

Ральф Майер

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ФУТБОЛЕ



Издательство «СПОРТ»
Москва 2016

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



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



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



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



Короткая программа тренировок в домашних условиях	46
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>



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

Программы

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>



Питание мышц

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>



О книге

126

Об авторе

127

