

INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS FEDERATIONS



# БЕГАЙ! ПРЫГАЙ! МЕТАЙ!

Официальное руководство ИААФ  
по обучению легкой атлетике

IAAF Coaches Education and Certification System



© Международная Ассоциация легкоатлетических федераций 2009

Любая часть этой книги может быть использована для некоммерческого обучения в образовательных учреждениях и для обучения тренеров, со ссылкой на первоисточник.

Никакая часть этой книги не может быть использована в любых публикациях, журналах, других источниках, не может трансформироваться в любые формы (электронные, механические, фотокопии и другие) без предварительного письменного согласия Международной Ассоциации легкоатлетических федераций.

Предыдущее издание «Бегай! Прыгай! Метай!» ИААФ 1996

Авторы: Harald Muller и Wolfgang Ritzdorf

Редактор: Bill Glad

Данное издание подготовлено и отредактировано Peter Thompson

Кинограммы: Charles Gozzoli

Фото: Photo Images: Getty Images

Дизайн и компьютерная верстка: Britta Sendlhofer, Descartes Publishing

Отпечатано: Warners Midlands plc The Maltings, Manor Lane, Bourne, Lincolnshire PE10 9PHr UK

# БЕГАЙ! ПРЫГАЙ! МЕТАЙ!

*The Official IAAF Guide to Teaching Athletics*



## СОДЕРЖАНИЕ

Послание президента	1
Вступление	1
Выражение благодарности	2

### БЕГ



Основы бега	5
Спринтерский бег	11
Низкий старт	21
Бег на средние и длинные дистанции	33
Эстафетный бег	45
Барьерный спринт	61
Стипель-чез	73
Спортивная ходьба	83

### ПРЫЖКИ



Основы прыжков	97
Прыжок в длину	103
Тройной прыжок	115
Прыжок в высоту	125
Прыжок с шестом	137

### МЕТАНИЯ



Основы метаний	153
Метание копья	161
Толкание ядра – Линейная техника	177
Толкание ядра – Вращательный способ	191
Метание диска	207
Метание молота	223

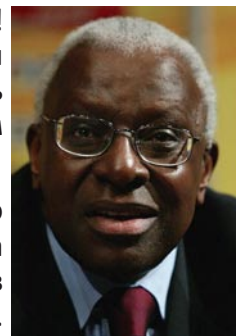
### БЕГАЙ, ПРЫГАЙ, МЕТАЙ

Многоборья	241
------------	-----



## ПОСЛАНИЕ ПРЕЗИДЕНТА

Я очень рад приветствовать публикацию последнего издания «Бегай! Прыгай! Метай!» - официального руководства ИААФ по обучению легкой атлетики. Я убежден в том, что эта книга, которая уже хорошо послужила спорту, будет иметь очень положительное влияние в новом, усовершенствованном и упрощенном практическом формате.



Очевидно, что работа квалифицированных тренеров является исключительно важной для развития легкой атлетики во всех странах. Также очевидно, что работа тренера в школах, клубах и других местных организациях играет ключевую роль в выявлении, мотивации и развитии тех спортсменов, которые станут чемпионами. По этой причине обучение тренеров всегда было и остается важной целью программы развития ИААФ, начиная с 1980 года.

Я хочу поблагодарить основных авторов за их квалифицированный вклад и добросовестную работу. Я также хочу поблагодарить специалистов и консультантов по всему миру за их вклад в эту важную публикацию и всю программу в целом.

Наконец, я хочу выразить свою благодарность Отделу по связям с национальными федерациями, а также лекторам и тренерам за их вклад в успех «Системы обучения и сертификации тренеров ИААФ».

*Ламин Диак, Президент ИААФ*

## ВСТУПЛЕНИЕ

Эта книга была первоначально написана потому, что тренерам – лекторам, обучающим новых тренеров, она вновь стала нужной. Но когда они стали искать такую книгу, то оказались с пустыми руками.

Кроме того, многие студенты, изучающие спорт, очень нуждаются в простом руководстве по обучению технике легкой атлетики, которое они могут использовать в школах и во время тренировок на стадионе. По мере того как тренеры приобретают опыт, они узнают, что удобное в обращении руководство будет бесценным пособием для быстрого обзора основ перед тренировкой конкретного вида, которым они, возможно, долгое время не занимались.

В рамках Программы развития ИААФ и Системы обучения и сертификации тренеров (CECS) в 1991 году была выпущена публикация под названием «Техника легкой атлетики» и последовательность обучения для выполнения вышеуказанной задачи. Тренеры сочли, что эта книга стала большим шагом вперед в нужном направлении и была использована лекторами ИААФ первого уровня. Авторы этого текста при поддержке многих специалистов со всего мира усовершенствовали первоначальные публикации, чтобы выпустить книгу, которую вы сейчас держите в руках - «Бегай! Прыгай! Метай!».

Чарлз Гоззоли возродил к жизни эту книгу в самой последней редакции, добавив серию фотографий к старым рисункам, а что касается текста, Питер Томпсон отредактировал и обновил материал, добавив разделы «Тренеры должны...», «Помогите спортсменам...» и последовательность обучения «Замечания».

Цель ИААФ – предоставить тренерам то, что им нужно и то, что новые и опытные тренеры всего мира хотят, по мнению разработчиков этой программы - то есть, руководства, которое позволит им продолжать свою работу и учиться в ходе этой работы. «Бегай! Прыгай! Метай!» делает это в четком, удобном формате. Теперь, когда вы будете искать эту книгу, она будет в наличии.

Работа над содержанием «Бегай! Прыгай! Метай!» началась с предпосылки, что для того, чтобы правильно обучать и отрабатывать технику легкой атлетики, тренерам нужно знать четыре основных момента:

- понимать ключевые моменты обучения виду легкой атлетики
- техническую модель, которую спортсмены должны имитировать
- способность самим проводить анализ техники
- программу действий, за счет которой спортсмены могут изучать и развивать необходимую технику.

*Бегай! Прыгай! Метай!* разделена на три основных раздела, каждый из которых охватывает одну группу видов, которая и составляет название раздела. Основные разделы начинаются с очень краткого обзора и основ каждой группы видов. Сюда входят наиболее важные разделы основной теории – общие цели, основные биомеханические принципы и обзор структурных фаз – основные упражнения, рекомендации по обучению и примеры игр, которые помогут ознакомиться с навыками, которые требуются для занятия видами, входящими в данную группу. Раздел беговых видов также отражает краткий обзор тренировки бега на средние и длинные дистанции.

Объем каждого раздела воспринимается за счет визуального описания техники видов, входящих в данную группу. Это описание начинается с обзора всей последовательности выполнения действий. Затем модель разбивается на составные части или фазы, каждая из которых представлена на той же странице, что и цели данной фазы и основные технические характеристики, которые должен отмечать и контролировать тренер. Кроме того, текстовые окна представляют некоторые принципиальные для тренеров рекомендации, которые они должны выполнять и которые должны помочь спортсменам выполнить свои задачи. Мы считаем, что этот формат уникален в литературе для тренеров, и что тренеры, обладающие опытом любого уровня, сочтут его легким для применения полученной информации на практике.

Каждая техническая модель сразу же сопровождается поэтапной прогрессией обучения для новичка, который под руководством тренера может заучить данный вид. Опять же, помимо визуальной информации разъясняется цель каждого этапа и другие ключевые моменты наряду с рекомендациями, которые могут помочь на практике.

Авторы осознают, что разбивка на фазы и прогрессия обучения в некоторых видах могут представлять собой спорные вопросы, и ИААФ не подразумевает, что то, что представлено в данной публикации, является единственно правильным. Однако отобранные разумные и общепризнанные модели дают тренерам ценные рычаги, которые они могут сразу же эффективно и безопасно использовать. По нашему мнению, это намного лучше, чем если бы они стали тратить время на выполнение бессистемной задачи по созданию своих собственных моделей и делали это без всякого руководства. Если опытный тренер когда-либо сочтет, что ему нужно создать новый анализ или способ обучения какому – то виду, мы надеемся, что то, что мы представили здесь, будет служить отправной точкой.

И в заключении ИААФ будет благодарна за любые замечания, которые могут помочь улучшить будущие издания этой книги. Замечания нужно направлять в Отдел по связям с национальными федерациями ИААФ по адресу 17 rue Princesse Florestine, BP 359, MC98007 Monaco.

## **Выражение благодарности**

Подготовка этой книги стала легче за счет работы и помощи, оказанной очень многими опытными коллегами со всего мира. В частности, ИААФ выражает дань признания за ценное руководство и авторство следующим лицам:

Harald Müller (GER), Wolfgang Ritzdorf (GER), Peter Thompson (GBR), Charles Gozzoli (FRA).

Кроме того, благодарность выражается в алфавитном порядке, а не в порядке внесенного вклада, следующим лицам:

Jim Alford (GBR), Oscar Gadea (URU), Bill Glad (USA), Sergio Guarda (CHI), Herbert Hopf (GER), Guenter Lange (GER), Elio Locatelli (ITA), Victor Lopez (PUR), El Hebil Abdel Malek (MAR), Fletcher McEwen (AUS), Brian Mondschein (USA), Ralph Mouchbahani (GER), Rotimi Obajimi (NIG), Tahar Righi (ALG), Joel Severe (MRI), Debbie Strange (NZL), John Velzian (KEN), Jorge Vieira (POR), Björn Wangemann (GER).