

# СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ФУТБОЛЕ



- Укрепление мышц и способы избежания травм

- Повышение гибкости и подвижности суставов

- Для игроков любого уровня

## РАЛЬФ МАЙЕР



ББК 75.578

М 12

Издательство «Спорт» – член Международной  
ассоциации спортивных издателей (WSPA)

Перевод с английского языка –  
Агентство «Effektiff»

Майер Ральф

М 12 **Силовые тренировки в футболе.** Перевод с английского яз. –  
М.: Спорт, 2016, 128 с.

Книга известного немецкого специалиста рассказывает довольно наглядно о том, какова роль силовой подготовки в футболе. В этой книге читатель найдет много полезных советов о физической подготовке, питании и многое другое.

ISBN 978-5-906839-59-6

**ББК 75.578**

**ISBN 978-5-906839-59-6**

© Meyer & Meyer Verlag, 2006  
© Издательство «Спорт»,  
перевод, издание, 2016

# Содержание



<b>Атлетизм в футболе</b>	<b>8</b>
Проблемные зоны	11
Ахиллово сухожилие	12
Мышцы	14
Приседания	17
Техника выполнения	18
<i>В центре внимания</i>	<i>20</i>



<b>Повышение результативности</b>	<b>22</b>
Активизируйте свою игру	26
Фактор восстановления	28
Активное или пассивное восстановление	29
<i>В центре внимания</i>	<i>32</i>



<b>Оптимальная тренировка – меньше травм</b>	<b>34</b>
Дисбалансы	37
Исправление дисбалансов	39
Установка целей	39
Начать легко	40
Планы тренировок	41
Разнообразии	43
<i>В центре внимания</i>	<i>44</i>



<b>Короткая программа тренировок в домашних условиях</b>	<b>46</b>
Тесты на максимальную силу	49
Короткая программа тренировок	50
Разминка	51
<i>Упражнения</i>	<i>52</i>
<i>Обзор короткой программы</i>	<i>64</i>



<b>Силовая тренировка в тренажерном зале</b>	<b>66</b>
Тренировка мышц для футболистов	68
<i>Упражнения</i>	<i>69</i>

<b>Программы</b>	<b>94</b>
Диапазон движения	97
Программа для новичка	98
Программа наращивания мышечной массы	100
Программа максимальной силы	104
Восстановительная программа	106
<i>В центре внимания</i>	<i>108</i>
<b>Питание мышц</b>	<b>110</b>
Супер-пища для мышц	113
Углеводы	114
Правильное питание	117
Белок – строительный материал	120
Полный отказ от жиров?	122
Пара бокалов пива после игры	123
<i>В центре внимания</i>	<i>124</i>
<b>О книге</b>	<b>126</b>
<b>Об авторе</b>	<b>127</b>








# АТЛЕТИЗМ В ФУТБОЛЕ




По сравнению с игрой, которую можно было наблюдать несколько десятилетий тому назад, современный футбол, безусловно, стал более силовым и атлетичным. Сегодня вряд ли найдется игрок мирового уровня с лишним весом в области живота и неразвитой мускулатурой верхней части тела. Нынешние игроки работают в тренажерных залах, а некоторые футболисты дополняют тренировки в составе команды работой с личным тренером. Но какие же преимущества получает игрок на футбольном поле от улучшения силовых характеристик и укрепления мышечной ткани?




**Крепкая мускулатура снижает риск получения травмы. Даже в условиях чрезвычайно корректной игры, которая в последнее время стала редкостью, игроку не удастся избежать определенного объема физической борьбы. Поэтому совершенно неудивительно, что футбол занимает высокое место в перечне наиболее травмоопасных видов спорта.**

Опасность получения травмы не страшит и не должна страшить физически крепких футболистов. Правильная подготовка может значительно снизить риски, которые являются неотъемлемой частью игры в футбол.

## **Тренировочная подсказка**



При проведении силовой тренировки разминка должна включать в себя задействование как можно большего объема мышечной массы за счет работы на беговой дорожке или велотренажере. Хорошим альтернативным вариантом легкой разминки являются прыжки на мини-батуте. Во время разминки нет места растяжке, поскольку она опасна для «холодных» мышц. Вместо этого можно выполнить одну-две серии разминочных упражнений с небольшой нагрузкой перед тем, как перейти к работе с тренировочным весом.



Помимо повышения уровня общей физической подготовки, основным преимуществом крепких мышц является предотвращение травм. При нормальной игровой нагрузке во время отбора мяча, разворота или резкой остановки способность пассивной части опорно-двигательного аппарата выдержать и рассеять нагрузку без какого-либо вреда для футболиста определяется силой окружающих мышц. Мышцы поддерживают и защищают уязвимые части тела, такие как суставы, сухожилия и связки.



**Залогом качественной физической подготовки является разминка перед тренировкой или игрой**

Безусловно, у мышц есть предел прочности. Если вы предпочитаете следовать веяниям моды и закатывать гетры на уровне голеностопов вместо того, чтобы натягивать их поверх щитков, не удивляйтесь, если ваша нога окажется в гипсе. Кроме того, не у всех игроков имеется возможность играть на полях высочайшего качества, как это делают профессиональные футболисты, и им зачастую приходится проводить матчи на «огородах», которые напоминают футбольное поле лишь своими размерами.

## **ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ**

Залогом качественной физической подготовки является разминка перед тренировкой или игрой. Хорошо разогретые мышцы лучше воспринимают рычажные и вращательные усилия, которые зачастую воздействуют на суставы и связки во время игры.



Игра в футбол подразумевает высокую нагрузку на колени

Самый сложноустроенный сустав человеческого тела – коленный сустав – наиболее часто подвержен травмам. В футболе на колено зачастую воздействуют колоссальные нагрузки. Причиной серьезных проблем с коленным суставом обычно является не непосредственный контакт с соперником, а неправильное воздействие рычажных и вращательных усилий, которые возникают, когда нога попадает в газон или в ногу соперника после удара. Проблемы с коленным суставом и окружающими колено связками могут возникнуть даже после обычного удара. Защитой от серьезных травм являются сильные и хорошо разогретые мышцы.



Ключевыми элементами области коленного сустава являются сильные квадрицепсы и задние мышцы бедра, которые можно развить за счет включения упражнений на тренажере разгибания/сгибания ног в тренировочную программу. Очень важно тренировать мышцы на всем диапазоне их движения и с самого начала дополнять силовые тренировки растяжкой. После интенсивной силовой тренировки повышается мышечное напряжение, которое может вызвать новые проблемы, если с ним не справиться. Мощные, но зажатые мышцы повышают риск получения травмы.

*Упражнения на тренажере сгибания/разгибания ног укрепляют передние и задние мышцы бедра, которые играют очень важную роль для футболистов*

## АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

Во время игры в футбол сильное напряжение оказывается не только на колени. Голеностопы также являются очень уязвимыми. Футболисты часто жалуются на сильную боль в этой части тела, в то время как повреждения нижней части голеностопа (между предплюневой костью и надпяточной костью) происходят гораздо реже по сравнению с верхней частью голеностопа (между надпяточной костью и костями голени), которые зачастую являются следствием растяжений, оказывающих влияние на наружную часть стопы.



*Ахиллово сухожилие, которое соединяет трехглавую мышцу голени и пяточную кость, подвергается сильному напряжению во время футбольного матча*

По мере ухудшения состояния мышц, нарастают проблемы с ахилловым сухожилием, которые даже могут привести к надрыву. В таком случае работает старое правило: не следует возобновлять тренировки до того момента, пока травма полностью не залечена. На острой стадии воспаления наилучшим средством являются пакеты со льдом. В долгосрочном периоде наилучшим средством защиты от дальнейших проблем является целевое укрепление икроножных мышц. Причиной надрыва сухожилия зачастую становятся ассиметричные нагрузки, которые возникают из-за неправильного расположения ноги и сокращения икроножных мышц. Соответствующая растяжка и укрепляющие упражнения обеспечивают долгосрочную разгрузку связок и помогают предотвратить травмы.

В случае возникновения проблем с ахилловым сухожилием, в распоряжении профессиональных игроков находится целая команда врачей, физиотерапевтов и тренеров, которые работают рука об руку над сохранением физического здоровья своих подопечных. При этом, любители зачастую остаются со своей болью один на один.

Первым советом тренеров и врачей является сохранение полного покоя до того момента, пока травма не залечится. Если спортсмен осмеливается вернуться к тренировкам после нескольких месяцев после травмы, тендинит зачастую возникает вновь.

Соответствующая растяжка и укрепляющие упражнения обеспечивают долгосрочную разгрузку связок и помогают предотвратить травмы

Если икроножные мышцы слабы, ахиллово сухожилие всегда будет находиться под чрезмерной нагрузкой

*Упражнения на растяжку и укрепление важны для икроножных мышц и ахилловых сухожилий*



Причина проста: тендинит (воспаление сухожилия) возникает не вследствие игры в футбол, а из-за слабых икроножных мышц. Если данные мышцы не укрепляются, они всегда будут перегружаться. При этом, форсированное восстановление может ослабить икроножные мышцы еще больше и снизить способность данных мышц разгружать сухожилия. Любой спортсмен, который когда-либо сталкивался с данной проблемой, знает, насколько сильно могут досаждать игрокам воспаления в данной области. Иногда доходит до того, что игрок начинает опасаться переносить свой вес на травмированную ногу.

## МЫШЦЫ

Наиболее уязвимой к травмам частью тела футболиста являются непосредственно мышцы. Примерно одна треть всех повреждений, получаемых футболистами, связана с мышцами, и мышечные травмы могут варьироваться от безобидной жесткости мышц, возникающей в результате чрезмерной тренировочной нагрузки, до ушибов, растяжений и полного разрыва мышечных волокон. Оптимальной защитой от всех указанных ситуаций является соответствующая разминка перед тренировкой или матчем, а также целевая силовая подготовка.

Сила является необходимым условием любого движения. В отличие от широко распространенного мнения, более развитые и сильные мышцы не замедляют игрока. Сильные мышцы – это всегда также быстрые мышцы. Тяжелоатлеты и им подобные спортсмены всегда хорошие спринтеры. Любой спортсмен, который желает улучшить свои спринтерские качества, не должен больше бегать, а должен работать на развитие максимальной силы мышц бедра.

# Тренировочная подсказка

Во многих видах спорта спортсмены работают над развитием максимальной силы зимой. В футболе наиболее целесообразным вариантом является перенос данной интенсивной стадии на лето. В то время как вашим партнерам по команде потребуется больше времени для того, чтобы набрать форму, вы сможете всех удивить вашими возрастными спринтерскими качествами.

С этой целью все большее количество футболистов работает в тренажерных залах и с различными видами тренажеров, несмотря на то, что обычно они предпочитают тренироваться с небольшим весом и частыми повторениями. Тем не менее, данный подход имеет смысл, если основной целью работы является развитие местной мышечной выносливости, которое стало одним из ключевых элементов тренировки футболистов. Накачивание мускулов, отнимающее большое количество времени, не увеличивает ни скорость, ни прыгучесть, ни способность делать быстрые рывки.

Силовая тренировка футболистов должна характеризоваться интенсивностью и сложностью. Тренировка максимальной силы подразумевает ни больше, ни меньше как работу с нагрузками, которые регулярно приближаются к текущему максимуму работоспособности спортсмена для того, чтобы повысить его. Вес, с которым работают футболисты, должен составлять 85% от уровня максимальной нагрузки. При использовании такого веса спортсмен должен выполнять не более 3–5 повторений. Для того чтобы работать с подобным весом, от спортсменов требуется высокая концентрация, и для нервной системы сочетание большого веса и повышенного уровня утомления является настоящим испытанием. В долгосрочном периоде тренировка максимальной силы не только повышает скорость и силу, но также позволяет спортсмену продемонстрировать пиковую работоспособность в случае необходимости.

Тренировка максимальной силы означает регулярное повышение максимального уровня работоспособности спортсмена



*Для проведения идеальной силовой тренировки футболистам следует работать с большим весом, выполняя небольшое количество повторений*



Подобные тренировки выполняются в течение сезона только лишь периодически. Даже в таком случае двух-трех относительно непродолжительных тренировочных сессий в неделю вполне достаточно. Развитие максимальной силы должно осуществляться только после того, как мышцы туловища станут достаточно сильными для того, чтобы стабилизировать положение позвоночника при высоких нагрузках. После тренировки максимальной силы наступает этап тренировок, во время которого достигнутый уровень физической подготовки стабилизируется, после чего следует этап восстановления. Данные этапы будут рассмотрены далее в книге.

## Тренировочная подсказка

Если вы не знаете своих возможностей, это означает, что вы предоставляете результаты работы на тренировках случаю. Именно поэтому следует регулярно проверять уровень максимальной силы. На основании данной величины можно рассчитать тренировочный вес.