# Выносливость борцов

Физическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса любого спортсмена, и борцы не являются исключением. Поскольку борцы занимаются полноконтактным видом спорта, где основным инструментом является их тело, физическая подготовка имеет первостепенное значение для их выносливости и работоспособности. При правильном подходе к физическому воспитанию борцы получают возможность повысить свою выносливость и силу, а также развить координацию движений.

При планировании программы физического воспитания борцов важно учитывать различные потребности отдельных спортсменов. Поскольку выносливость играет столь важную роль в борцовских поединках, ей следует уделять первостепенное внимание при планировании программы для борцов. Выносливость может включать в себя как сердечно-сосудистую, так и мышечную выносливость. Сердечно-сосудистые упражнения должны быть направлены на повышение частоты сердечных сокращений до эффективного уровня, а также на выполнение таких упражнений, как бег или гребля, которые поддерживают эту частоту в течение длительного времени. Этот вид упражнений также влияет на способность борца соревноваться в течение всего поединка, улучшая время восстановления в периоды, когда ему приходится делать короткие перерывы между раундами или поединками.

Другим важным фактором повышения выносливости является тренировка мышечной силы, которой часто пренебрегают спортсмены, занимающиеся преимущественно легкой атлетикой, такой как борьба. Тренировка мышечной силы повышает способность спортсмена к многократному повторению упражнений с большим весом. Это позволяет не только повысить выносливость спортсмена во время соревнований, но и увеличить взрывную силу за счет улучшения общего мышечного напряжения, что помогает быстро развивать скорость или силу во время кратковременных бросков, таких как захват или выход из жесткого захвата соперника во время поединка. Кроме того, для профилактики травматизма можно использовать мячи для стабилизации и другие виды балансировочного оборудования, поскольку эти упражнения заставляют тело принимать неестественные позы при выполнении задач, связанных с балансом, что способствует укреплению основных мышц, часто используемых борцами при защите от захватов и бросков соперника на ковре, и обеспечивает им повышенную устойчивость, благодаря которой они могут защищаться от атак более грамотно, чем если бы они не тренировали эти мышцы регулярно до дня соревнований.

Наконец, еще одним отличным способом развития выносливости борцов является интервальная тренировка, которая предполагает чередование периодов отдыха низкой интенсивности с периодами повышенной интенсивности в течение определенного времени; Это позволяет спортсменам одновременно работать и над сердечно-сосудистой системой, и над мышечной силой, не переутомляя ни одного из них в отдельности, а работая над обоими одновременно, повышая аэробный порог спортсмена с каждым разом, пока в конечном итоге он не достигнет уровня, превышающего первоначально возможный, улучшив даже те пороги, которые были известны ранее, до начала таких тренировок; лучше подготовить спортсмена к тому, что, несомненно, будет ожидаться от него в день соревнований, как на турнирах, так и в регулярном сезоне.

Сочетание всех этих компонентов вместе создает комплексную программу, направленную на повышение выносливости и укрепление всех мышц, необходимых для успешного выступления в борьбе, а также на создание выносливых спортсменов, способных выступать на пиковых уровнях, не боясь усталости из-за чрезмерных нагрузок, возникающих при недостаточной физической подготовке перед соревнованиями, что делает физическое воспитание неотъемлемой частью развития борца, повышая процент успеха среди участников спортивных соревнований, давая дополнительное преимущество, необходимое для успешной игры.