

Общая физическая подготовка СПО-4

Тренер Плигин Н.А.

Период обучения с 23-29 марта

Силовая тренировка для юных футболистов: ноги

Цель тренировки заключается в увеличении силы, укреплении мышц ног и профилактике травм.

В процессе занятия футболом наиболее активно развиваются – ягодичная, квадрицепс и икроножная мышцы. Если не уделять внимания развитию других групп и мышц антагонистов, это может привести к травмам. Кроме того, сбалансированное и равномерное развитие всех мышц ног приведет к росту мощности и основных «рабочих» мышц. Травмы, связанные с повреждением мышц задней поверхности бедра (бицепс бедра) или приводящих мышц (пах) входят в четвёрку наиболее распространенных травм у футболистов – развитие и укрепление данных мышц необходимо. Так же среди «лидеров» травмы связок колена и голеностопа, вероятность которых тоже может быть снижена за счет укрепления мышц, обеспечивающих движение данных суставов. Кроме профилактики травм, такая тренировка обеспечивает рост мышц, и, как следствие улучшается выносливость и скорость - то есть польза от занятий очевидная.

Приступим.

Начинаем с разогревающих движений, обращая внимание на мышцы и суставы, которые будем тренировать. Мы делаем разминку сверху-вниз, занимает она 5-7 минут.

Во всех упражнениях важно дыхание: дышим спокойно, глубоко и не часто, выдыхая на каждом усилии и вдыхая возвращающейся части упражнения. Отдых между подходами 1-1,5 минут, во всех упражнениях, кроме двух последних.

1. Приседания (квадрицепс, ягодичная и приводящие мышцы). Исходное положение: ноги немного шире плеч, стопы чуть в стороны. Шире ноги и развернутые на 45% стопы сместят нагрузку с бедер на ягодицы. Можно регулировать положение в зависимости от Ваших целей. Обратите внимание, что колени должны сгибаться туда же, куда «смотрят» стопы. Это вообще важное правило: колени над стопами – желательно его постоянное соблюдение и на упражнениях, беге, игре.

Это начальное упражнение, переход от разминки, вес здесь значения не имеет. Мы делаем 3 подхода, первый условно разминочный – без веса. Во втором подходе берем в руки пару килограмм, в третьем еще пару. Количество повторений – 25.

2. Русские наклоны (бицепс бедра). Так в своей книге их называет Д.Киркендал. Есть различные варианты выполнения, можно фиксировать ноги на лавке, либо их может удерживать партнер (родитель). При выполнении держим линию бедер и спины ровно, не прогибаемся и не выпячиваем ничего. Спортсмен наклоняется сколько может без рук, затем до конца с руками и «пружиной» отталкивается и тянет себя в исходное положение бицепсом бедра (на видео будет понятнее). Упражнение очень точно попадает в нижнюю часть задней поверхности бедра. В первом подходе делаем немного не доходя до отказа, оставляя силы на второй подход. Во втором делаем до отказа. Это может быть и по 6-7 раз и по 15-20, как получится. Упражнение не простое, за количеством не гонимся.