



For the Game. For the World.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ

Часто задаваемые вопросы

ПОЧЕМУ НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬ СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА?

Сила – это способность производить усилие. Она является фундаментальной для всех аспектов подготовленности в большинстве видов спорта, особенно в тех, которые включают в себя различные формы бега, таких как спринты, повороты и изменения направления движения. Тренировка силовых качеств может помочь избежать травм и улучшить скоростные качества. Еще несколько лет назад, некоторые тренеры в футболе неохотно использовали силовые тренировки в программе подготовки своих игроков. Сейчас все соревнующиеся команды (в действительности соревнующиеся команды и спортсмены) используют силовую подготовку для улучшения таких качеств, как сила, скорость и для предотвращения травматизма.

ТРЕНИРОВКА СИЛОВЫХ, СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ И АРБИТРАЖ

Физические требования к арбитражу высоки, они включают комбинацию таких видов физической активности, как ходьба, бег трусцой, бег в быстром темпе, спринт. Таким образом, физические упражнения являются, по сути, интервальными и смешанными. Для того чтобы успевать за темпом ведущих игроков, арбитры должны показывать схожие скорости. Давайте рассмотрим следующий пример:

Профессиональный футболист бежит со скоростью от 8 до 8,5 метров в секунду. Арбитр ФИФА часто может бежать со скоростью 7 метров в секунду. Теперь, представим игровую ситуацию: например, контратака, где арбитр должен успеть за темпом игрока, бегущего с высоким темпом на определенной дистанции – скажем 60 метров. Арбитр проиграет 1,5 секунды. Поэтому, арбитр окажется на 14 метров от игрока за 60 метровый отрезок бега. Подумайте, сколько 1 секунда может значить для занятия позиции. . .

КАК ЧАСТО НУЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ?

Если рассматривать стандартную неделю подготовки с арбитражем футбольного матча в субботу, то рекомендуется использовать 2 тренировочных занятия для развития силовых качеств. Использование одного тренировочного занятия в неделю может помочь удержать базовые силовые качества, но этого будет не достаточно для улучшения данных показателей.



For the Game. For the World.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ



В КАКИЕ ДНИ ОПТИМАЛЬНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ?

Во время типичной недели подготовки с игрой в субботу рекомендуется проводить тренировки для развития силовых качеств в понедельник и в среду/четверг. Тренировка силовых качеств мышц нижней части тела на следующий день или перед матчем не рекомендуется. Однако, можно выполнять работу с верхней частью тела и мышцами туловища (например: стабилизаторами бедра и плеча). Когда возможно, используйте силовые тренировки с утра, поскольку результаты тренировочного занятия будут лучше, а тренировочные занятия вечером часто приводят к худшим результатам в связи с накопившимся за день утомлением и более высоким уровнем инсулина.

НАСКОЛЬКО ВАЖНА ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ?

Правильная техника не только важна, но и фундаментальна все время при проведении силовых тренировок. Неправильное выполнение силовых упражнений (например, неправильное положение тела) может приводить к травмам. Перед тем как начать силовую тренировку, удостоверьтесь в следующем: 1 - что машина или оборудование соответствующим образом адаптировано к размеру вашего тела (например, сиденье в правильном положении); 2 - что вы знаете, как выполнять данные физические упражнения, вы можете «размяться» и правильно использовать технику, выполнив один комплекс упражнений с меньшим весом, таким образом, вы сможете научиться правильной технике выполнения упражнения; 3 - что вес адекватный для вас, не слишком тяжелый и не слишком легкий; 4 - что вы выполняете каждое физическое упражнение в правильной позе и, прилагаете полный диапазон движения для того, чтобы мышца работала в полную силу.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С КОЛЕНЯМИ ИЛИ ПЛЕЧАМИ?

Вы можете продолжать использовать Вашу программу силовой подготовки, но в ней необходимо будет сделать некоторые изменения, для того чтобы не перегружать суставы коленей и плечей. Основываясь на научных наблюдениях, было показано, что при определенной амплитуде движений (– наиболее изученными суставами являются суставы коленей) усилие сдвига и компрессионные усилия ниже, чем в других амплитудах. Знание данных показателей может помочь проводить силовые тренировки, если колени симптоматичны, в так называемом «безопасном диапазоне движения». Дополнительно, важно выполнять физические упражнения с хорошей осанкой и хорошим нервно-мышечным контролем (как уже указывалось).

КАК МНОГО ДОЛЖНО БЫТЬ ПОВТОРЕНИЙ, КОМПЛЕКСОВ И КАКОВА ДОЛЖНА БЫТЬ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ВРЕМЕНИ ОТДЫХА ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ?

Это зависит от периода подготовки и целей тренировочного занятия. В общем, больше повторений с более легким весом рекомендуется использовать вначале сезона. По мере прохождения времени подготовки количество повторений уменьшается до 8 или даже 6, и при этом увеличивается вес. Для



For the Game. For the World.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ



целей развития силовых качеств у арбитров рекомендуется использовать 90 секунд отдыха между комплексами. NB: персонализированная, индивидуализированная программа подготовки может потребовать другого времени восстановления.

ВЕС: БОЛЬШИЙ ВЕС – ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ?

Нет. Большой вес не означает лучший результат. Эффективная программа силовой подготовки должна быть структурированной для того, чтобы увеличивать нагрузки постепенно и безопасно. Программа развития силовых качеств у арбитров направлена на предотвращение некоторых травм (например, связанных с мышечным дисбалансом или слабостью), а также на улучшение скоростных показателей. Если используемая программа силовой подготовки не предназначена специально для нужд арбитров, она может быть не эффективной.

НУЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ КАКИЕ ЛИБО ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ, ПИЩУ ИЛИ НАПИТКИ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ?

Говоря в общем, если у человека хорошо сбалансирована диета, нет необходимости в дополнительных пищевых добавках. Применение пищевых добавок должно рассматриваться, если только для этого есть медицинские показания. Важно пополнять запасы жидкости все время во время тренировочных занятий: 500 мл (пол литра) обычно требуется восполнить за 1 час тренировочного занятия. Если погодные условия очень жаркие или влажные, необходимо большее количество жидкости. Как повседневное правило, можно использовать цвет мочи (если она светлого цвета, значит уровень гидратации нормальный, если темного – возможна дегидратация организма). Для восполнения жидкости лучше всего использовать обычную воду, но можно также использовать спортивные/изотонические напитки с глюкозой, кальцием, натрием и калием для восполнения электролитов, утерянных с потом.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕТ ДОСТУПА В ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ?

Есть много силовых упражнений, которые могут выполняться без какого-либо оборудования. Например, развитие силовых качеств большинства мышц туловища можно выполнять без дополнительного оборудования. Если у вас нет доступа в тренажерный зал, пожалуйста, свяжитесь с вашим личным тренером или специалистом по функциональной подготовке для получения альтернативных физических упражнений.