**Занятие 12**

**Тренировка на развитие силы у юных футболистов**

 Силовых тренировок у нас 2 вида – ноги (низ) и спина/грудь/руки (верх).
Верх мы тренируем чаще и стабильнее. Циклы на 8-12 недель, затем перерыв на 2-3 недели и снова. Перерыв обусловлен тем, что нужно дать возможность мышцам отдохнуть и отвыкнуть, а так же тем, чтобы просто отвлечься, то есть психологическим отдыхом. В начале и в конце таких циклов взвешиваемся и делаем замеры антропометрических показателей.

 Низ мы тренируем не так регулярно, как верх. Главная причина – нежелание перегрузить. Есть одна в неделю тренировка скорости, где нагрузка на ноги присутствует, есть 5 собственно футбольных тренировок, где все по-прежнему ногами. При этом, есть желание укрепить и уверенность, что тренировка нужна: тут комплекс целей от профилактики до роста силы/мощности. В итоге тренировки ног у нас приходятся на дни или недели, когда нет тренировок в футбольных секциях каникулы или какие-то незапланированные (с погодой или отъездом тренера, например) ситуации.

 Выходит примерно 1 тренировка в 3-4 недели и только в отрезок зимних каникул вышел небольшой непрерывный цикл в 5 тренировок. Не тренируем ноги в день перед футбольной тренировкой, то есть выбираем такое время, чтобы на восстановление был минимум день без нагрузок на тренируемую группу.

 В тренировке ног отягощения используем минимально. В тренировке верха гантели используются активнее. Даже на приседаниях к собственному весу прибавляем совсем немного. Осевые нагрузки на позвоночник, перегрузы, грыжи и так далее – это все сложная и тонка тема. Если подводить к весу долго и последовательно, можно добраться и до приличных весов. Но, во-первых, как сказал, регулярность страдает, во-вторых, нет цели роста весов, с которыми дети работают, а есть цель проработки и укрепления мышц. Граница для отягощения такая: должны быть способны выполнить с весом минимум 15 повторений, с такими весами вероятность травм и перегруза меньше.

 Здоровье на первом месте, поэтому здесь мы осторожничаем, возможно, излишне. Возможно, потому что это момент действительно тревожит. Пошли на акробатику, где детям давали упражнения в связках, различные стойки и так далее, в которых они поднимают или удерживают друг друга. Там совсем не осторожничали. Этот момент мне не понравился: дети поднимают 2/3 или ¾ от своего веса. Если не ставить больших целей на выступлениях в спортивной акробатике, то не вижу смысла в такой деятельности. Собственно это повлияло на наше решение прекратить ей заниматься. Мы много взяли от туда: значительно прибавив в гибкости и координации, но как только тренировки перешли в режим подготовки к соревнованиям прогресс замедлился, а вместо него получили не нужные нам занятия.

 Избегая высокой осевой нагрузки на позвоночник, мы не делаем силовые приседания и становую тягу.

 Тренировка и низа и верха организована несколько иначе, чем у взрослых. Максимум мы делаем 3 подхода, включая разминочный. В подходе выполняем 15-25 повторений.
Подбор веса или другого сопротивления (жгут или применение собственного веса) идет исходя из того, чтобы в последнем подходе сделав «максимум сколько можешь», набиралось от 15 до 25 раз. Если вышло что меньше 15, то снизим нагрузку в следующий раз, если больше 25, повысим. Тут все просто. Стоит записывать план тренировки и фиксировать веса и повторения, хотя бы для последнего подхода. Известно, что ведение подобного дневника повышает эффективность тренировки, плюс прогресс будет вам очевиден, тоже приятно.

 Любая тренировка начинается с 5-7-ми минутного разогрева. Разогрев это не тянущие движения, а динамичные, включающие те мышцы, которые будут участвовать в тренировке – можно сказать, зарядка. Время тянущих движений в конце тренировки: каждая заканчивается небольшой растяжкой на 7-10 минут с обязательными наклонами.

 На верхнюю часть делаем по 2 упражнения на основные группы мышц: грудные, спина, плечи, руки и обычно добавляем для разнообразия еще что-нибудь комплексное или дополнительное для одной из групп.

 На низ мы делаем обычно по одному изолированному упражнению на каждую группу и одно или два комплексных. Квадрицепс, ягодичные, бицепс бедра, икры и приводящие получают по одному упражнению и одно упражнение с включением разных групп мышц, как правило, это различные выпады. Так же добавляем футбольные упражнения, например махи или соскок.

Упражнения на пресс выполняем и с "верхом" и с "низом".

 Естественно, что тренировки мы подкрепляем питанием, не забывая о потребностях в углеводах и белках.

Тренировка ног для юного футболиста (см.ссылку) <https://youtu.be/v-lhfTzFuFU>