

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	3
Предисловие	5

Часть I. Прыжки со скакалкой: последовательность тренировок

Глава 1. Введение в систему Бадди Ли.....	11
Глава 2. Подготовка к прыжкам со скакалкой	32
Глава 3. Шаг 1. Базовая фаза – овладение базовыми техниками прыжков.....	53
Глава 4. Шаг 2. Фаза общефизической подготовки – развитие прыжковых навыков и выносливости...	69
Глава 5. Шаг 3. Фаза спортивной подготовки – увеличение анаэробной интенсивности.....	108

Часть II. Программы спортивных тренировок с прыжками со скакалкой

Глава 6. Развитие выносливости	127
Глава 7. Увеличение скорости и быстроты движений.....	140
Глава 8. Нарращивание силы	155
Глава 9. Развитие стремительности, ощущения ритма, равновесия и координации движений.....	178
Глава 10. Спортивная и общефизическая подготовка.....	193

**Часть III. Дополнительные варианты
использования тренировки
с прыжками со скакалкой**

- Глава 11. Разминка, «заминка» и активный отдых..... 229**
- Глава 12. Предупреждение травм
и реабилитация после них..... 245**
- Глава 13. Снижение веса тела в спортивных целях 254**
- Об авторе..... 266**

Благодарности

Особая признательность моей маме Митти Ли, которая в одиночку вырастила шестерых детей. Моя мама — настоящая победительница, она привила мне жизненные навыки и духовность, а также создала хорошую домашнюю обстановку в начале моего жизненного пути.

Герберту Рейни-младшему, мастеру боевых искусств, соседу и другу, который познакомил меня с прыжками со скакалкой, когда я был еще подростком. Его урок вдохновил меня на успехи в греко-римской борьбе и заложил основы моей нынешней системы тренировок с прыжками со скакалкой.

Анне Сэндуолл, вице-президенту компании «Jump Rope Technology» и моей доброй подруге, которая разделяет мою мечту начиная с 1994 года. В хорошие и плохие времена она оставалась преданным энтузиастом, нацеленным на превращение моих идей в заверченный концепт патентованной продукции, программ и услуг. Вместе с ней мы вдохновили миллионы людей во всем мире на занятия прыжками со скакалкой в целях улучшения физической формы.

Чтобы воспитать из ребенка олимпийского чемпиона, требуются совместные усилия родных, друзей, учителей и тренеров. Отдельная благодарность моим братьям и сестрам: Джесси, Синтии, Брендe и Джонатану. Также благодарю моих детей: Летишу и Ноя. Спасибо моим близким друзьям: Крейгу Бетке, Хамиду Негати, Арнольду Тобин и Малькольму Пью.

Лоре Плоцке Гарсия за ее уверенность, поддержку и энтузиазм при подготовке 2-го издания этой книги, а также за привлечение к работе редактора Кевина Матца и его замечательной команды, участники которой поддерживали меня и одаривали советами относительно качества содержания данной книги. Доктору Рею Тэдеми за всестороннюю поддержку и помощь в ознакомлении широкой публики с моей системой тренировок с прыжками со скакалкой. Чемпиону мира по прыжкам со скакалкой

Элвису Малкольму, доктору Эмили Спличал и Грею Куку, автору книги «Тело в равновесии» («Body in Balance»), за вклад в мою книгу.

Многочисленным «курьерам» моей системы, которые помогли вдохновить миллионы людей во всем мире на правильные занятия прыжками со скакалкой. И, наконец, всем тренерам, спортсменам и деловым партнерам, которые были со мной в хорошие и плохие времена и помогли стать тем, кем я являюсь сегодня.

Итак, со скакалкой — к успеху!

Предисловие

Впервые я заинтересовался прыжками со скакалкой, когда увидел, как мой сосед Герберт Рейни, обладатель черного пояса четвертной степени по каратэ, занимаясь боевыми искусствами, каждый день прыгал со скакалкой во время своей тренировки. Ему было известно, что я интересуюсь греко-римской борьбой и ставлю перед собой цель стать лучшим борцом в штате Вирджиния, и он сказал мне, что прыжки со скакалкой не только позволят мне улучшить общефизическую подготовку, но и увеличат скорость движений. Я был и без того достаточно быстрым, но идея об увеличении скорости движений заинтриговала меня.

И вот однажды я попросил Рейни научить меня прыгать со скакалкой. Он прервал свою тренировку и показал мне две базовые техники. В то время они показались мне простыми, но сейчас я понимаю, что мой сосед познакомил меня с основой любой программы прыжков со скакалкой. После того как Герберт показал меня эти базовые движения, я решил как можно быстрее разучить их, чтобы поскорее перейти к другим техникам. Моя первая тренировка, в ходе которой я отрабатывал прыжки со скакалкой, затянулась за полночь. В итоге я провел 5 часов, отрабатывая базовый прыжок с переменной ног.

Я включил прыжки со скакалкой в программу моих борцовских тренировок на втором курсе средней школы Хайленд-Спрингс, известной сильнейшими в штате командами по баскетболу и американскому футболу. Моим тренером по греко-римской борьбе был Руди Уорд, который заменил мне отца и стал моим учителем и настоящим другом. Он сыграл важную роль в моей жизни. Без его участия я никогда не стал бы первым в истории школы чемпионом по греко-римской борьбе, сильнейшим в штате. Позже он даже прилетал в Барселону, чтобы поболеть за меня, когда я участвовал в Олимпийских играх 1992 года. Когда я закончил школу, по моим стопам пошли другие борцы из Хайленд-Спрингс, и вскоре наша школа была признана ведущей в подготовке борцов в штате Вирджиния.

Я отчетливо помню основы моей программы силовой и общефизической подготовки. Я выполнял отжимания от пола. С помощью колоды карт я задавал число повторений, которые должен был выполнить. Тасовал колоду, выкладывал ее на пол рубашкой вверх, затем вытягивал карту из колоды. Число отжиманий, которые предстояло выполнить, определялось достоинством карт: фигура — 10 повторений, туз — 11, а другие карты — по своему значению. К началу второго года в школе число отжиманий, которые я мог выполнить, равнялось сумме значений всех карт в колоде, что значительно увеличило силу мышц верхней части тела. В итоге я дошел до 1000 отжиманий за 10 подходов по 100 повторений в каждый подход. Кроме того, я выполнял подъемы корпуса (до 600 повторений за 6 подходов по 100 повторений в каждый подход), тренировал быстрый бег вокруг телефонных столбов на школьном дворе и занимался прыжками со скакалкой. Именно прыжки со скакалкой помогли мне улучшить все аспекты моих борцовских данных. В итоге они привели меня к победе.

Четыре года я служил в морской пехоте США. В первый же год службы я развил успех в моей карьере в качестве борца, а также приобрел международную популярность показательными выступлениями по прыжкам со скакалкой. Эти выступления производили большое впечатление на людей всех возрастов и возбуждали в них желание узнать больше о прыжках со скакалкой. Мне нравилось, как реагировала публика, и я укреплялся в решимости стать олимпийским чемпионом по греко-римской борьбе, чтобы показать миру, чего можно достичь, тренируясь подобным образом. Я хотел победить, чтобы убеждать и мотивировать людей, занимающихся самыми разными видами спорта, включать прыжки со скакалкой в свои тренировки, чтобы получить преимущество в спортивных выступлениях на высоком уровне. По сей день меня удивляет то, как сложилась моя жизнь. Я стал консультантом по прыжкам со скакалкой при олимпийских командах США и основателем компании «Jump Rope Technology» и Института прыжков со скакалкой. Но до сих пор помню, как в 1986 году Олимпийский комитет Соединенных Штатов опубликовал мою первую статью о системе тренировки с прыжками со скакалкой и о том, как она повлияла на мою подготовку в качестве борца. В частности, помню последнее предложение этой статьи, в которой я высказывал свою мечту о создании собственной конструкции скакалки и превращении прыжков со скакалкой в образ жизни. В то время я не мог даже представить, что мои тренировки по 10 часов в день на протяжении 10 лет и включение прыжков со скакалкой в качестве основного компонента в мои тренировки привлекут внимание специалистов, представ-

.....

ляющих самых разные виды спорта во всем мире. Моя жизнь развивалась вокруг идеи обучить людей правильно прыгать со скакалкой и сделать это их образом жизни.

Поворотный момент в осуществлении этой идеи произошел в Американском олимпийском тренировочном центре в Колорадо-Спрингс в период подготовки к Олимпийским играм 1996 года. В это время Олимпийский комитет Соединенных Штатов назначил Бонни Блэр, пятикратную обладательницу олимпийского золота в конькобежном спорте, и меня выступить перед президентом Биллом Клинтонем, вице-президентом Элом Гором и тысячами юных участников программы «Чемпионы в жизни». Эта благотворительная программа проводилась в средней школе Истерн в Вашингтоне. В ней участвовали американские олимпийцы, которые продвигали олимпийские идеалы и помогали детям из неблагополучных семей воплотить в жизнь свои мечты. На следующий день, когда я вернулся в тренировочный центр в Колорадо-Спрингс, меня торжественно встречали как официального тренера по общефизической подготовке олимпийской команды Соединенных Штатов. Женская сборная США по баскетболу, состоявшая из золотых призеров, пригласила меня провести тренировки по прыжкам со скакалкой в целях увеличения скорости движения и динамики прыжков. Эти спортсменки, в том числе Лиза Лесли, Шерил Свупс, Ребекка Лобо и Тереза Эдвардс, освоили прыжки со скакалкой всего за несколько тренировок и в дальнейшем стали брать с собой скакалку во все поездки. Прыжки со скакалкой помогли им вновь завоевать олимпийское золото. Тренировки со скакалкой приобретали все большую популярность, и вскоре украинские и корейские женские команды по баскетболу пригласили меня тренировать их, применяя те же высокоинтенсивные программы. Все они научились прыжкам со скакалкой и добились впечатляющих результатов, улучшив вертикальный прыжок. На той же неделе Кристи Кролл из Американской федерации фигурного катания предложила мне поработать с ее подопечными. Она была убеждена, что прыжки со скакалкой должны составлять основу тренировочной программы фигуристов, и попросила меня поработать с тренерами и спортсменами национальной и юниорской команд. С тех пор прыжки со скакалкой стали ключевой методикой разминки и общефизической подготовки в мире фигурного катания.

Из этого опыта я вынес понимание того, что мне самому нужно еще многое узнать о прыжках со скакалкой, и в течение следующих лет между тренировками я отправлялся в библиотеку и занимался исследованиями, связанными с этим упражнением. В итоге я понял, как оно работает,

какую пользу приносит и как научные исследования объясняют невероятные успехи по результатам занятий. Я узнал, что прыжки со скакалкой не только являются замечательным инструментом для улучшения спортивных показателей, но также могут широко использоваться для общефизической подготовки людей всех возрастов и способностей. Только благодаря исследованиям, посвященным прыжкам со скакалкой, и соответствующим тренировкам мне удалось самостоятельно подготовиться и стать олимпийским чемпионом. Я понял, как функционирует тело и что нужно для того, чтобы вывести его на оптимальный уровень. В течение многих лет я использовал эти знания в своих тренировках со скакалкой, в создании тренировочных программ для разных видов спорта и олимпийских команд, а также для того, чтобы помочь спортсменам понять (зачастую на это требуется всего 5 минут), как получить лучшие результаты. К настоящему моменту моя тренировочная система помогла атлетам в следующих видах спорта.

Бадминтон

Баскетбол

Бобслей

Бокс

Лыжные гонки

Велоспорт

Прыжки в воду

Спортивная гимнастика

Дзюдо

Современное пятиборье

Спортивная стрельба

Футбол

Плавание

Настольный теннис

Тэквондо

Легкая атлетика

Волейбол

Греко-римская борьба

Таким образом, эта книга посвящена упражнению, которое прежде казалось детской игрой, но, эволюционировав, превратилось в одну из лучших методик улучшения состояния сердечно-сосудистой системы. В этой книге показано, как тренировки с прыжками со скакалкой могут дать вам значительно больше, чем здоровье сердечно-сосудистой системы. В наше время, когда многие люди в Соединенных Штатах и во всем мире страдают физическими и психическими расстройствами, нам нужны простые и действенные упражнения, с помощью которых можно достичь оптимального состояния здоровья. Стремясь к спортивному совершенству, я понял, как разбить это упражнение на шаги, доступные для усвоения даже новичку. В итоге я создал систему тренировок с прыжками со скакалкой, которая придает этому упражнению новый смысл и не только может изменить ваш взгляд на занятия физическими упражнениями, но и трансформировать всю вашу жизнь.

Длина до подмышки: 25-сантиметровый зазор

Освоив две базовые техники и научившись прыгать на начальном уровне (см. главу 3), вы можете укоротить скакалку до следующей длины (до подмышки), что позволит вам тренироваться интенсивнее. Вы убедитесь, что скакалка такой длины вращается быстрее. В целом, эта длина является наиболее употребительной. Большинство спортсменов, тренирующихся со скакалкой, находят ее самой удобной.

Длина до верхней части груди: 5-сантиметровый зазор

Эту длину скакалки (см. рисунок 2.3; скакалка протянута от стопы до верхней части груди) можно использовать, когда вы достигнете значительного мастерства в прыжках со скакалкой. Скакалку такой длины используют преимущественно опытные прыгуны, обладающие высоким мастерством. Эта скакалка проходит над головой на очень небольшом расстоянии.

Скакалки такой длины обычно предпочитают спортсмены, которые в совершенстве овладели прыжками со скакалкой и включают их в тренировки по своему виду спорта. Они способны работать со скакалкой на

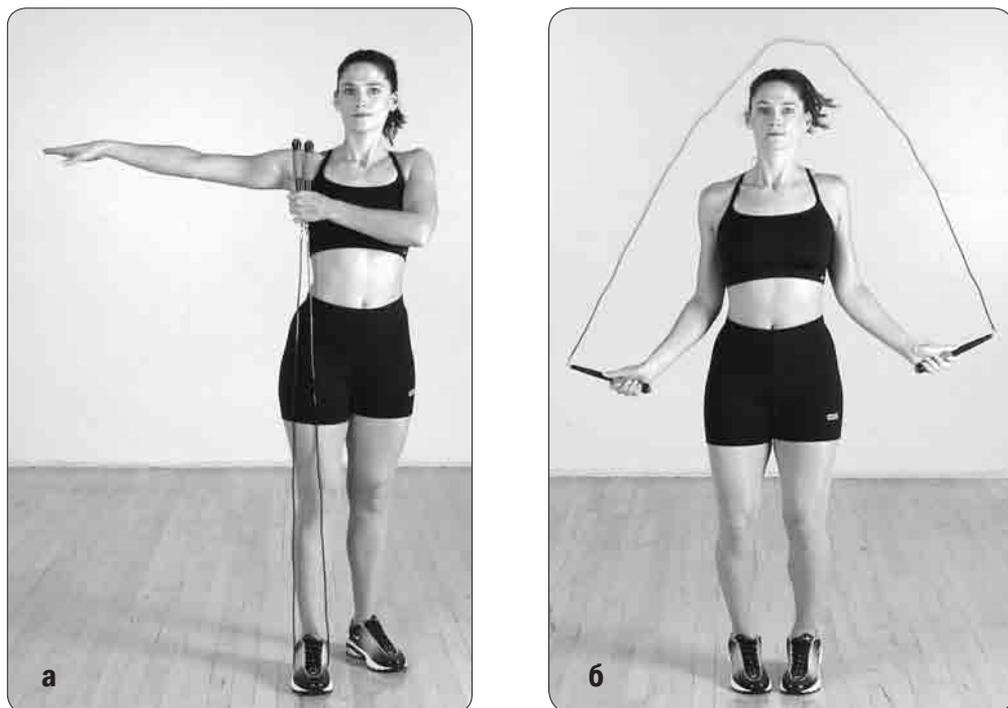


Рисунок 2.2. (а) Чтобы определить длину скакалки, вытяните ее вверх к плечу.
(б) Длина скакалки, соответствующая расстоянию от поверхности для прыжков до плеча, оставляет достаточный зазор над головой

протяжении 5–10 минут. Прежде чем использовать эту длину, вы должны пройти мою 3-шаговую систему и стать опытным прыгуном. Только тогда вы сможете прыгать с большой частотой, задаваемой укороченной скакалкой. Такая длина предпочтительна, если вы занимаетесь по программе, рассчитанной на высокий результат, и хотите получать максимальную пользу от каждой тренировки. Эта длина скакалки позволяет достигать скорости вращения до 4 оборотов в секунду.

**Длина до нижней части груди:
10-сантиметровый зазор**

Самым опытным спортсменам можно рекомендовать длину скакалки, соответствующую расстоянию от поверхности для прыжков до нижней части груди. Эта длина позволяет достичь самой высокой скорости прыжков, не принося в жертву правильное положение тела и технику прыжков

Примечание

Если на каждом обороте скакалка слишком жестко ударяется об пол или проходит над головой на высоте, превышающей 30 сантиметров, ее длина слишком велика. Помните, что стандартная длина скакалки, которую вы приобретаете, подходит не каждому спортсмену.

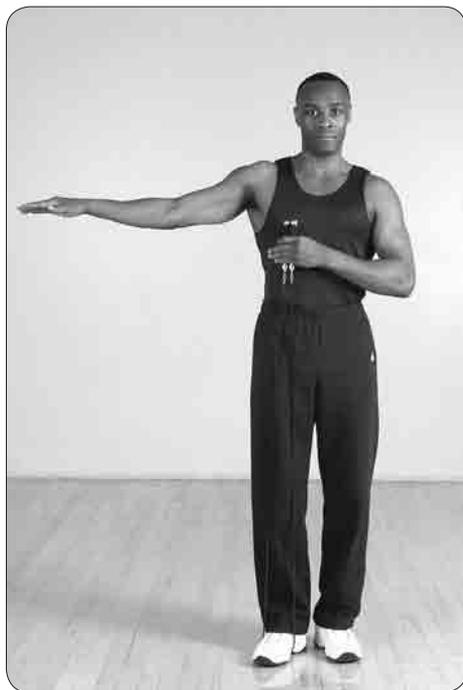


Рисунок 2.3. Длина скакалки, соответствующая расстоянию от поверхности для прыжков до верхней части груди