сможете грамотно помочь, то вместо «забитых» мышц человек получит наполовину кое-как сделанное упражнение. И в этом отчасти будет и ваша вина.

Но самое неприятное, что и гантели и штанги имеют свойство порой самым неприятным способом выскальзывать из рук — и тут понадобится все ваше внимание, чтобы не допустить травмы.

3. Руки прочь от штанги!

Касаться снаряда необходимо только в момент непосредственной помощи. Если спортсмен выполняет жим лежа, то нет необходимости придерживать штангу, при негативной части движения. Вполне достаточно просто держать ладони под штангой на некотором расстоянии от нее, обозначая готовность помочь в любой момент. Если вы будете касаться штанги — для спортсмена психологически это будет означать снятие некоторой нагрузки со снаряда. Это порой отвлекает и мешает. Поверьте. Постарайтесь просто следовать простому правилу — при негативной части движения (опускание штанги в жиме лежа и т.п.) оставлять движение вашему подопечному не касаясь снаряда и помогать — лишь в активной фазе.

4. Внимание, внимание и еще раз внимание

Самое главное в страховке — не пропустить тот момент, когда необходимо начать помогать. Возвращаясь все к тому же примеру с жимом лежа — если штанга «встала» и вы начинаете помогать, когда человек уже не поднимает ее, а держит — вы опоздали и не справились со своей задачей. Ведь самое важное — сохранить динамичную работу мышц, чтобы пусть медленно, но они преодолевали вес снаряда. В тот момент, когда человек «встает» и не может сдвинуть ее вверх ни на миллиметр — начинается неизбежное движение вниз. А его-то допускать и нежелательно. Вы должны ВНИМАТЕЛЬНО следить за партнером и начать помогать сразу, как только поймете, что он уже не справляется с весом. При этом еще раз повторяю — будьте особо внимательны — зачастую человек пусть медленно, из последних сил, но побеждает вес. И если вы в этот момент дернетесь к штанге, начнете излишне рано помогать, то только отвлечете его на фразу «Я сам». Ориентироваться здесь можно на следующее: если человека «давит» в первых 2/3 амплитуды движения, то скорее всего надо начинать помогать. Если в последней трети движения, то лучше не спешить.

5. Упражнение завершено.

Ваш коллега завершил подход. Однако не спешите его покидать — убедитесь, что он поставил штангу на стойки. Особо это важно в приседаниях — одном из самых тяжелых упражнений. Спортсмен, утомленный нагрузкой вполне может промахнуться и положить штангу немного мимо стоек и результат будет плачевный.

Возможно вам покажется, что я слишком требователен к страхующему. Или что я говорю о вполне банальных, очевидных вещах. Все это так. Но на мой взгляд, человек вызвавшийся помочь должен осознавать полную меру ответственности, ложащуюся на его плечи. И при всей очевидности данных высказываний действительно хороших страхующих очень мало.

И напоследок несколько небольших советов.

1. Никогда не стесняйтесь обратиться за помощью. Нет ничего хуже, чем отказаться от пары повторений из опасения, что «задавит» весом. Это особо актуально в приседаниях — когда можно получить серьезную травму если переборщишь с нагрузкой и не сможешь встать самостоятельно.

2. Обратите внимание на вес, с которым человек будет работать и реально оценивайте свои силы. Прикиньте — сможете ли вы совладать с 20-30% указанного веса. На последнем чемпионате Москвы был неприятный случай, когда человек жал 260 кг, а страхующих выставили — зеленых пареньков. В итоге человек не смог выжать вес, а для страхующих он оказался слишком тяжелым. В результате, чтобы его не убило, человек вынужден был скидывать штангу по неестественной траектории. Как итог — порванные мышцы груди — ужасная травма.

Поэтому если вы сами после тяжелого упражнения или чувствуете, что вес не «по зубам», то вежливо откажитесь, объяснив ситуацию. Ничего постыдного в этом нет, а человека, быть может, вы убережете от травмы.

Правило 1.

Уточните, чего хочет человек .Если вас просят подстраховать и помочь в упражнении, уточните какой именно помощи ждет человек. Спросите его, сколько повторений в подходе он намерен сделать и сколько из них он хочет выполнить самостоятельно. Это даст вам информацию: вы не броситесь к штанге раньше времени и не «убьете» подход. Именно последние повторы, выполненные на пределе усилий, дают мышцам рост. Нет ничего хуже партнера по тренировкам, который подхватывает штангу слишком рано, не дав атлету поработать.

Правило 2.

Помогаем легко! Штангу поднимает тот, кто делает упражнение, а не вы. Не важно, какое упражнение делает человек – жим лежа, приседания или разводку гантелей. Ваша задача – лишь слегка помочь ему, а не брать на себя всю работу по подъему веса. Начните с того, что просто подложите под гриф штанги пальцы (при различных жимах), или слегка прихватите человека за бока (при приседах). Сама по себе это еще не помощь в подъеме веса, но часто и ее бывает достаточно, чтобы человек сделал еще один повтор. Один вид ваших рук на штанге дает эффект «плацебо» — кажется, что она уже стала легче. Важный вопрос. Почему мышцы не растут у грузчиков и строителей? Если простая поддержка не помогает, и штанга не идет, слегка увеличьте усилие. Но опять же: ключевое слово здесь – «слегка». Не берите на себя весь груз работы. Страховщик может только в одном случае поднять штангу сам: если его партнера совсем придавило. Но такие ситуации возникают только при неправильном расчете собственных сил (из-за недостатка опыта, завышенных силовых возможностей или некачественной тренировочной программы). В идеале человек, который делает упражнение, должен выполнить последние 1-3 повтора пусть и с видимым усилием, но с сохранением хорошей техники и минимальной помощью страхующего. Масса тренировочных программ (среди них и популярная «Система 5-3-1» чемпиона по пауэрлифтингу Джима Вендлера) указывают на то, что подходы должны завершаться без отказа и помощи другого человека. Натуральному атлету отказные подходы только вредят – они забирают слишком много сил, не давая мышцам восстанавливаться и расти, полагают авторы этих программ.

Правило 3.

Установите кодовое слово Перед началом упражнения не лишним будет обозначить «стоп-слово», после которого нужно начинать помогать. Этот сигнал устранит вероятность того, что вы возьметесь за штангу слишком рано и испортите подход. Пусть атлет, который делает упражнение, сам скажет вам, когда пора «включаться» в работу.

Правило 4.

Страхующий не должен мешать движению штанги Частая ошибка страхующего: он стоит так, что затрудняет нормальное движение штанги или гантелей. Избегайте нависать над партнером при жиме лежа. Не стойте слишком близко при разводках и жимах гантелей со скамьи. Убедитесь, что ваша позиция позволяет человеку делать качественные повторы.

Правило 5.

Не отвлекайтесь, решили помогать – будьте внимательны. Очень часто в залах можно видеть ситуацию, когда человек буквально умирает под штангой, в то время как его страхующий разговаривает с кем-то по соседству или просто смотрит на девушек, которые делают румынскую тягу. Не упустите тот момент, когда ваша помощь нужна. В противном случае это чревато травмами для человека, который делает упражнение.

Правило 6.

При страховке на приседаниях держите партнера за бока, а не за локти Приседание – одно из тех упражнений, где правильная страховка важна как никогда. Лучше всего делать приседы в силовой раме с ограничителями. Ограничители – это две параллельные земле основы, которые возьмут вес штанги на себя, если человек не сможет подняться самостоятельно.

Правильная помощь при приседаниях: слегка прихватить человека за бока и слегка толкнуть вверх. Ни в коем случае не берите приседающего за локти. Это нарушит геометрию движения, и с большой вероятностью человек уронит штангу. Важный момент, который следует оговорить перед началом упражнения: приседающий должен предупредить вас (крик, слово-сигнал), если намерен сбросить штангу со спины при отказном подходе. Это позволит вам отпрыгнуть вовремя и избежать травм.Как правильно страховать на тренировке.

Привет ,сегодня мы поговорим о том, как правильно страховать на тренировке. Не каждый посетитель спортзала ходит на тренировки с партнером. И не всегда есть уверенность в том, что ты выжмешь поставленный вес. В таком случае приходится просить помощи. Можно обратиться к дежурному тренеру, можно — к другому посетителю спортзала. Либо вас просят подстраховать. В общем, сегодня мы будем рассматривать, как правильно это делать, чтобы и помощь оказать, и не наломать дров. Поехали. Когда человек в зале просит подстраховать во время выполнения движения, он никогда не объясняет, что именно ему требуется. И в результате остается недоволен. Это можно считать основной ошибкой того, кто просит помощи. Грубо говоря, страхующий — не телепат, он не умеет читать мысли того, кто лежит под штангой. Одному человеку нужно помогать сохранять темп выполнения упражнения, другому нужна помощь только при наступлении отказа. В общем, если вас просят подстраховать, спрашивайте у человека, что именно от вас нужно. Если вы просите помочь — говорите, что нужно делать. Заранее нужно узнать, сколько повторений человек собирается сделать. Кроме того, нужно узнать: с какого примерно повторения нужна будет помощь. Да, человек, который не первый день занимается, может представить примерно, сколько повторений он осилит в подходе. Ниже — четыре момента, которые нужно знать, если вас попросили подстраховать во время выполнения упражнения. Что именно нужно. Помните : ответственность лежит на том, кто страхует. Так что перед началом упражнения уточните, что именно от вас требуется как от страхующего. Если человек сам не говорит, то спросите. В каком ритме нужно помогать, на каком этапе нужна помощь. Иначе вы можете просто “не угадать”. Готовность номер один .Как только вас попросили подстраховать, все остальные дела нужно временно прекратить. Разговор по телефону или с другими посетителями зала, побродить по залу, попить водички. Все это нужно оставить на потом. Часть успеха спортсмена ложится на того, кто страхует. Равно как и ответственность за возможную его травму. Человек мог запланировать в подходе сделать десять-двенадцать повторений. Но никто не даст гарантии, что отказ у него не наступит уже на пятом повторении. И если не быть сосредоточенным, то можно пропустить этот момент. И человек в итоге может получить травму. И в этом будет вина страхующего, ведь именно он пропустил момент, когда нужно было помочь выжать штангу. Так что если вы страхуете кого-то, то как только спортсмен лег под снаряд (сел, взял его в руки), все ваше внимание должно быть направлено только на него. Гриф — не соломинка для утопающего. Обычно в жиме лёжа не нужно все время держать гриф штанги. Даже во время негативной фазы. Будет вполне достаточным держать ладони под грифом на некотором расстоянии. Так вы будете показывать готовность помочь спортсмену в любой момент. Когда же вы вцепились в гриф мертвой хваткой, это может мешать спортсмену. Во-первых, так ему будет казаться, что часть нагрузки вы снимаете. А во-вторых, выжимать снаряд несколько труднее.