

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
ГЛАВА 1 ФУТБОЛИСТ В ДВИЖЕНИИ.....	9
ГЛАВА 2 РАЗМИНКА, РЕКОМЕНДОВАННАЯ ФИФА....	27
ГЛАВА 3 МЫШЦЫ РУК.....	59
ГЛАВА 4 МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ШЕИ	77
ГЛАВА 5 МЫШЦЫ ГРУДИ.....	105
ГЛАВА 6 МЫШЦЫ СПИНЫ И ТАЗОВОГО ПОЯСА	121
ГЛАВА 7 МЫШЦЫ ЖИВОТА	145
ГЛАВА 8 ИЗОЛИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ.....	171
ГЛАВА 9 КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ	193
ГЛАВА 10 КОМПЛЕКСНАЯ ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ВСЕГО ТЕЛА.....	217
Перечень упражнений	235
Об авторе	239



Пеле назвал однажды футбол «самой красивой игрой», и этим все сказано. Красота этого вида спорта проявляется в мастерстве игроков. Красивый футбол — это умение укротить мяч, казалось бы, не поддающийся обработке, как это сделал Деннис Бергкамп, забив гол на 89-й минуте матча чемпионата мира 1998 года, или Макси Родригес, который изумительно принял мяч на грудь и пробил через себя по воротам с угла вратарской площадки на чемпионате мира 2006 года. Красота футбола заключается и в точных пасах через малейшую брешь в защите, которые мы постоянно наблюдаем в игре Кака (Бразилия) или Хави (Испания), и в сольных проходах через оборонительные порядки, как это сделал, например, Диего Марадона в игре против Англии на чемпионате 1986 года, где он в одиночку обыграл семерых защитников, и в пушечных ударах с длинной дистанции Пауля Брайтнера на чемпионате 1974 года.

Красота футбола — это еще и блестящая тактика. Вспомните хотя бы приведшую к голу комбинацию из 25 пасов в игре Аргентины против Сербии на чемпионате мира 2006 года или молниеносную контратаку команды США через все поле в финальном матче Кубка конфедерации против Бразилии в 2009 году. Четвертый гол бразильцев в итальянские ворота на чемпионате мира 1970 года до сих пор считается непревзойденным шедевром командной игры и хитроумной тактики.

Цель в футболе не отличается от целей других командных игр — забить больше мячей, чем противник. Но эта простая на первый взгляд философия на поверку оказывается чрезвычайно сложным делом. Чтобы добиться успеха, команда должна превосходить соперника в физическом, техническом, тактическом и психологическом плане. Лишь при наличии всех этих элементов футбол представляет собой поистине красивую игру. Если же хотя бы одного аспекта не хватает, даже самые большие мастера могут потерпеть поражение. Англичане в таких случаях говорят: «Они хорошо играли и красиво умерли».

Футболу, как и бейсболу, свойственна определенная историческая инерция. Часто можно услышать: «Мы никогда этого не делали и все равно выигрывали. Зачем нам что-то менять?» или «Я и без этого неплохо играю». Такой подход ограничивает возможности всей команды и каждого игрока, в то время как требования к физической и тактической подготовке постоянно возрастают.

Футбол непрерывно развивается. Например, первые данные о том, какое расстояние игрок преодолевает за время игры, были получены во время матча английской профессиональной команды «Эвертон» в середине 1970-х годов. В то время эта дистанция составляла в среднем 8500 метров. Сегодня же данный показатель колеблется в пределах от 10 до 14 тысяч метров. Имеются данные, что даже женщинам с их относительно маленькими сердцами, более

низким уровнем гемоглобина и меньшей мышечной массой подвластны расстояния порядка 10 километров за игру. Дистанция и количество резких ускорений растут, а сама игра становится более атлетичной. Те, кто следит за футболом уже на протяжении десятков лет, не могут не отметить, что профессионалы сегодня бьют по мячу намного сильнее, чем раньше.

Однако польза футбола заключается не только в развитии командных навыков. Появляется все больше свидетельств того, что регулярные занятия футболом так же эффективно укрепляют здоровье взрослых людей и помогают избавляться от хронических недомоганий, как и традиционные аэробные упражнения типа бега трусцой. Так, например, у людей, страдающих гипертонией, после игры в футбол отмечается такое же снижение артериального давления, как после обычного бега. Уменьшается содержание жиров в крови. Повышение чувствительности к инсулину означает, что занятия футболом могут пойти на пользу больным диабетом II типа и метаболическим синдромом. Регулярная игра в футбол помогает людям самого разного возраста избавиться от лишнего веса. И все это происходит в увлекательной игровой форме. Интересная деталь: когда заканчивались упомянутые сравнительные исследования, бегуны трусцой сразу же прекращали тренировку, а футболисты спрашивали: «А поиграть теперь можно?»

В Америке эта игра распространена не слишком широко, но в большинстве стран мира люди играют в нее при любой возможности — с родственниками, соседями и друзьями. В связи с невысокой популярностью футбола в США дети, записывающиеся в команду, не обладают начальными навыками данной игры. С ее азами их, как правило, знакомит тренер, и основное внимание в ходе занятий уделяется работе с мячом. При этом нередко упускаются из виду базовые моторные навыки и многие вспомогательные аспекты общефизической подготовки.

В частности, футбольное сообщество (и не только в США) с изрядной долей скептицизма относится к дополнительным силовым тренировкам. Кроме того, сами игроки считают совершенно бесполезным занятием бег на дистанцию, превышающую длину футбольного поля, и игнорируют тренировки, в которых не используется мяч. Однако стоит только дать им мяч, и они готовы бегать хоть целый день. Проблема в том, что многие тренеры слишком буквально понимают принцип специализации в подготовке спортсменов («Если хочешь стать хорошим футболистом, надо играть в футбол») и явно недооценивают пользу тренировок, направленных на развитие физических кондиций и предотвращение травм.

Эта книга посвящена дополнительным силовым тренировкам футболистов. При правильном подходе развитие силы помогает игрокам быстрее бегать, активнее вести силовую борьбу, выше прыгать, справляться с усталостью и избегать травм. Большинство футболистов отрицательно относятся к силовым тренировкам, потому что они проводятся в тренажерном зале и без мяча. Мы учли это обстоятельство при отборе упражнений. Многие из них могут выполняться прямо на игровом поле во время обычных тренировок, причем некоторые с использованием мяча.

Даже если игроки и тренеры уделяют внимание силовым тренировкам, то упор делается главным образом на ноги. Но любой специалист по физической подготовке скажет вам, как важен мышечный баланс, потому что тело состоит из взаимосвязанных частей или, если хотите, звеньев, и хороший игрок пользуется ими всеми, а не только одним или двумя. Кроме того, те же специалисты утверждают, что если в каком-то виде спорта используется преимущественно одна группа мышц, то отсутствие должного внимания к другим группам неизбежно приведет к мышечному дисбалансу, что скажется на качестве движений и состоянии суставов, в результате чего повышается риск травмирования. Уже давно известно, что сильная четырехглавая мышца бедра и ослабленная задняя группа мышц бедра намного повышают риск травм колена. Известно также, что если раньше у спортсмена были повреждения задней группы мышц бедра, то следствием является ослабление не только этих мышц, но и ягодичных; также возникают проблемы с поясницей.

Многие читатели смогут выбрать из предлагаемых в книге упражнений те, которые направлены непосредственно на устранение их слабых сторон. Эти упражнения хорошо дополняют традиционные тренировки опытных футболистов, но могут служить также хорошей отправной точкой для начинающих спортсменов. Систематические силовые тренировки с нарастающей сложностью помогут игрокам перед ответственными матчами повысить уровень своей общей физической готовности, которой обычно уделяется недостаточно внимания. Это необходимо всем, кто хочет дольше играть в футбол, сохраняя здоровье и избегая травм. Игроки, нацеленные на высокие достижения в футболе, но игнорирующие силовые компоненты тренировок, довольно быстро убеждаются в том, что в физическом плане серьезно отстают от своих коллег. Следует ли считать предлагаемый перечень упражнений исчерпывающим? Разумеется, нет. Смогут ли специалисты по общефизической подготовке разработать для вас другие тренировочные комплексы? Конечно да. Но описываемые в данной книге упражнения могут послужить хорошей отправной точкой как для тренеров, так и для игроков.

Уникальность нашей книги заключается вовсе не в подборе упражнений как таковых. Их вы можете найти во многих других пособиях. Наша задача заключается в том, чтобы взглянуть на каждое упражнение изнутри и показать вам, какие мышцы участвуют в тех или иных движениях и что необходимо сделать, чтобы добиться успеха не только в тренировочном зале, но и на игровом поле. На анатомических иллюстрациях к каждому упражнению основные и дополнительные прорабатываемые мышцы выделены разными цветами.



Основные мышцы



Дополнительные мышцы

Используйте полученную в книге информацию, чтобы усовершенствовать свои навыки, повысить силу, выносливость и как можно дольше оставаться в игре. Выбирайте упражнения, соответствующие вашему возрасту, полу, опыту и тренировочным целям. Юные спортсмены тоже могут извлечь пользу из упражнений с отягощениями. Нарастивание силы у них происходит главным образом за счет увеличения количества подходов и повторений при относи-

тельно невысоком весе отягощения (например, 2–3 подхода по 12–15 повторений того или иного упражнения 2–3 раза в неделю с перерывом 1–2 дня между тренировками). Для подростков лучше всего подходят упражнения, в которых в качестве отягощения используется вес собственного тела.

Упражнения с отягощениями, как и любые другие, таят в себе определенный риск. Чем взрослее и опытнее спортсмен, тем более осознанно он придерживается советов и указаний, направленных на сведение к минимуму опасности травм. Следует иметь в виду, что при работе с большим весом количество повторений в одном подходе определяется порогом мышечной усталости, за которым наступает отказ мышц. В упражнениях, где в качестве отягощения используется вес собственного тела, количество повторений обычно устанавливается заранее, хотя порой отказ мышц наступает еще до завершения заданного количества повторений. В зависимости от тренировочных целей вес отягощения должен выбираться индивидуально и соответствовать возрасту занимающегося. Если вы способны выполнить заданное количество повторений, не доходя до порога мышечной усталости, увеличьте вес на 5–10 процентов.

Тренировочными целями определяется и содержание всей программы тренировки. Если вы хотите повысить выносливость конкретных мышц, необходимо увеличить объем работы (по 20–25 повторений в каждом подходе) при относительно низкой нагрузке. Гипертрофическая тренировка представляет собой подготовительный этап к тренировочным программам более высокого уровня и предполагает 10–20 повторений в подходе и уровень нагрузки от низкого до умеренного. В базовой силовой тренировке нагрузка высока (80–90 процентов от максимума), но объем работы весьма низок (2–5 повторений в одном подходе). Силовая тренировка с упражнениями, для которых характерен взрывной характер движений, требует еще большей нагрузки (90–95 процентов от максимума) и низкого объема работы (2–5 повторений в подходе). Как правило, футболистам требуется высокий объем работы с низкой или умеренной нагрузкой. Тренировки должны проходить два раза в неделю на протяжении игрового сезона, и их целью является главным образом поддержание спортивной формы. Нарращивание силы следует оставить на период самых ответственных игр в конце сезона.

Для тренировок в тренажерном зале главным требованием является безопасность. Во время работы кто-то обязательно должен находиться на подстраховке. Грифы штанг и гантелей должны быть оснащены предохранительными замками. Подъем тяжестей с пола должен осуществляться за счет усилий ног, а не спины. Во время тренировок регулярно пейте воду и строго соблюдайте инструкции по выполнению упражнений. Одевайтесь соответствующим образом и не роняйте отягощения на пол. Ведите журнал тренировок, который поможет вам отслеживать свои успехи. Прислушивайтесь к своему телу и не совершайте движений, которые причиняют боль в суставах или мышцах. Проконсультируйтесь с врачом, который специализируется на спортивной медицине. Если на тренировках вам требуется помощь, найдите сертифицированного специалиста по силовой тренировке или личного тренера.



ФУТБОЛИСТ В ДВИЖЕНИИ

ГЛАВА 1

В отличие от таких индивидуальных видов спорта, как гольф, танцы, плавание, велогонки или бег, где каждый спортсмен сам отвечает за свои спортивные достижения, футбол — это командная игра. А командный вид спорта заставляет учитывать такие факторы, как противник, товарищи по команде, мяч, правила игры, которые необходимо соблюдать в меняющихся обстоятельствах в зависимости от наступательной или оборонительной тактики. Командная игра, которой является футбол, требует комплексной и интенсивной физической и ментальной подготовки, не свойственной многим индивидуальным видам спорта.

Подготовка к соревнованиям в командном виде спорта включает в себя усвоение игровых навыков и тактических приемов, а также психологическую подготовку и физические тренировки. Футбол требует от игроков развития практически всех аспектов физической готовности. Как следствие, хорошо тренированный футболист обычно имеет одинаково хорошие показатели во всех аспектах физической готовности, выделяясь в каком-то одном из них (чаще в скорости реакции). Спринтер должен обладать скоростью, марафонец — выносливостью, а тяжелоатлет — силой. В отличие от этих видов спорта, футбол не требует выдающихся качеств в каком-то одном аспекте. Этим и объясняется привлекательность футбола: в него может играть каждый.

Данная глава посвящена в основном требованиям к физическому состоянию футболиста, но содержит в себе и некоторые базовые аспекты тактической подготовки. Тактика и физическая готовность очень тесно связаны между собой. Можно ли сказать, что тактическая картина игры является результатом физического состояния футболистов? Или наоборот, должна ли физическая подготовка определяться тактическими построениями команды? Это футбольная версия старого вопроса о том, что было раньше — курица или яйцо.

Футбол как спорт

На первый взгляд футбол — это игра, которой свойственно непрерывное движение. Матч взрослых спортсменов состоит из двух таймов по 45 минут (у детей продолжительность таймов может быть короче). Остановка отсчета времени в ходе игры правилами не предусматривается. Но, хотя секундомер не останавливается, мяч находится в движении не все полтора часа, а только, как правило, 65–70 минут. Добавьте сюда время, когда он вообще находится вне игры (после гола, при подготовке к подаче углового удара, при травме

кого-то из участников, во время замены игроков и т. д.). Если судья считает, что эти эпизоды сокращают продолжительность матча, то в конце каждого тайма может назначить дополнительное время. Таким образом, реальную длительность игры определяет только один человек — главный судья. Правда, в Национальной студенческой спортивной ассоциации США действует правило, согласно которому контроль за продолжительностью матча осуществляется судейской коллегией за пределами поля. Именно она дает арбитру сигнал об окончании игры.

Но поскольку в игре неизбежно случаются паузы, то и игроки не бегают по полю непрерывно. Специалисты, изучающие движение футболистов в ходе игры, выделяют несколько фаз: неподвижное состояние, ходьба, бег трусцой, бег с обычной скоростью и ускорения. Все это сочетается с прыжками и изменениями направления движения вплоть до бега боком и спиной вперед. За время матча игрок совершает до тысячи подобных действий, а переход от одной фазы к другой происходит каждые 4–6 секунд. Если подходить к игре с таких позиций, ее надо рассматривать не как непрерывное движение, а как сочетание различных движений, совершаемых с разной скоростью и в разных направлениях. Поскольку смена этих действий происходит с высокой частотой, неудивительно, что одним из основных требований к футболисту является быстрота реакции.

Успех игры во многом определяется тем, как команда использует площадь поля. Тактику футбола можно свести к простой концепции: находясь в атаке, старайтесь раздвинуть поле как можно шире, а переходя к обороне, делайте его как можно уже.

Движение мяча

Цель в футболе такая же, как и в большинстве других командных игр, — забить больше мячей, чем соперник. В среднем за одну игру забивается 1,5–2 гола. Как видим, результативные удары случаются не так уж часто. Соотношение ударов по воротам и голов составляет обычно 10:1. На чемпионате Европы 2008 года команды делали в среднем 324 передачи мяча за матч. Переход мяча от одной команды к другой происходит очень часто. За 90 минут матча команда получает мяч примерно 240 раз. Следовательно, каждый эпизод владения мячом длится в среднем около 11 секунд (необходимо помнить, что команда владеет мячом не все 90 минут, так как соперник тоже получает свою долю).

Эпизод владения мячом может состоять из длинной серии передач от одного игрока другому до тех пор, пока мяч не будет потерян в результате неудачного паса, перехвата передачи противником, нарушения правил, выхода мяча за пределы поля или гола. Статистика, собранная на основании изучения многих тысяч матчей, показывает, что в 40 процентах эпизодов владения мячом не совершается ни одной передачи, а в 80–90 процентах все ограничивается 3–4 пасами или даже меньше (см. график 1.1). Это объясняет, почему в большинстве тренировок используется игра в квадрат. В этом состоит вся суть футбола.

Бег с вращением бедра внутрь

(бег трусцой)



Выполнение

Установите фишки так же, как и для бега по прямой (см. с. 34). Передвигаясь шагом или легкой трусцой вместе с партнером, остановитесь у первой фишки, поднимите согнутую в колене ногу и совершите круговое движение бедром внутрь. У следующей фишки совершите такое же движение другой ногой. Дойдя до конца, бегом вернитесь назад. Повторите упражнение еще раз.

Прорабатываемые мышцы

Основные: приводящие мышцы бедра (длинная приводящая мышца, большая приводящая мышца, короткая приводящая мышца, тонкая мышца), малая ягодичная мышца, средняя ягодичная мышца

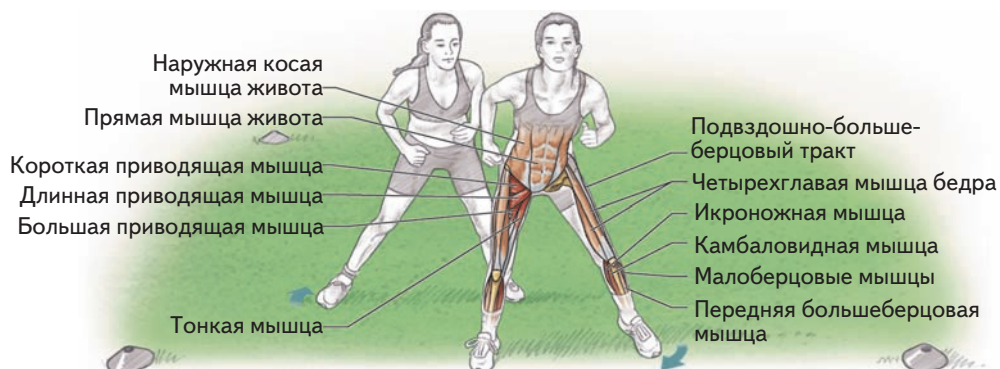
Дополнительные: гребенчатая мышца, напрягатель широкой фасции

Польза для футбола

В большинстве упражнений на повышение гибкости задействованы противоположные группы мышц. Это динамическое вращение ноги внутрь в тазобедренном суставе уравнивает предыдущее упражнение, в котором бедро вращается наружу. Выполняя оба упражнения, старайтесь совершать движения бедром с максимальной амплитудой, отводя его в сторону как можно дальше. Чем лучше вам это удастся, тем выше будет польза от упражнений.

Оббегание партнера

(бег трусцой)



Выполнение

Установите фишки так же, как и для бега по прямой (см. с. 34). Добежав вместе с партнером до первой пары, переместитесь к центру, чтобы встретиться между фишками. Не поворачиваясь вокруг своей вертикальной оси, опишите вокруг партнера полный круг, в то время как он описывает круг вокруг вас, и вернитесь к своей линии фишек. Повторяйте то же самое у каждой пары фишек, двигаясь на носках. Постарайтесь понизить центр тяжести тела за счет сгибания ног в тазобедренных и коленных суставах. Достигнув последней фишки, бегом вернитесь назад. Повторите упражнение еще раз.

Прорабатываемые мышцы

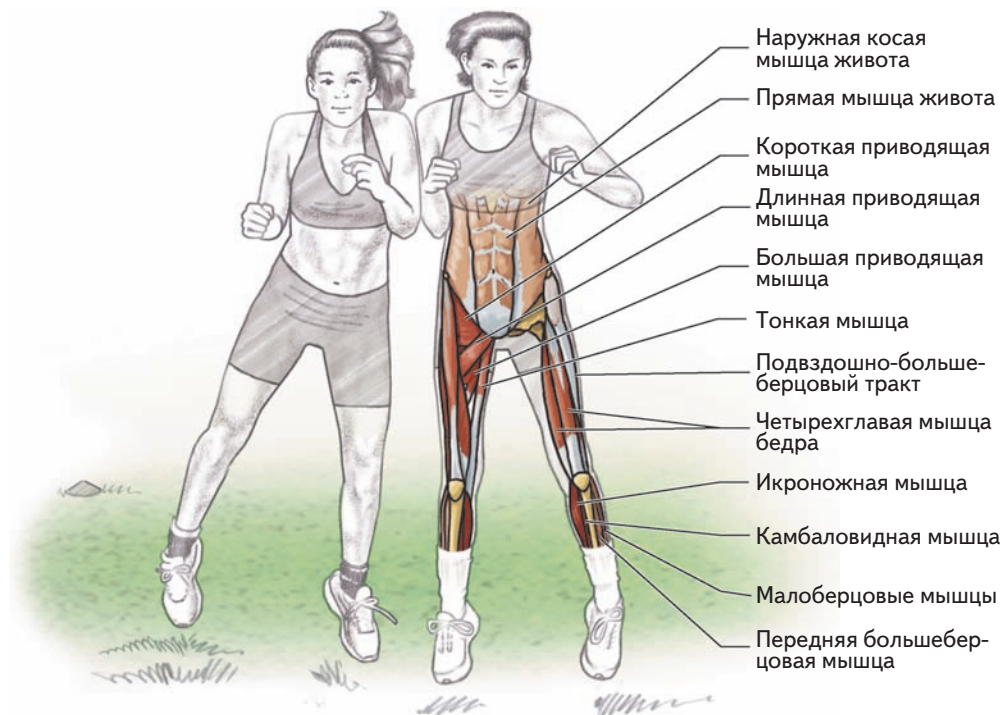
Основные: икроножная мышца, камбаловидная мышца, большая ягодичная мышца, подвздошно-большеберцовый тракт, приводящие мышцы бедра

Дополнительные: задняя группа мышц бедра, четырехглавая мышца бедра, передняя большеберцовая мышца, мышцы живота (наружная косая мышца живота, внутренняя косая мышца живота, поперечная мышца живота, прямая мышца живота), мышцы, разгибающие позвоночник (мышца, выпрямляющая позвоночник, многораздельные мышцы)

Польза для футбола

В футболе приходится совершать много боковых движений при смене направления и скорости бега. Это один из основных аспектов подготовки футболиста. Простое на первый взгляд упражнение позволяет подготовить игроков к последующим более сложным заданиям. Шаги в сторону заставляют переносить вес тела с одной ноги на другую, сохраняя при этом равновесие. Как и во всех подобных упражнениях, следите за тем, чтобы не сводить колени.

Бег с прыжками и касанием друг друга плечами (бег трусцой)



Выполнение

Установите фишки так же, как и для бега по прямой (см. с. 34). Добежав вместе с партнером до первой пары, переместитесь к центру, чтобы встретиться между фишками. Сблизившись, совершите прыжок по направлению друг к другу и столкнитесь плечами. Приземлитесь на обе ноги, согнув их в тазобедренных и коленных суставах. Следите за тем, чтобы не сводить колени. Старайтесь синхронизировать свои движения с партнером во время прыжка и приземления. Повторяйте то же самое у каждой пары фишек. Достигнув последней фишки, бегом вернитесь назад. Повторите упражнение еще раз.

Прорабатываемые мышцы

Основные: икроножная мышца, камбаловидная мышца, большая ягодичная мышца, подвздошно-большеберцовый тракт, приводящие мышцы бедра, четырехглавая мышца бедра, задняя группа мышц бедра

Дополнительные: мышцы живота, малоберцовые мышцы, передняя большеберцовая мышца