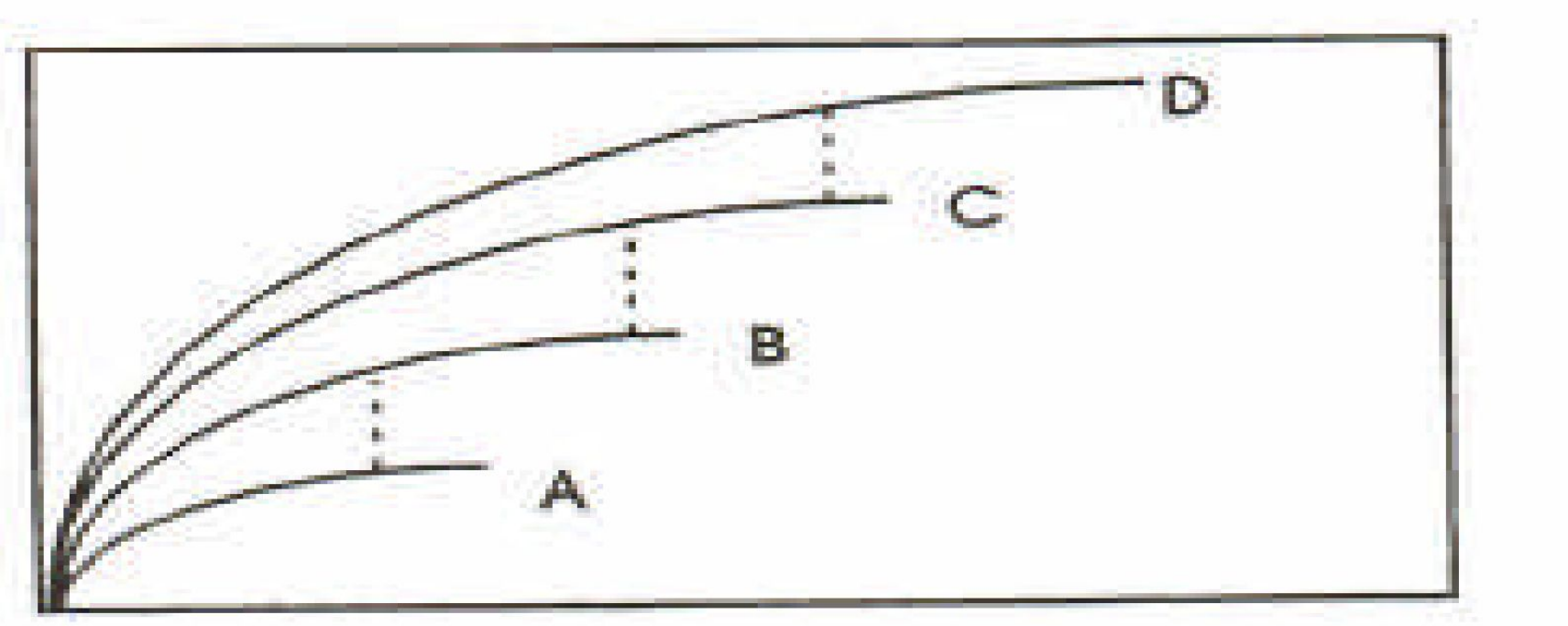
МКОУ ДОД Марьяновская ДЮСШ

Компьютерные технологии в подготовке спортсменов

Докладчик Зухов Сергей Алексеевич

Тренировочные эффекты упражнений 2



A - Прыжковые упражнения B - Упражнения со шпагой C - Прыжки и шпага D - Прыжки в плуфонну

Режимы выполнения прыжковых упражнений

Ориентация на максимальное проявление усилий

Ориентация на максимально быстрое отталкивание

Эффекты

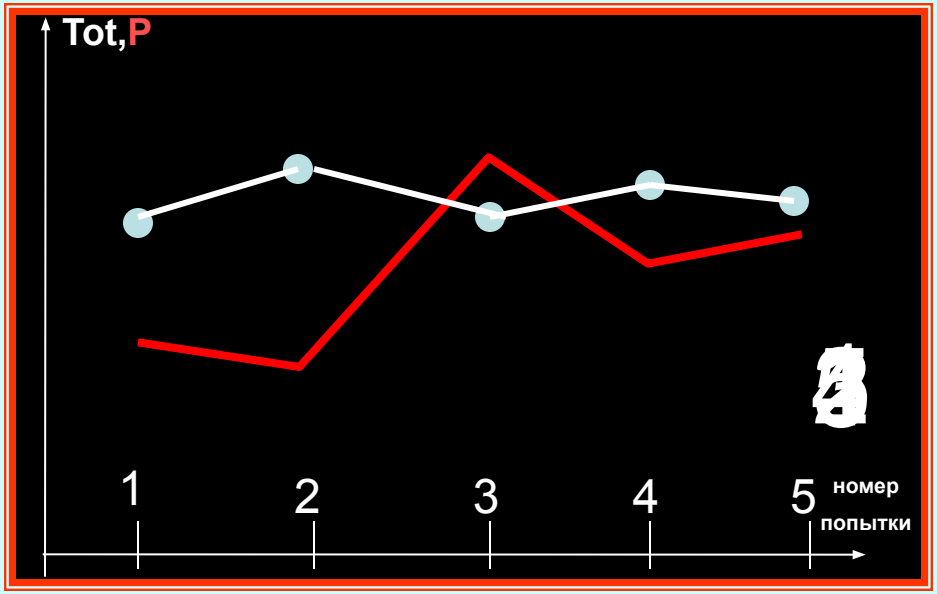
1.Повышение силы отталкивания 2.Увеличение времени нахождения на опоре

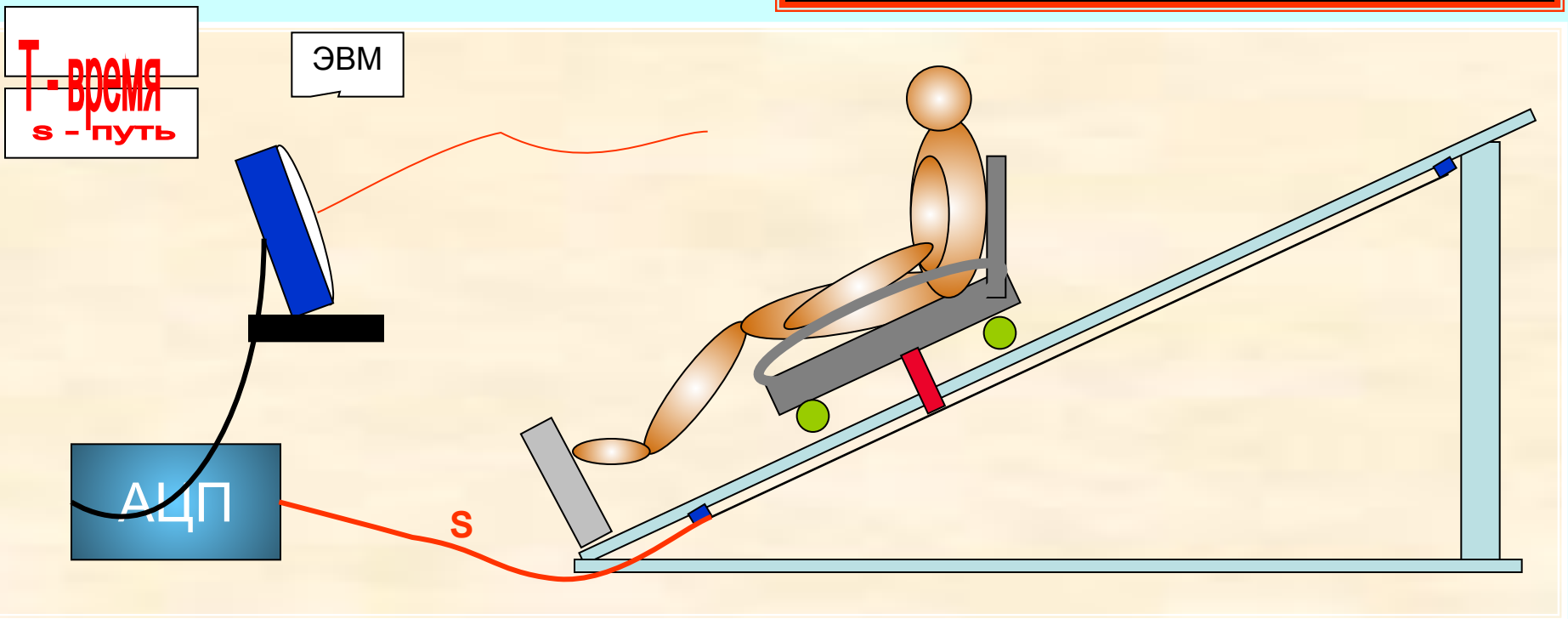
1.Сокращение времени нахождения на опоре 2.Улучшение спортивного результата

задача управления

Tot → min

Sot → max





Благодарю за внимание