

РУКОВОДСТВО
DISC GOLF
JENNI ESKELINEN



ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел I: ЧТО ТАКОЕ ДИСК-ГОЛЬФ?
БЕЗОПАСНОСТЬ
ДИСК-ГОЛЬФ ТРАССА
ОТРЕЗОК (ЛУНКА, КОРЗИНА)
ДИСКИ ДЛЯ ДИСК-ГОЛЬФА

Раздел II: РАЗМИНКА И ХВАТЫ
РАЗМИНКА
УПРАЖНЕНИЕ 1: КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗМИНКИ
ХВАТ ДЛЯ БРОСКА "БЭКХЕНД" (BACKHAND)
ХВАТ ДЛЯ БРОСКА "ФОРХЕНД" (FOREHAND)
УПРАЖНЕНИЕ 2: ИГРА «БРОСАЙ И БЕГИ»

Раздел III: ТЕХНИКА БРОСКА
БРОСОК БЭКХЕНД
УПРАЖНЕНИЕ 3: ИМИТАЦИЯ БРОСКА «БЭКХЕНД С МЕСТА»
УПРАЖНЕНИЕ 4: ИМИТАЦИЯ БРОСКА «БЭКХЕНД С РАЗБЕГА»
БРОСОК ФОРХЕНД
УПРАЖНЕНИЕ 5: ВРАЩЕНИЕ ПРИ ФОРХЕНДЕ
УГОЛ ВЫПУСКА ДИСКА
ПАТТЫ
УПРАЖНЕНИЕ 6: ПАТТИНГ-ТРЕНИРОВКА
УПРАЖНЕНИЕ 7: ДИСК-ГОЛЬФ ПЕТАНК

Раздел IV :ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ВЫНОСЛИВОСТЬ
УПРАЖНЕНИЕ 8: БРОСОК ПУШ-ПАС И ЛОВЛЯ
МЫШЦЫ
УПРАЖНЕНИЕ 9: УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ
РАСТЯЖКА
УПРАЖНЕНИЕ 10: ГИБКИЕ СУСТАВЫ

Раздел V: ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК
ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК
ИНСТРУКЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ
КОНТРОЛЬ ПРОГРЕССА

СЛОВАРЬ

Раздел VI: КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ЗАДАНИЕ 1: РАЗБИРАЕШЬСЯ ЛИ ТЫ В ДИСКАХ?
ЗАДАНИЕ 2: РАЗЛИЧНЫЕ ХВАТЫ
ЗАДАНИЕ 3: БРОСАЕМ С РАЗЛИЧНЫМИ ХВАТАМИ
ЗАДАНИЕ 4: ТАБЛИЧКА ОТРЕЗКА
ЗАДАНИЕ 5: СКРЫТЫЕ СЛОВА

КОДЕКС ИГРОКА В ДИСК-ГОЛЬФ

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

ЧТО ТАКОЕ ДИСК-ГОЛЬФ?

Привет!

Я твой новый друг по игре в диск-гольф. А эта книга - учебное пособие. Знаешь ли ты, что специальные упражнения и тренировки могут помочь тебе стать хорошим игроком в диск-гольф?

Давай вместе потренируем броски и подделаем упражнения. Важно делать все правильно с самого начала. Ведь технику осваивать легче, когда имеешь сильное, выносливое и гибкое тело.

В диск-гольфе важно быть в хорошей форме, потому что:

- ты сможешь тренироваться дольше
- ты сможешь безопасно развивать технику и бросать с большей силой.
- тебе будет легче передвигаться.
- уменьшится вероятность получить травму.

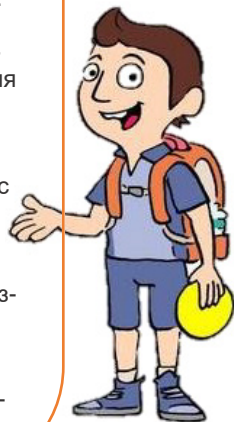
В этом учебном пособии ты найдёшь разнообразные упражнения для диск-гольфа и для физической подготовки.

Давай тренироваться вместе!

Но прежде чем начать, давай ознакомимся с техникой безопасности на следующей странице.

Есть несколько правил, которые нужно помнить, чтобы сделать тренировки и игры безопасными!

Ещё у нас есть кодекс игрока в диск-гольф. О нем ты можешь узнать в конце этого руководства.

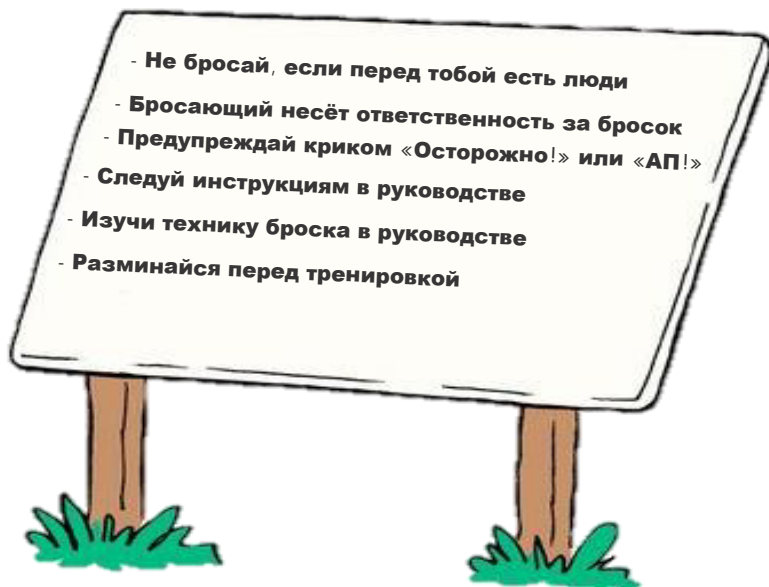


БЕЗОПАСНОСТЬ

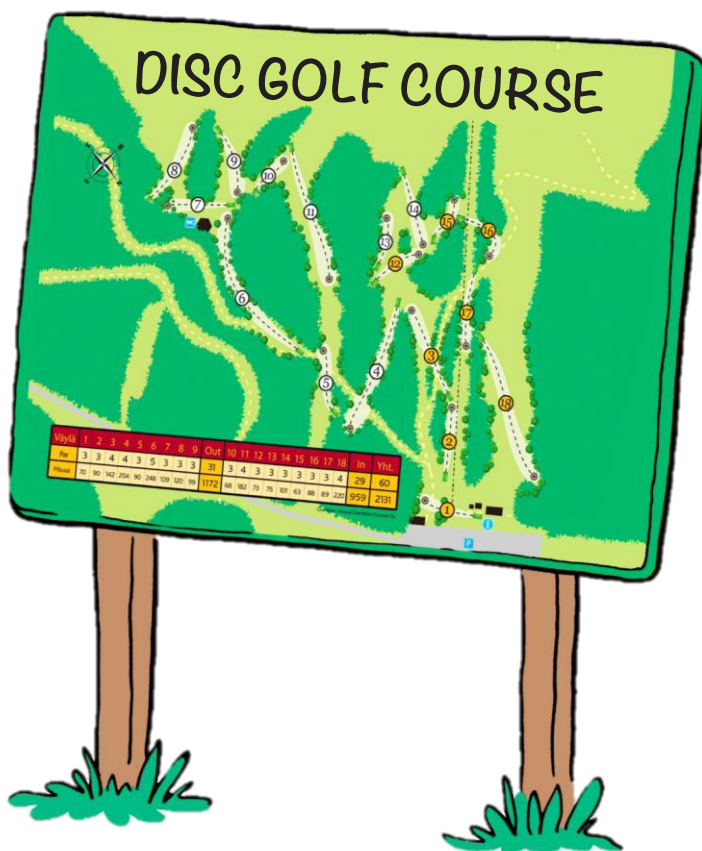
Диск-гольф — это не то же самое, что игра с летающим диском. Диски для диск-гольфа могут легко травмировать людей или повредить вещи, потому что они тяжелее, летят быстрее и у них острые края, в отличие от дисков, предназначенных для ловли.

Прежде чем бросить диск, убедись, что перед тобой на лужайке, у корзины или на поле никого нет, чтобы бросок получился безопасным. Поля и тренировочные площадки для диск-гольфа обычно находятся в общественных парках, где часто можно встретить других людей. Игрок несёт ответственность за каждый свой бросок. Если игрок понимает, что в результате броска может возникнуть опасность для окружающих, следует предупредить их громким криком «Осторожно!», «Внимание, диск!» или «АП!». Английское выражение «UP» в играх с летающим диском означает, что диск в воздухе.

Старайся внимательно следовать инструкциям в руководстве, когда речь идёт о технике броска, физических упражнениях, отдыхе и растяжке. Важно всё делать правильно и помнить о безопасности. И не забывай про разминку! Её нужно выполнять перед любой физической нагрузкой, в том числе и перед упражнениями для диск-гольфа.



ДИСК-ГОЛЬФ ТРАССА



ОТРЕЗОК (ЛУНКА, КОРЗИНА)

Отрезок начинается табличкой у стартовой площадки (ти), с которой выполняется первый бросок, и заканчивается корзиной.

Каждому отрезку задаётся значение «пар». Пар - это количество бросков которое, как ожидается, потребуется опытному спортсмену для завершения отдельного отрезка.

Например:

- если для отрезка установлен пар 4 и ты попал диском в корзину за 4 броска, то твой результат «0» очков, то есть «сыграл в пар»;
- если ты забросил диск в корзину за 6 попыток при паре 4, то твой результат «+2» очка;
- если ты забросил в корзину за 2 броска при паре 4, то твой результат «-2» очка;

Цель игры: набрать наименьшее количество очков после прохождения всех отрезков в парке.

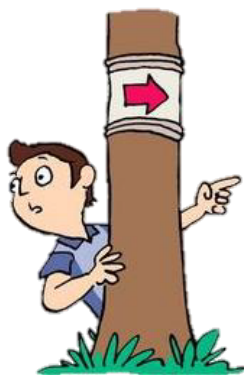


Помни, что игрок всегда несёт ответственность за свой бросок. Перед броском убедись, что на площадке перед тобой никого нет!

Все препятствия, знаки, деревья и объекты на трассе являются её частью и не могут быть удалены.

Необходимо соблюдать все правила, которые могут действовать на трассе. Наиболее распространённые правила относятся к мандатори и ОВ ("оби").

Например, как показано на рисунке, мандатори означает, что диск должен перемещаться по правой стороне от знака или объекта. Объектом-мандатори может быть дерево, которое нужно обойти с одной стороны.



Область, которая не является частью трассы, называется ОВ и представляет собой "аут". А все остальные области находятся в границах поля. ОВ обычно отмечается белыми колышками или линиями. Запрещается бросать из зоны ОВ. Игра продолжается в границах игрового поля рядом с точкой пересечения диском линии ОВ.



ДИСКИ ДЛЯ ДИСК-ГОЛЬФА

Существует три вида дисков:

- Драйверы (Drivers)
- Мидрэйнджи (Midrange)
- Паттеры (Putters)



У драйверов более **острые края** и поэтому они летают **быстрее**. Однако чтобы бросать их быстро и далеко, нужна **хорошая техника**.



Мидрэйнджи медленнее, чем драйверы, и их легче бросать.



Паттеры **округлее** и планируют ещё **медленнее**. Они летят прямее, чем другие диски и **их бросок легче контролировать**.

На предыдущей странице мы узнали, что диски для диск-гольфа бывают разных видов (драйверы, мидрэйнджи и паттеры). Кроме того, каждый диск обладает разными характеристиками, которые влияют на поведение диска во время полета.

Диски бывают разной формы, изготавливаются из разного пластика и отличаются по весу. Они предназначены для разных бросков. Чем короче расстояние, на которое мы хотим бросить, тем более медленный и прямой диск подойдет для этого. Такие диски легче контролировать. Если мы хотим бросить далеко, лучше выбрать тогда тонкий драйвер с меньшим сопротивлением воздуха.

Чем быстрее диск, тем более сложная техника требуется для его броска. Для описания траектории полета диска используются термины "сверхстабильный" (overstable) и "менее стабильный"/"нестабильный" (understable). "Сверхстабильные" диски как правило уходят влево, прежде чем приземлиться, когда игрок-правша бросает их бэкхендом (backhand, диск слева от бросающего). Чем более "стабильный" диск ("тёрн" положительный или нулевой, "фейд" больше 1), тем больше он уходит влево при полете.

Диски для диск-гольфа обычно весят от 150 до 180 граммов. Для броска лёгкого диска требуется меньше энергии, чем для броска более тяжёлого.

Диски изготавливаются из разных видов пластика, отличающихся по характеристикам и долговечности. Каждый игрок выбирает тот пластик, который ему больше подходит.



Что означают цифры, указанные на дисках?
Это основные полётные характеристики дисков:

- скорость (Speed),
- планирование (Glide),
- поворот (Turn),
- спад (Fade).

Speed (требуемая скорость) — указывается в диапазоне 1-14, это относительная скорость, с которой нужно бросить диск при правильной технике, чтобы он полетел так, как задумано, и как указано в остальных характеристиках.

Glide (планирование) — указывается в диапазоне 1-7, означает способность диска продолжать полет. Чем больше число, тем дольше диск может лететь.

Turn (поворот) — определяет, насколько сильно диск поворачивает влево в начальной, быстрой фазе полёта, при корректной скорости броска. Поворот указывается в диапазоне от -5 до 1. Чем больше значение, тем сильнее поворот налево. При значении «0» диск летит прямо, при отрицательных значениях поворота диск поворачивает направо в быстрой (начальной) фазе полёта.

Fade (спад) — эта характеристика отражает, насколько диск будет заваливаться влево во второй фазе полёта, когда его скорость снизится. Спад обозначается в диапазоне от 0 до 4, где значение 0 значит, что диск при замедлении продолжает лететь практически прямо, а 4 — что диск при замедлении будет резко спадать влево.
(при броске бэкхенд)



РАЗМИНКА

Не забывай всегда разогреваться перед тренировкой. Упражнение принесёт гораздо больше пользы, если твоё тело будет готово к нему.



Разминка снижает риск получения травмы. Таким образом мы подготавливаем тело к тренировке или соревнованиям, разогреваем мышцы и готовим тело к предстоящей работе. Холодные мышцы могут легко привести к растяжению связок. Кроме того с не разогретыми мышцами понадобится гораздо больше усилий, чтобы успешно тренировать технику броска.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ



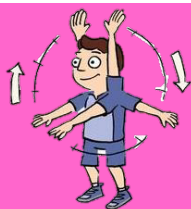
ВРАЩЕНИЕ БЕДЕР



ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА



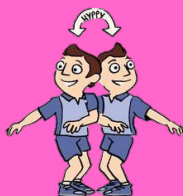
ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧАМИ



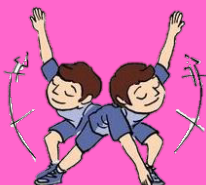
МАХИ РУКАМИ



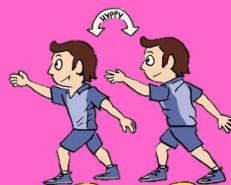
КАСАНИЕ НОСКОВ



ПРЫЖКИ С
ПОВОРОТАМИ



РАСТЯЖКА РУК,
НОГ И КОРПУСА



ШАГИ ЛЫЖНИКА



БРОСКОВОЕ ДВИЖЕ-
НИЕ С ПОЛОТЕНЦЕМ



ВЫПАДЫ С ВЫТЯНУ-
ТЫМИ ВВЕРХ РУКАМИ

Инструкции по выполнению этих упражнений находятся на странице 41.

УПРАЖНЕНИЕ 1: КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗМИНКИ

Разомнись, выполнив упражнения с последней страницы:

10 вращений бёдрами

10 вращений корпуса

10 вращений плечами

10 махов руками

5 касаний пальцев ног

10 прыжков с поворотами

10 растяжек рук, ног и корпуса

10 шагов лыжника

10 выпадов с вытянутыми вверх руками

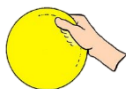
5 бросковых движений полотенцем (не забудьте поменять руки)

Составь свою собственную программу разминки, используя упражнения на последней странице. Если делать разминку каждый раз, то со временем она станет лёгкой и эффективной.



ХВАТ для БРОСКА "БЭКХЕНД" (BACKHAND)

Каждый игрок выбирает тот хват, который ему наиболее удобен. Большой палец всегда плотно и надёжно прижимается к остальным пальцам с другой стороны диска.



Fan grip (хват веером)

- Пальцы растопырены и образуют своего рода крыло на нижней стороне диска.
- Хват надёжный и даёт хороший контроль над диском.



Fork grip (хват-вилка)

- Указательный палец и мизинец прижаты к нижней стороне диска, а безымянный и средний пальцы захватывают обод.
- Этот хват прочнее, чем хват веером.



Power grip (силовой хват)

- Пальцы крепко сжимают обод.
- Лучший хват для мощного броска.

ХВАТ ДЛ Я БРОСКА

"ФОРХЕНД" (FOREHAND)



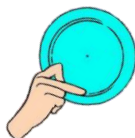
Split grip (Раздельный хват)

- Средний палец на ободу, а указательный палец на нижней стороне диска.
- Даёт хороший контроль, но мало мощности.



Stack grip ("Классический" хват)

- Указательный палец прижимает средний палец к ободу.
- Пальцы прямые.
- Самый распространённый хват для форхенда.



Power grip (Силовой хват)

- Прямой средний палец прилегает к ободу, а, расположенный за ним, согнутый указательный палец подушечкой давит на обод.
- Такой хват помогает создать огромную силу и увеличить вращение диска при броске.

УПРАЖНЕНИЕ 2:

ИГРА «БРОСАЙ И БЕГИ»

Подготовка:

Требуется 4-6 участников. Вам нужен один паттер.

Начертите на земле круг радиусом около 10 метров и встаньте по его краям.

Упражнение:

Встаньте по кругу, распределитесь, чтобы расстояние между участниками было равное. Каждый участник должен занять место на линии круга.

Один из вас начинает с того, что бросает диск другому, затем сразу бежит к тому, кому бросил диск, чтобы занять его место на линии круга.

Цель игры состоит в том, чтобы поймать диск, сразу бросить его в руки следующему игроку и начать бежать до того, как игрок, который бросал диск тебе, прибежит на твое место.

Если ты не успел убежать или бросил диск не в руки другому игроку, то ты выбываешь из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока вас не останется трое.

Можно выбрать вариант без беговой составляющей.

Тогда цель: совершить точный пас диском любому игроку в руки.



ТЕХНИКА БРОСКА

Когда тренируешь броски, помни о переносе веса и вращении тела, о том, что нужно выпускать диск резким, хлестким движением.



Бэкхенд — самая распространённая техника броска. При этом броске диск движется на уровне груди, и используется сила ног и вращения туловища и плеч. Бэкхенд начинается с медленного, уверенного отведения диска, но заканчивается резким рывковым движением.

На форхенд наоборот больше влияет кисть и рука, чем тело. Большая часть силы броска создаётся движением локтя, запястья и пальцев. Рука создаёт мощное вращение.

БРОСОК БЭКХЕНД

Встань в исходное положение, повернувшись боком цели. Расположи ноги на ширине плеч. Сначала отведи диск назад, повернув верхнюю часть тела. Вес тела приходиться на заднюю ногу. Затем тяни диск горизонтально на уровне груди, увеличивая скорость движения. Теперь перенеси вес на переднюю ногу, одновременно вращаясь вокруг своей оси и делая внезапное и быстрое бросковое движение. Причём движение по инерции продолжается после того, как диск был выпущен.



Начальная позиция



Отведение руки назад



Рывок



Выполнение броска



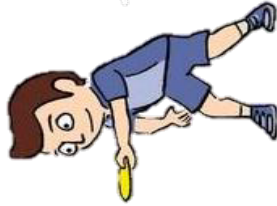
Начальная
позиция



Первый шаг



Второй шаг:
x-step



Третий шаг



Вперёд шаг



Выполнение броска

Чтобы бросить дальше, выполни разбег.

Разбег состоит из трёх шагов:

Сделай **первый шаг** по направлению броска той же ногой, что и бросковая рука. **Второй шаг** выполни другой ногой, вынося её вперёд и ставя позади первой ноги (x-step), начиная одновременно отводить руку назад для замаха.

Сделай **третий шаг** вперёд одновременно с ускорением рывка и броском. Свободная рука и нога следуют за движением вперёд, когда тело вращается, а твоё заднее плечо поворачивается в направлении броска.

УПРАЖНЕНИЕ 3:

ИМИТАЦИЯ БРОСКА

«БЭКХЕНД С МЕСТА»

Имитация броска (броскового движения) с помощью полотенца может быть очень хорошей разминкой. Движение как при броске бэкхенд, так что следует сосредоточиться на технике, переносе веса с задней на переднюю ногу, вращении и рывке. Если у тебя получится щелкнуть полотенцем, то скорее всего, таким же движением ты сможешь удачно бросить диск на дальнее расстояние.



УПРАЖНЕНИЕ 4:

ИМИТАЦИЯ БРОСКА

«БЭКХЕНД С РАЗБЕГА»

Делай то же самое, что и в предыдущем упражнении, но теперь сначала сделай три шага разбега, прежде чем вращать тело и щёлкнуть полотенцем.

Иногда полезно тренироваться с друзьями. Попроси как-нибудь понаблюдать за тобой со стороны, пока ты отработываешь технику, и помочь советом по правильному выполнению. Ты тоже можешь помочь кому-нибудь советом!

Зачем делать разбег?
Для того, чтобы бросать дальше, а также улучшить ритмичность и своевременность движений, из которых состоит бросок.

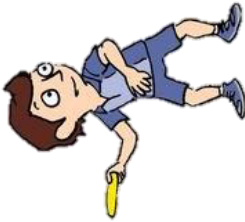


БРОСОК ФОРХЕНД

Для форхенда встань боком, повернув голову в сторону броска. Во время замаха вес тела переносится на заднюю ногу, а бедро движется назад. Чтобы правильно сделать замах, сначала двигай вперед локоть. Оттяни кисть назад, чтобы задать мощное вращение диску. Движение должно получиться быстрым и хлестким. Теперь перенеси вес на переднюю ногу. Выполни движение до конца, чтобы рука, выполняющая бросок, пронеслась вперед перед той же ногой, которой вы делаете шаг вперед после броска.



Повернись полуоборотом к своей цели



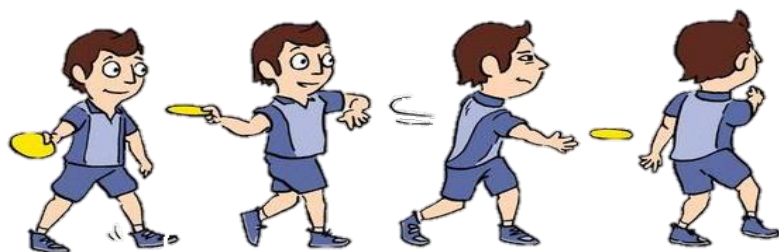
Замах



Вес переносится на переднюю ногу



Рука подается вперед



Первый шаг

Второй шаг

Разбег увеличивает длину броска и улучшает ритмичность движений.

Разбег состоит из двух шагов:

Сначала шагаешь вперёд ногой со стороны руки, выполняющей бросок. Одновременно с этим замахнись, отводя бедро назад.

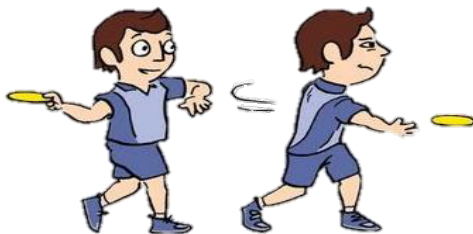
Второй шаг делается намеренно вперёд, в то время как локоть выполняет бросковое движение, заканчивающееся быстрым хлестким движением запястья.

После этого шагаешь вперёд ногой с той же стороны, что и бросающая рука.

УПРАЖНЕНИЕ 5:

ВРАЩЕНИЕ ПРИ ФОРХЕНДЕ

Отработай форхенд из положения стоя. Постарайся создать как можно больше вращения диска с помощью запястья и пальцев.



Практикуй создание вращения с разбега.

Попробуй бросать разные виды дисков. Чувствуешь ли ты разницу, когда бросаешь драйвер, мидрэйндж или паттер?

УГОЛ ВЫПУСКА ДИСКА

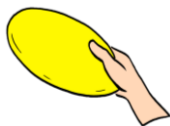
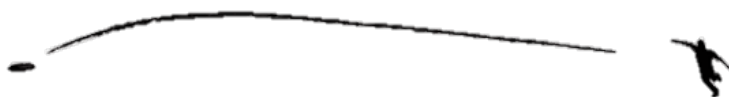
На поле для диск-гольфа нужно уметь задавать диску нужную тебе траекторию полёта, так чтобы диск приземлялся туда, куда ты задумал бросить.

Можно бросить диск плоско или бросить его под углом. Для описания угла наклона диска при броске принято использовать термины "хайзер" и "анхайзер". Приведённые ниже описания для бросков правой рукой.



Бросок Hyzer

- Траектория справа налево
- Дальний край диска наклонен вниз



Бросок Anhyzer

- Траектория слева направо
- Дальний край диска наклонен вверх



ПАТТЫ

Самое главное в паттах – это регулярные осознанные тренировки. Ты не поворачиваешь корпус при паттах!



Каждый игрок вырабатывает свой собственный стиль игры. Однако, в основе любого стиля лежат одинаковые принципы.

Есть две фундаментальные техники: **spin-put** (спин-патт) и **push-put** (пуш-патт).

При **спин-патте** нужно задать вращение диску кистью и пальцами.

При **пуш-патте** вся рука усиливает бросок, а локоть почти не сгибается. Диск вращается меньше при пуш-патте, чем при спин-патте.



Хват для паттов представляет собой мягкий и упругий захват пальцами.

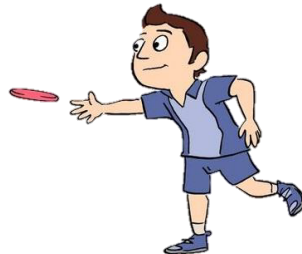
Стойка для паттов

- Хороший баланс
- Голова и шея повернуты к цели
- Задняя нога обеспечивает силу и толчок



Патт

- Толчок или бросок
- Тело не вращается
- Рука тянется к корзине



УПРАЖНЕНИЕ 6: ПАТТИНГ-ТРЕНИРОВКА

Подготовка: Отметь точки на расстоянии 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и 10 метров от цели. Тебе понадобятся два паттера.

Упражнение: Сделай два патта с отметки 3 м. Если попадаешь оба раза, то перейди к следующей отметке. Если попадаешь только одним паттером, то повтори 2 броска с той же отметки. Если не попадешь ни разу, то перейди на одну отметку ближе к корзине (цели). Постарайтесь сконцентрироваться на 100%.



УПРАЖНЕНИЕ 7:

ДИСК-ГОЛЬФ ПЕТАНК

Подготовка: Проведи линию на земле. Бросайте из-за неё. Вам понадобится три паттера. Выбирайте сами сколько раундов будет в игре, но лучше всего, чтобы было минимум три раунда.

Упражнение: Положи мини-маркер на землю на некотором расстоянии от линии. Цель игры - бросать диски так, чтобы они приземлялись на мини-маркер. Бросок рядом с мини-маркером приносит три очка, два очка за второй ближайший бросок и одно очко за третий ближайший бросок.

Побеждает тот, кто наберёт наибольшее количество очков по итогам всех раундов!



ВЫНОСЛИВОСТЬ

С хорошей выносливостью ты сможешь играть и двигаться дольше, не уставая. Различные упражнения помогут повысить твою выносливость.



Выносливость – это способность устать медленнее. С хорошей выносливостью ты сможешь играть дольше, не уставая. Для повышения выносливости полезно заниматься физическими упражнениями или активным отдыхом не менее 1-2 часов каждый день.

Перед началом тренировки не забывай делать разминку.

ПОЛЕЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЕ



ХОДЬБА



БЕГ



КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ



ПЛАВНИЕ



СКАКАЛКА



КАТАНИЕ НА РОЛИКОВЫХ
КОНЬКАХ

Вот, например, отличное полезное упражнение: катаясь на велосипеде до поля для диск-гольфа, можно попутно повисить собственную силу и выносливость.
А умеешь ли ты делать двойной прыжок на скакалке?



УПРАЖНЕНИЕ 8: БРОСОК ПУШ-ПАС И ЛОВЛЯ

Подготовка: Начерти круг на земле радиусом 1 метр.
Для упражнения нужно несколько патеров.

Упражнение: Игрок бросает диск из центра круга наружу и старается поймать его как можно дальше от него, отмечая на земле место, где произошла ловля. Фиксирует лучший результат.

С помощью данного упражнения отрабатывается зависающий в воздухе бросок “пуш-пас” (от английского “push-pass”).

МЫШЦЫ

Упражнения на развитие мышц - это часть любой тренировки. В основе любого упражнения - кинетическая энергия.



Энергия - это основа любого движения. В спорте движение производится за счёт мышечной энергии, и без достаточной силы невозможно правильно заниматься. Цель упражнений на развитие мышц - помочь мышцам вырасти и стать сильнее.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ



ПРИСЕДАНИЯ



ДЖАМПИНГ
ДЖЕК



СУПЕРМЕН



ОТЖИМАНИЯ



ВЫПАДЫ



СИТАП, ПРЕСС



МОСТИК



ПЛАНКА

Инструкции по выполнению этих упражнений находятся на странице 42.

УПРАЖНЕНИЕ 9: УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ

15 приседаний

Как можно больше отжиманий

15 раз - супермен

15 раз - джампинг Джек

12 выпадов

15 вращений плечами в обе стороны

15 повторений - ситап (пресс)

15 мостиков

Планка так долго, как сможешь (противопоказано при проблемах с сердцем, позвоночником, зрением, травмах плечевого сустава - прим. РДГА)

Не забывай разминаться перед выполнением упражнений на развитие мышц.



РАСТЯЖКА

Упражнения на растяжку помогают мышцам и суставам легко двигаться.



Для того чтобы мы могли двигаться без усилий и правильно использовать своё тело, нам нужна гибкость. Гибкость является частью хорошей физической формы. Она важна как для успехов в спорте, так и для повседневной деятельности. Научиться правильной технике легче, если тело гибкое.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

		
ЯГОДИЧНАЯ МЫШЦА	ИКРОНОЖНАЯ МЫШЦА 1	ПОДКОЛЕННОЕ СУХОЖИЛИЕ
		
ИКРОНОЖНАЯ МЫШЦА 2	СПИНА	КВАДРИЦЕПСЫ
		
ГРУДЬ	ПЛЕЧИ	ШЕЯ

Инструкции по выполнению этих упражнений находятся на странице 43.

УПРАЖНЕНИЕ 10: ГИБКИЕ СУСТАВЫ

Упражнения на растяжку с предыдущей страницы:

Ягодичная:

- Удерживай растяжку в течение 5 секунд и попеременно расслабляйся. Пять повторений. - Смени сторону.

Икроножная 1 (выпады):

- Удерживай растяжку в течение 5 секунд и попеременно расслабляйся. Пять повторений. - Смени сторону.

Подколенное сухожилие:

- Удерживай растяжку в течение 5 секунд и попеременно расслабляйся. Пять повторений. - Смени ногу.

Икроножная 2 (собака мордой вниз):

- Удерживай растяжку по 45 секунд на каждой ноге.

Спина:

- Возьми руками за колени с внутренней стороны и поднимай плечи вверх.

Передняя часть бёдер (квадрицепсы):

- Удерживай растяжку в течение 5 секунд и попеременно расслабляйся. Пять повторений. - Смени ногу.

Грудь:

- Удерживай растяжку в течение 5 секунд и попеременно расслабляйся. Пять повторений.

Плечи:

- Удерживайте растяжку в течение 45 секунд.

Шея:

- Удерживайте растяжку в течение 45 секунд.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Есть три различных программы тренировок с упражнениями для диск-гольфа. Каждая программа состоит из разминки, основной части тренировки, упражнений на развитие мышц и растяжки. Записывай свои тренировки, чтобы следить за прогрессом!

Я придумал несколько программ, чтобы ты мог начать тренировки по диск-гольфу, стать сильнее и улучшить здоровье. Упражнения можно делать каждый день. Выполняя все упражнения еженедельно, ты получишь полезную и равномерную нагрузку. Отмечай в таблице (расписании) все выполненные упражнения. Запиши количество повторений на развитие мышц. Я хочу посмотреть, насколько хорошо ты выполняешь упражнения!



Программа тренировок 1

Отмечай каждую неделю упражнения, которые ты выполняешь. Упражнения можно посмотреть на соответствующих страницах.

Упражнение	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6	Неделя 7	Неделя 8	Неделя 9	Неделя 10
Разминка страница 11										
Патты стр. 26-27										
Выпады стр. 32										
Спина стр. 32										
Ситап стр. 32										
Велосипед										
Растяжка стр. 35										

Программа тренировок 2

Отмечай каждую неделю упражнения, которые ты выполняешь. Упражнения можно посмотреть на соответствующих страницах.

Упражнение	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6	Неделя 7	Неделя 8	Неделя 9	Неделя 10
Разминка стр. 11										
Васкhand стр. 16-17										
Приседания стр. 32										
Планка стр. 32										
Ситап стр. 32										
Велосипед										
Растяжка стр. 35										

Программа тренировок 3 Отмечай каждую неделю упражнения, которые ты выполняешь. Упражнения можно посмотреть на соответствующих страницах.										
Упражнение	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6	Неделя 7	Неделя 8	Неделя 9	Неделя 10
Разминка стр. 11										
Forehand стр. 20-21										
Мостик стр. 32										
Джампинг Джэк стр. 32										
Ситап и Супермен стр. 32										
Скакалка										
Растяжка стр. 35										

ИНСТРУЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ

ИНСТРУКЦИЯ ПО РАЗМИНКЕ

ВРАЩЕНИЕ БЕДРАМИ

- Сделай большой круг бёдрами.
- Чередуй направления.



ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА

- Ноги на ширине плеч
- Вращай туловище из стороны в сторону.
- Бёдра направлены вперёд.



ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧ

- Руки по бокам.
- Вращай плечами, делая круговые движения, поднимая и опуская плечи.



МАХИ РУКАМИ

- Выполняй круговые махи руками
- Меняй направление.
- Вперёд и назад.



КАСАНИЯ ПАЛЬЦЕВ НОГ

- Дотронься пола руками.
- Округли спину.
- Медленно выпрямись и потянись назад.



ПРЫЖКИ С ПОВОРОТОМ ПАЛЬЦЕВ НОГ

- Прыгай на месте, ноги вместе, вращая пальцами ног из стороны в сторону
- Махи руками в противоположном направлении.



РАСТЯЖКА РУК, НОГ И ТУЛОВИЩА

- Поставь ноги врозь.
- Согни левую ногу и коснись левой стопы правой рукой и наоборот.
- Когда одна рука касается стопы, другая тянется вверх.



ШАГИ ЛЫЖНИКА

- Прыгай на месте. Левая нога и правая рука вперёд вместе и наоборот.



БРОСКОВОЕ ДВИЖЕНИЕ С ПОЛОТЕНЦЕМ

- Потянись назад и выполни тянущее движение за локтем.
- Заставь полотенце щёлкнуть.



ВЫПАДЫ С ВЕРТИКАЛЬНЫМИ РУКАМИ

- Не позволяй колену сгибаться дальше пальцев передней ноги.
- Делай выпады вперёд, чередуя ноги.
- Поднимись в вертикальное положение.



УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ

ПРИСЕДАНИЯ

- Ноги на ширине плеч, носки слегка расставлены.
- Руки прямые вперёд.
- Подбородок вверх, спина прямая.
- Присядь, пока колени не согнутся под углом 90°
- Медленно выпрямись.



ОТЖИМАНИЯ

- Прямое тело.
- Руки ниже плеч.
- Медленно опускайся вниз, медленно поднимайся.
- Не позволяй животу опускаться, а ягодицам подниматься.



СУПЕРМЕН

- Ляг ровно на пол, руки по бокам.
- Подними голову и пятки как можно выше, не сгибая шею или колени.



ДЖАМПИНГ ДЖЭК

- Ноги вместе, руки по бокам.
- Прыгай на месте, разводя ноги и руки в стороны.
- В следующем прыжке ноги вместе, руки снова по бокам.



ВЫПАДЫ

- Руки прямые в воздухе.
- Сделай выпад вперёд с чередованием ног, сгибая переднее колено до 90° .



МОСТИК

- Руки по бокам, ладони и ступни касаются пола.
- Подними спину и живот вверх.
- Медленно опускайся.



СИТАП, ПРЕСС

- Руки на шее.
- Правым локтем попытайся коснуться левого колена, а затем левым локтем - правого колена.



ПЛАНКА

- Прямое тело.
- Локти и ладони на полу.
- Удерживай планку в течение тридцати секунд за один раз. (Противопоказано при проблемах с сердцем, позвоночником, зрением, травмах плечевого сустава - прим. РДГА)



УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

ЯГОДИЧНАЯ

- Левая рука на бедре, левая нога на правом колене.
- Спина прямая, наклон вперёд.
- Удерживай растяжку в течение трёх глубоких вдохов.
- Чередуй ноги.



ИКРОНОЖНАЯ

- Одна нога впереди, бедра следуют за ней.
- Прямая спина, ступни прижаты к полу.
- Задержи растяжку на три глубоких вдоха.
- Чередуй ноги.



ПОДКОЛЕННОЕ СУХОЖИЛИЕ, ГОЛЕНИ

- Обе руки на бедре.
- Прямая нога, носок тянем на себя.
- Задержи растяжку на три глубоких вдоха.
- Чередуй ноги.



ИКРЫ

- Ладони на полу, спина прямая, ягодицы в воздухе.
- Правая нога на левой пятке.
- Левая ступня прижата к полу.
- Задержи на три вдоха и чередуй.



СПИНА

- Ноги слегка расставлены.
- Спина выгнута дугой, колени согнуты, опусти голову к коленям.



ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

- Согни ногу назад, возьми за лодыжку и медленно потяни.
- Толкай бедро вперёд.
- Чередуй ноги.



ГРУДЬ

- Корпус прямой, руки сцеплены за спиной.
- Тяни руки вверх и от тела.



ПЛЕЧИ

- Левый локоть медленно потяни вправо.
- Почувствуйте растяжение в трицепсе и лопатке. Чередуй руки.



ШЕЯ

- Левая рука на правом плече, правая рука на голове над левым ухом. Медленно потяни.



- Медленно поверни подбородок к левому плечу. Три вдоха.
- Чередуй.

КОНТРОЛЬ ПРОГРЕССА

1) ПАТТЫ

Подготовка:

Отметь десять точек от корзины (цели) на расстоянии 1 метра друг от друга. Последняя точка будет находиться на расстоянии 10 метров от мишени.

Оценка:

Сделай по одному броску с каждой точки. За каждый патт, сделанный с 1-6 метров ты получишь 1 очко. За каждый патт, сделанный с отметки 7-10 метров - 2 очка. Максимально можно получить 14 очков.



ТАБЛИЦА ОЧКОВ											
Дата	1м	2м	3м	4м	5м	6м	7м	8м	9м	10м	Всего

2) ПОДБРОС

Подготовка:

Начерти круг на земле радиусом 10 метров. Отметь точки на расстоянии 10 м, 20 м, 30 м, 40 м и 50 м от круга.

Оценка:

Сделай по два броска с каждой точки, один раз паттером и один раз мидрэйнджем, и постарайся, чтобы они попали в круг. За каждый диск, остановившийся в круге, даётся 1 очко. Всего у тебя 10 бросков.



ТАБЛИЦА ОЧКОВ						
Дата	10 м	20 м	30 м	40 м	50 м	Всего

3) БРОСКИ ДРАЙВЕРОВ

Подготовка:

Выбери место для "ти" так, чтобы перед тобой было бы достаточно места для дальнего броска.

Оценка:

Сделай пять бросков с "ти". Затем измерь, как далеко лежит средний диск. Два самых дальних и два ближайших диска не учитываются (если только они не превышают 60 метров). Очки:

- 0 - 10 м = 1 балл
- 10-20 м = 3 балла
- 20-30 м = 5 баллов
- 30-40 м = 7 баллов
- 40-50 м = 8 баллов
- 50-60 м = 9 баллов

Если все броски дальше 60 метров, то ты дополнительно получаешь 5 бонусных очков.



ТАБЛИЦА ОЧКОВ								
Дата	0-10 М	10-20 М	20-30 М	30-40 М	40-50 М	50-60 М	60-70 М	Всего

СОХРАНЯЙ КОНЦЕНТРАЦИЮ

Проходи оценку упражнений, не теряя концентрации. Это означает, что даже если ты потерпел неудачу при выполнении патта, подброса или драйва, продолжай идти до конца, как будто ничего не произошло.

Если ты хочешь участвовать в соревнованиях по диск-гольфу, эти упражнения — отличный способ потренировать концентрацию. Каждый бросок имеет значение, и тебе придётся сохранять концентрацию с самого начала и до конца каждого соревнования.



С тобой было весело тренироваться. Я надеюсь, что ты продолжишь развивать свои навыки игры в диск-гольф, будешь оставаться активным и делать упражнения, чтобы поддерживать себя в хорошей форме. Помни, что быть в форме важно в диск-гольфе, потому что:

- Ты сможешь тренироваться дольше
- Ты сможешь безопасно развивать технику и бросать с большей силой.
- Тебе будет легче передвигаться.
- Уменьшится вероятность получить травму.

Мне очень приятно познакомиться с тобой! Продолжай тренироваться! Не забывай заполнять формы для твоих тренировочных программ, чтобы отслеживать свой прогресс. Можешь разрабатывать и составлять свои собственные программы, но не забывай сочетать упражнения на выносливость, силу, гибкость и технику бросков.

Удачи в тренировках и бросках!



СЛОВАРЬ

Putter - паттер. Этим диском обычно бросают с небольшого расстояния (до 30 метров, иногда и больше) и обычно непосредственно в корзину, так как его полет проще всего контролировать. Даже на маленькой скорости он летит ровно, почти не сворачивая.

Midrange - мидрендж. Диск для средней дистанции. Его можно бросать уже немного дальше, так как их форма более аэродинамична. Для ровного полета сила броска уже нужна побольше, чем для паттера. Их полёт предсказуем, а приземление плавное.

Driver - драйвер. Этот диск создан для того, чтобы бросать на большие расстояния. Если бросать драйверы с нужной техникой и силой (еще более высокой, чем паттеры и мидрендж диски), то они могут летать очень далеко. Но полет драйверов сложнее контролировать. В случае недостатка силы диски будут почти сразу же заваливаться и падать на землю, а при недостатке техники траектория полёта может быть непредсказуемой, особенно в ветреную погоду. Точность приземления таких дисков довольно низкая.

Teepad - стартовая площадка или точка "ТИ". Это место, откуда совершается первый бросок всеми игроками, начальная точка отрезка.

Target - мишень, специальная корзина для дискгольфа, в которую необходимо попасть диском.

Throw - бросок диска. Могут быть различные хваты (бэкхенд, форхенд) и техники броска (с места, с разбега, с различным углом наклона диска).

Backhand - бэкхенд. Хват диска, когда при броске вперед направлена внешняя часть кисти.

Forehand - форхенд. Хват диска, когда при броске передняя часть кисти/ладонь движется вперед.

Hyzer - угол наклона диска, при котором внешний (левый) край диска опущен вниз (для бросков Бэкхенд правой рукой).

Anhyzer - угол наклона диска, при котором внешний (левый) край диска поднят вверх (для бросков бэкхенд правой рукой).

Fairway - условный коридор полёта диска. Обычно определяется у стартовой точки.

Hazard - определенный участок трассы, попадание в который влечет начисление штрафного броска. Позиция диска при этом не перемещается.

Mandatory - объект или объекты, которые диск должен облететь определенным образом (обычно, справа или слева). Это указывается на схеме отрезка.

OB - это определенная территория, откуда нельзя совершать броски (аут). При попадании диска в эту зону добавляется штрафной бросок и игра продолжается с того места, где диск пересек линию OB или с определенного места (Drop zone), если предусмотрено трассой.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

ЗАДАНИЕ 1: РАЗБИРАЕШЬСЯ ЛИ ТЫ В ДИСКАХ?

Что ты знаешь
о характеристиках дисков?

Скорость (speed)
Планирование (glide)
Поворот (turn)
Фейд (fade)

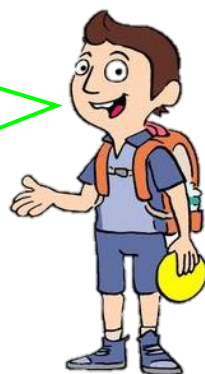
Напиши ответы ниже.



ЗАДАНИЕ 2: РАЗЛИЧНЫЕ ХВАТЫ

Попробуй разные хваты диска.

Какой из них показался тебе наиболее естественным и привычным?



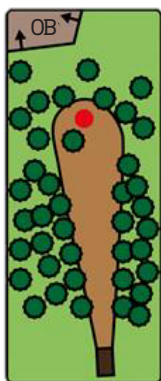
ЗАДАНИЕ 3: БРОСАЕМ С РАЗЛИЧНЫМИ ХВАТАМИ



Попробуй использовать разные хват-
ты во время броска.
Твой диск летел по-другому? Что ду-
мают твои друзья?

ЗАДАНИЕ 4: ТАБЛИЧКА ОТРЕЗКА

Что ты можешь сказать о приведённой ниже карте отрезка? Запиши не менее трёх наблюдений.



Par 3
41m

#2

ЗАДАНИЕ 5: СКРЫТЫЕ СЛОВА

Найди 10 зашифрованных слов в таблице, которые используются в дискгольфе. Слова могут быть написаны справа налево, сверху вниз или по диагонали.

Игра на английском языке.

T	E	E	P	A	D	H	M	O	B
R	M	L	V	C	A	Y	W	D	E
D	D	A	N	H	Y	Z	E	R	S
R	Z	X	N	P	I	E	T	I	F
I	T	U	N	D	H	R	R	V	C
V	S	P	W	F	A	S	V	E	T
E	X	U	Q	E	Z	T	R	K	Y
R	N	T	R	H	A	J	O	L	M
C	F	T	T	H	R	O	W	R	W
T	U	E	N	M	D	B	S	E	Y
T	A	R	G	E	T	L	X	C	Z

ОТВЕТЫ

КАРТА ОТРЕЗКА



Par 3
41m

#2

На картинке можно увидеть много интересного: это корзина (пунка) номер 2, пар 3, длина 41 метр. За мишенью находится ОБ, где диск может выйти за пределы поля. Вдоль траектории броска растут деревья, а корзина находится почти за деревом. Отрезок кажется довольно прямым, с расширяющимся фейервеем.

Т	Е	Е	Р	А	Д	Н	М	О	В
Р	М	Л	В	С	А	У	У	У	Е
Д	Д	А	Н	Н	У	З	Е	Р	С
Р	З	Х	Н	П	И	Е	Т	И	Ф
И	Т	У	Н	Д	Н	Р	Р	У	С
У	С	У	У	У	У	У	У	У	У
Е	Х	У	У	У	У	У	У	У	У
Р	Н	Т	Р	Н	А	У	У	У	У
С	У	У	У	У	У	У	У	У	У
У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
У	У	У	У	У	У	У	У	У	У



В этом кодексе не так много слов, но возможно именно они станут ключом к устойчивому развитию нашего спорта. Увлечение игрой, о которой раньше мало кто знал, сейчас распространяется с безумной скоростью вируса. Теперь диск-гольф перестал быть просто забавой. Для нас важно, что мы стали частью мировой спортивной арены, поэтому делаем шаг вперед и показываем все самое лучшее. Только представьте, сколько бросков в диск-гольфе совершается ежедневно. Полет каждого диска - это важная часть создания и поддержания развития нашей игры. Пришло время серьезно относиться к нашему увлечению. Кодекс игрока в диск-гольф: знай правила и бросай диск осознанно!



Диск-гольф · Россия

