

# 9

## План тренировки

1. План тренировки	1
1.1 Годовой план тренировок для команды	2
1.2 Микроцикл соревнований	7
1.3 Тренировки	14
1.4 Расстановка акцентов на тренировке	19
2. Восстановление	21



## 1. План тренировки

Развитие футбольного игрока и подготовка команды могут быть сопоставлены с построением здания. Для того, чтобы достичь поставленных целей, тренерский состав должен выполнить ряд шагов, которые предусмотрены как часть общего плана.

В спортивном мире он известен как план тренировок.

— План тренировок состоит из определения целей и внедрения ряда все более и более подробных процедур с целью достижения данных целей.

Как и со многими формами образования или преподавания, как можно меньше должно возлагаться на случай в тренировках, даже если это добрая доля интуиции и разума со стороны тренера, он также играет свою роль в процессе.

Планирование тренировки команды является основной задачей для каждого тренера, если он следит за прогрессом игроков, за развитием их работоспособности и за тем, чтобы они были подготовлены для соревнований индивидуально и в составе команды. Это задача и для тренеров высшего уровня и для молодых тренеров.

### Зачем планировать?

- Принять решение после анализа и размышлений о выборе целей, которые необходимо достичь, как краткосрочных, так и долгосрочных.
- Обеспечение наилучших нагрузок элементов, которые отрабатываются на тренировках с учетом количества, интенсивности и качества.
- Для предотвращения импровизации во время тренировок.
- Избежать стандартной программы и придать тренерскому составу и игрокам уверенность.
- Позволяет лучше контролировать тренировки и облегчает оценивание.
- Позволяет тренерам соблюдать и контролировать биологические, физиологические и психологические факторы, которые определяют результативность.

Планирование тренировки по большей части зависит от возраста игроков, их уровня развития, категории соревнований, в которой они играют, и списка запланированных игр для соревнований, в которых они участвуют. Однако, в отличие от индивидуальных видов спорта, данное планирование нелегко установить в командном виде спорта таком, как футбол, где игроки могут участвовать в нескольких соревнованиях (национальная лига, соревнования на кубок для их клуба, международные клубные соревнования и международные соревнования с национальной сборной).

Высококачественное, методологическое планирование такое, которое необходимо национальной сборной, требует близкого сотрудничества между тренером, врачом, диетологом и психологом.

#### Подготовка Бразильской сборной для Кубка Мира ФИФА, 2002

«У нас было очень мало времени, что осложняло задачу. Иногда мы пренебрегали техникой и тактикой, когда тратили целых четыре дня на физический и медицинский осмотр игроков. Цель осмотра была избежать любых физических проблем во время Кубка Мира. Мы пожертвовали тренировками на четыре или пять ценных дней, чтобы убедиться, что команда находится в великолепной форме. Я с удовольствием пошел на это, чтобы избежать проблем во время соревнований. И результаты говорят сами за себя. Бразилия была в фантастической форме - возможно одна из наиболее подготовленных команд. У нас ни было никаких травм. Более того, данный тип подготовки помог мне требовать от игроков большего во время Кубка Мира. Разница между бразильской и другими командами стала очевидной во второй половине турнира.

Луис Фелипе Сколари

## 1.1 Годовой план тренировок для команды

Годовой план тренировок является основой для предусмотренной тренировочной деятельности, и первостепенной задачей тренера является составление плана до начала нового сезона. Данный план изменяется от страны к стране, по причине структуры списка запланированных игр на соревнованиях в определенной стране, или по причине культурных, метеорологических и даже финансовых соображений. План также изменяется в зависимости от того, работает тренер с профессиональными игроками высокого уровня или тренирует молодых игроков, которые еще развиваются. Он также обуславливается методологическими принципами.



\* Периодизация – техника планирования процесса тренировок и соревнований, так что план ежегодных тренировок является последовательностью «периодов», каждый из которых имеет разный стиль деятельности.

Для тренеров, работающих с игроками на этапе предварительных тренировок/предварительного развития, план ежегодных тренировок также основан на периодах, но планирование тренировочной деятельности направлено не только на командную результативность.

Независимо от достигнутых командой результатов, установленные цели тренировок, такие как технические цели, совмещенные технические и тактические цели или психологические и физические цели, должны оставаться приоритетными в течение всего сезона при планировании тренировок.

## Критерии, которые необходимо принять во внимание при составлении плана ежегодных тренировок

- Уровень игры, возраст результативности и возраст тренировок
- Количество доступных игроков (состав команды)
- Список запланированных игр
- Цели для результативности на поле в течение сезона.
- Инфраструктура, оборудование и условия доступные во время тренировки
- Доступный тренерский состав (тренеры, медицинский персонал, управляющий менеджер, спортивный психолог)
- Анализ и оценка предыдущих выступлений
- Дополнительные критерии для рассмотрения:
  - Спортивные медицинские тесты
  - Включение подготовки или период восстановления
  - Социальная окружающая среда игроков (семья, местожительства, школа, работа, образ жизни, привычки и т.д.)

План ежегодных тренировок, как правило, подразделяется на два или три больших цикла (макроциклы), которые делятся от четырех до шести месяцев, каждый в зависимости от длительности плана ежегодных тренировок.

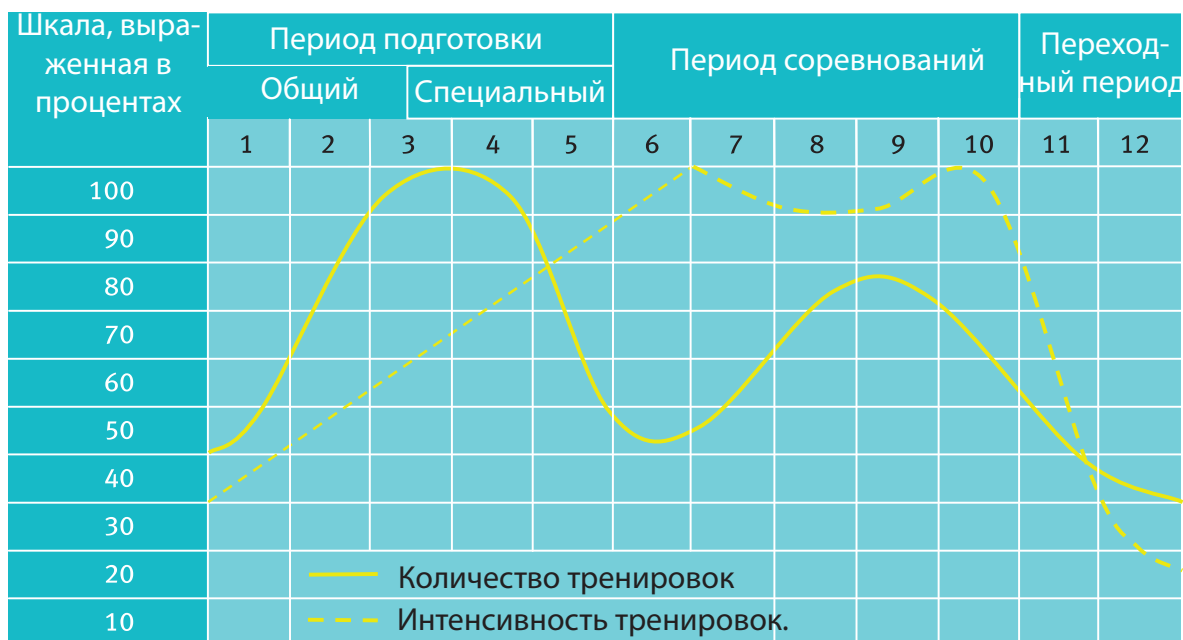
### а) Период подготовки

- Это основной период для приобретения игроками и команды в целом в хорошей физической форме
- Данный период длится от 4 до 10 недель (в зависимости от уровня игроков и уровня соревнований), а также во внимание должен приниматься физиологический фактор. Как показывает опыт, первый положительный эффект от тренировок становится очевидным после 6 -10 недель.
- Период подготовки длится от 6 до 8 недель, что в настоящее время является нормой для футбола.
- Данный период делится на два этапа:

1-ый этап	- Общая подготовка основана на физической работе. Количество тренировок является решающим для данной подготовки, т.е. частота тренировок, длительность и объем тренировок. Тренировки, проводимые на данном этапе, являются основными.
2-ой этап	- Это этап до соревнования, этап специального физического развития с включением тактических/технических и психологических аспектов. Количество тренировок сокращается; качество зависит от интенсивности работы. Тем не менее, многие считают, что качество в этом понимании является синонимом количества и интенсивности..

Данный период, который делится на 3-4 цикла, длится от 1 до 3 недель каждый и известен как мезоцикл подготовки.

**Таблица 1: График, показывающий зависимость между количеством и интенсивностью тренировок в ежегодном плане тренировок**



Дитрих Мартин, структура тренировок, планирование тренировок, спорт высоких достижений 1971

## б) Период соревнований

- Длительность данного периода зависит от графика соревнований.
- Обычно он длится от 8 до 10 месяцев (в зависимости от страны и уровня соревнований)
- Период делится на еженедельные циклы, а именно микроциклы.
- Это период где общая и специальная подготовленность переходит в подготовленность к матчу: когда игроки достигнут оптимальной производительности и смогут поддерживать ее как можно дольше.
- В течение данного этапа, требования игроков к конкурентным действиям возрастают и обобщаются, и они подготавливаются к тому, чтобы справляться с эмоциями и давлением соревнований.
- Так как уровень результативности в течение тренировок зависит от заинтересованности игроков на различных соревнованиях и от их личного потенциала, тренер должен принять во внимание необходимость учитывать индивидуальные требования во время тренировки.
- Правильно расставить акценты во время тренировок и обеспечить более простой контроль за тренировками, несколько микроциклов в данный период становятся 3-4-недельными мезоциклами соревнования.

В современной игре, учитывая большие нагрузки игроков во время многочисленных матчей (многие игроки участвуют минимум в двух матчах за неделю), необходимо внести циклы восстановления и регенерации в мезоцикл, особенно при работе с молодыми игроками.

Когда игроки развиваются, обучающие мезоциклы всегда вносятся в данный график.

Например: Трехнедельный цикл с акцентом на технические аспекты: получение мяча, контроль мяча по очереди и передача первого паса. Совместно с установленными физическими целями и целями в отношении соревнований, данный акцент на технические элементы является приоритетным в течение цикла.

### с) Переходный период

- Это период, когда уровень результативности снижается и когда игрок может восстановиться физически и психологически от напряжения при игре в футбол на соревнованиях.
  - Данный период длится от 4 до 8 недель (в зависимости от страны и уровня игры футболистов)
- Данный этап планируется после периода соревновательной деятельности. Однако, имея в виду, что 2 – 3 недели абсолютного отдыха достаточно, чтобы стать причиной снижения общей результативности на 20-25 %,  $VO_{2max}$  на 4-6 %, а также послужить причиной снижения качеств общей силы и координации, необходимо разработать программу, позволяющую игрокам поддерживать их уровень подготовленности благодаря прогрессивной физической нагрузке.

Например:

- Этап 1, длится от 7 до 14 дней

После нескольких дней полного перерыва (в зависимости от игрока), вводится отдых и восстановление при помощи дополнительных видов спорта и деятельности (велосипед, плавание, теннис и т.д.)

- Этап 2, длится от 10 до 20 дней

Специальная, индивидуальная программа, сосредоточенная на выносливости, гибкости и мышечной силе.

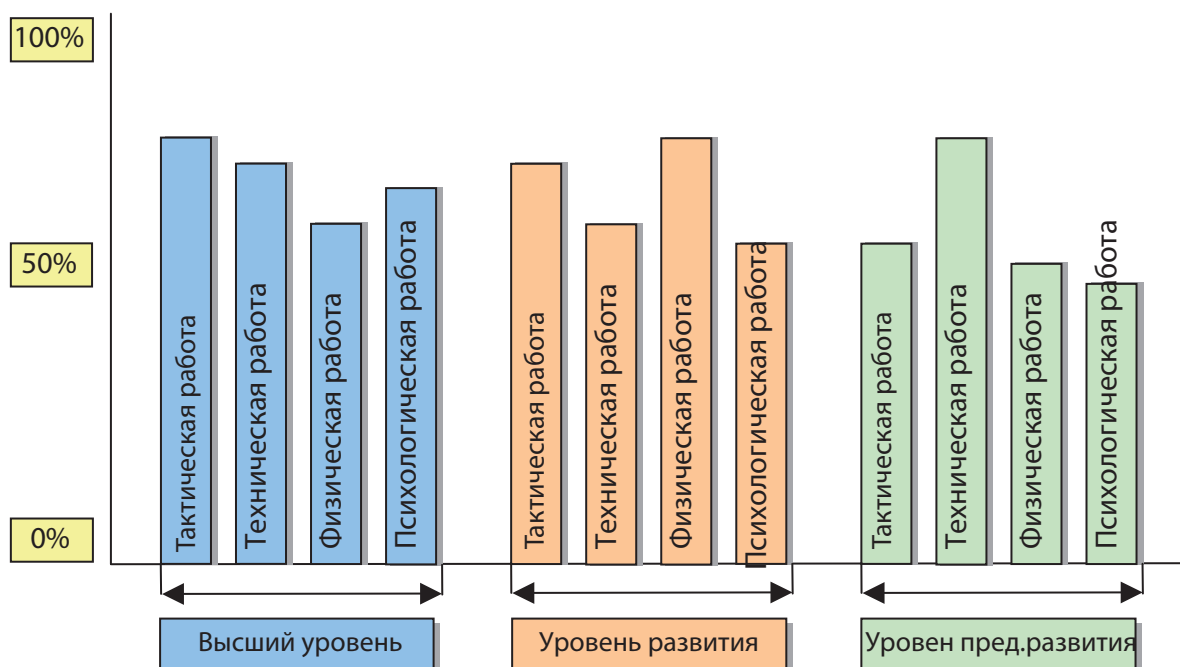
- 3-4 тренировки в неделю, длительностью 45-60 минут с необходимой интенсивностью 60-70 % в процессе этапа тренировок.

Данный этап также позволяет игрокам, которые были долгое время травмированы или тренировались по упрощенной программе, вернуться к уровню результативности в течение последнего периода соревнований.

Таблица 2:

Диаграмма, демонстрирующая распределение ежегодной программы по различным элементам, которая формирует футбольные тренировки игроков высшего уровня, профессиональных игроков, игроков на этапе тренировок/развития и игроков на этапе предварительных тренировок/предварительного развития.

(Дженс Бангсбо, 1994)





## 1.2 Микроцикл соревнования

Микроцикл, который является коротким, еженедельным тренировочным циклом, на протяжении нескольких дней и зачастую целой недели.

Данный микроцикл не должен быть простым повторением предыдущих циклов; у него должна быть новая основа и также вовлечены некоторые процессы, методы и формы тренировок, которые также должны быть обновлены. Также, очевидно, должна быть изменена рабочая нагрузка на тренировках.

Микроциклы, соединенные на протяжении 3-4 недельного периода (таким образом, формирующие мезоцикл) могут меняться от одной недели к другой. Содержание микроцикла зачастую определяется результатом команды, но также и другими факторами, такими как уровень результативности команды в целом и игроков в частности, или погодой и т.д. Оно всегда основано на процессе напряжения-восстановления. На этапе обучения молодых игроков, микроцикл также необходимо принимать во внимание, независимо от установленных для цикла целей обучения. На профессиональном уровне и даже с молодыми игроками, которые играют в международный футбол, большое количество матчей - зачастую 2-3 матча в неделю - делает необходимым наличие 3-4-дневных микроциклов, которые направлены на восстановление и подготовку для следующего матча.

### Структурирование микроцикла – физиологические и физические аспекты

- Всегда определяйте энергетические потоки, которые формируют физиологические «фокусные точки» тренировок.

Например: Техническая тренировка с работой на аэробную способность (70-80 %)

- Уделять внимание мускулам/группе мускулов и нервно-мышечным группам, которые будут задействованы.
- Цикл, после окончания матча, с активным восстановлением, основанным на оксигенации, капилляризации, кардиореспираторной выносливости (основная аэробная выносливость/аэробная способность) и мышечной выносливости (мышечная сила)
- Работа над силой, координацией и скоростью, но с особым вниманием к отдыху.
- Тренировочный пик (т.е. наиболее интенсивные тренировки) должен приходиться на середину цикла.
- Стимулирование мышечного тонуса в конце цикла и накануне соревновательной деятельности (с работой над реактивной скоростью, алактатной скоростью и координацией)
- Убедитесь, что акценты расставлены верно в течение цикла (количество и интенсивность)
- Уменьшите рабочую нагрузку во второй части цикла
- Запланируйте этапы восстановления и энергетической регенерации.

### Пример разминки в микроцикле, разработанном для футбола

- Матч (также можно провести короткую «разминку» тела и мышц с утра перед матчем)
  - Постепенное замедление после матча, активная восстановительная работа (щадящая аэробная работа)
  - Сила (работа на укрепление/мощность/плайометрию)
  - Футбол / техническая работа / специальная работа на скорость (переходная работа)
  - Футбол / техническая/тактическая работа / аэробная/анаэробная работа (аэробная мощность)
  - Аэробная выносливость (восстановительная работа, например, на велосипеде или при помощи других упражнений)
  - Период отдыха (возможная длительность – 1 день и завершение первой половины микроцикла)
  - Футбол / быстрая скорость и /или специальная работа над скоростью (разнообразная)
  - Футбол / техническая/тактическая работа (подготовка к матчу)
- > Примеры ежегодных планов тренировок представлены в прилагаемых таблицах.

Таблица 3: Пример ежегодного плана тренировки

Периодизация тренировки			
Подготовка			Соревнование
Переходная	Основная	До соревнований	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отдых</li> <li>• Каникулы от 20 до 30 дней</li> <li>• Последние 15 дней</li> <li>- Активный отдых (2-3 тренировки в неделю)</li> <li>- Дополнительные виды спорта</li> <li>- Индивидуальные тренировки</li> <li>&gt; оздоровительный бег</li> <li>&gt; укрепление мышечной силы</li> <li>&gt; гибкость</li> </ul>	<p>Этап 1 Общая физическая подготовка (8 – 14 дней)</p>	<p>Этап 2 Специальная физическая подготовка (10 – 15 дней)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 – 35 недель</li> </ul>
	<p>Цикл 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основная выносливость</li> <li>Аэробная</li> <li>• производительность (70 – 80 % макс. частота ударов)</li> <li>- Постоянная работа и фартлек</li> </ul>	<p>Цикл 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Анаэробная алактатная + (лактатная) (выносливость скорости, выносливость броска)</li> <li>- Интервальная тренировка</li> <li>• Мощность и взрывная сила</li> <li>- Низкие/высокие прыжки</li> <li>- Разнообразный (контрастная сила)</li> <li>• Сила (95 – 100 %)</li> <li>• Техническая/тактическая работа (коллективная подготовка)</li> <li>• Разминочные матчи до сезона (2-3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2x15 – 18 недель (профессиональные игроки)</li> <li>2x12 – 15 недель (молодые игроки)</li> <li>• 40 – 65 матчей</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Экстенсивная сила</li> <li>- Укрепление мышечной силы (приведение к требуемым условиям) и легкие нагрузки</li> <li>- Схема (круговой тренинг)</li> <li>• Координация + гибкость</li> <li>• Игры (Техническая/ тактическая работа)</li> </ul>	<p>Цикл 4 Завершающий этап (8 – 12 дней)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6-8 мезоциклов длительностью 3 – 4 недели каждый</li> <li>• Микроцикл от 5 до 7 тренировок в неделю</li> <li>• Цели тренировок</li> <li>- Соревновательная деятельность (матчи)</li> <li>- Обучение</li> </ul>
	<p>Цикл 2 Специальная физическая подготовка (10 – 15 дней)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Аэробная мощность (80 – 100 % макс. частота ударов)</li> <li>- Интервальные и периодические тренировки</li> <li>• Интенсивная сила</li> <li>- с нагрузками</li> <li>- с установкой</li> <li>• Упражнения на бег и координацию</li> <li>• Техническая/ тактическая работа</li> <li>• Игры</li> <li>• Разминочные матчи (1-2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Матчи (2 – 3)</li> <li>• Техническая/ тактическая работа</li> <li>• Тактическая работа</li> <li>Со всей командой</li> <li>• Скорость-сила</li> <li>- Алактатная скорость (100 %)</li> <li>• Аэробные повторные тренировки (1-2 тренировки)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физические циклы</li> <li>- Аэробные</li> <li>- Скорость-сила</li> <li>- Аэробные-анаэробные</li> </ul>

Таблица 4: Пример соревновательного микроцикла с одним матчем в неделю

ПН	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕ
УТРО						
Отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая работа</li> <li>- Аэробная выносливость</li> <li>- Сила</li> <li>- Мышечная сила</li> <li>• Техническая/ тактическая работа</li> </ul> <p>Игра (аэробная)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая работа</li> <li>- Анаэробная скорость</li> <li>- Скорость-сила</li> <li>• Техническая работа</li> <li>- Работа перед воротами</li> </ul>	Отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая работа</li> <li>- Скорость (реакция)</li> <li>• Техническая/ тактическая работа</li> <li>• Тактическая работа</li> <li>- Единица команды</li> <li>- Ситуация «мяч вне игры»</li> <li>• Игра</li> </ul>	<p>—&gt; Следующие пункты могут быть также включены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Разминочная тренировка» для мышц и тела</li> <li>• Тактическая работа</li> <li>- Повторение уже проделанной работы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Восстановительная тренировка для всей команды (завершение)</li> <li>• Техническая/ тактическая работа</li> </ul> <p>Работа с ограниченными физическими нагрузками для игроков, которые не участвовали в матче</p>
ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ						
Отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техническая/ тактическая работа</li> <li>- Удержание мяча</li> <li>- Атака-защита при работе с ограниченными физическими нагрузками</li> <li>• Игра</li> <li>• Аэробные повторные тренировки 1-2 тренировки в месяц</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техническая/ тактическая работа</li> <li>- Игра</li> <li>- Завершение Прессинг</li> <li>- Иные упражнения</li> <li>- Упражнения, где игроки физически ограничены (аэробная сила) или</li> <li>Внутренний матч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техническая работа</li> <li>- Индивидуальная работа на позициях</li> <li>• Тактическая работа</li> <li>- по линии (защита, атака и т.д.)</li> <li>- Ситуации «мяч вне игры»</li> </ul> <p>—&gt; Завершающие тренировки</p>	<p>Отдых</p> <p>Если перед матчем нет «разминочных тренировок», то утренняя тренировка в Пятницу может быть проведена в дневное время</p>	Матч	Отдых

**Таблица 5: Пример соревновательного микроцикла с двумя матчами в неделю**

ПН.	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКР-Е
<b>УТРО</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Восстановительная тренировка для всей команды (постепенное завершение после матчей)</li> <li>• Техническая/тактическая работа с ограниченными физическими нагрузками для игроков, которые не участвовали в матче</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Технический - Координация</li> <li>• Физическая работа - Мышечный тонус</li> <li>• Тактическая работа - Работа со всей командой</li> <li>- Ситуации «мяч вне игры»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Разминочная тренировка» для мышц и тела</li> <li>• Тактическая работа - Повторная тренировка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Восстановительная тренировка для всей команды (постепенное завершение после матчей)</li> <li>• Физическая работа</li> <li>• Техническая/тактическая работа для игроков, которые не участвовали в матче</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>—&gt; Следующие пункты могут быть также включены:</li> <li>Индивидуальные тренировки или тактические тренировки для всей команды - (видео)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая работа - Тонус - Скорость (реактивная)</li> <li>• Тактическая работа - Вся команда - Ситуации «мяч вне игры»</li> <li>• Игра</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>—&gt; Следующие пункты могут быть также включены:</li> <li>• «Разминочная тренировка» для мышц и тела</li> </ul>
<b>ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ</b>						
Отдых	Отдых	Матч	Отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техническая и физическая работа - Укрепление мышечной силы</li> <li>- Координация</li> <li>- Работа перед воротами</li> <li>• Техническая/тактическая работа - В команде - Атака-Защита</li> <li>• Игра</li> </ul>	Отдых	Матч

Таблица 6: Пример соревновательного микроцикла для игроков на этапе обучения (15-17 лет)

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
УТРО						
Отдых	Отдых или Индивидуальная тренировка - Техническая работа (работа над основами)	Физическая работа - Алактатная скорость Техническая работа - Завершение	Специальные тренировки - Координация - Техническая работа (с индивидуальными позициями)	Отдых	-Техническая/тактическая работа - Вся команда Техническая и физическая работа - Реактивная скорость Игра Акцент на когнитивный аспект и свободную игру	
ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ						
<ul style="list-style-type: none"> <li>Восстановительная тренировка (завершение)</li> <li>- Аэробная работа – повторение</li> <li>- Координация</li> <li>- Гибкость</li> <li>- Лечебный массаж</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Физическая работа</li> <li>- Сила (индивидуализированная работа)</li> <li>Техническая работа</li> <li>- Основные аспекты</li> <li>Игра (аэробная)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техническая/тактическая работа</li> <li>- Атакующая игра</li> <li>- Защитная игра</li> <li>Игра</li> <li>- Работа над завершением (удар)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техническая и физическая работа</li> <li>- Аэробная - анаэробная</li> <li>Игра</li> <li>- Игра на уменьшенном поле</li> <li>или</li> <li>Внутренний матч</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техническая работа</li> <li>- Ножной теннис</li> <li>- Индивидуальная работа (акцент на правильное положение ноги игрока и на удар головой)</li> <li>Тактическая работа</li> <li>- Единицы команды</li> <li>- Ситуации «мяч вне игры»</li> <li>Свободный день</li> <li>Каждую третью неделю</li> </ul>	Отдых	Матч

Таблица 7: Пример восстановительного микроцикла

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
УТРО						
	Отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Специальные тренировки</li> <li>- Работа над силой (общее укрепление мышц)</li> <li>- Координация</li> <li>- Индивидуальная техника</li> <li>- Ножной теннис</li> </ul>	Отдых	Отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая работа</li> <li>- Тонус</li> <li>- Реакция (бодрость)</li> <li>• Тактическая работа</li> <li>- Единица команды</li> <li>- Ситуации «мяч вне игры»</li> <li>• Игра</li> </ul>	Отдых
ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Восстановительная тренировка</li> <li>- Тренировка на оксигенацию (например, бег в лесу)</li> <li>- Гибкость</li> <li>- Укрепление мышечной силы (верхняя часть тела)</li> </ul>	Отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическая работа</li> <li>Работа над алактатной скоростью (интегрированная)</li> <li>• Игра</li> <li>- Игра на уменьшенном поле</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техническая и физическая работа</li> <li>- Аэробная работа (тренировка повторения)</li> <li>• Игра (аэробная работа)</li> <li>- Техническая/тактическая работа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тактическая работа</li> <li>- Игра в нападении</li> <li>- Игра в защите</li> <li>- Атака</li> <li>- Защита</li> <li>• Техническая работа</li> <li>- По позициям</li> <li>• Игра</li> <li>- Игра без ограничений и игра с инструкциями</li> <li>- «Торо» (Игра в чижы)</li> <li>(5 на 2 / 6 на 2)</li> </ul>	Отдых	Матч

Таблица 8: Пример мезоцикла на этапе предварительной тренировки/ предварительного развития с обучающими целями

Период	Техническая работа	Тактическая работа	Физическая работа	Ментальная работа
НЕДЕЛЯ 1 4 тренировки + 1 матч	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техническая схема</li> <li>- Бег с мячом</li> <li>- Ведение мяча</li> <li>- Индивидуальная чеканка мяча с 2-3 игроками</li> <li>- Работа с длинным пасом (Последовательность длинного паса, контроля, бега с мячом и/или подача второго паса)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удержание мяча благодаря численному превосходству (игра с игроком, меняющим стороны)</li> <li>• Поединок 1 на 1 перед воротами с нанесением удара</li> <li>• Организация командой единицы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выносливость</li> <li>• Скорость</li> <li>• Упражнения на бег (основные упражнения)</li> <li>• Координация с использованием мяча (с одним или двумя игроками)</li> <li>• Гибкость и сила</li> <li>• Сила (упражнение на мышцы, укрепление верхней части тела)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальное обсуждение с каждым игроком – Оценка предыдущих тренировочных циклов</li> </ul>
НЕДЕЛЯ 2 3 тренировки 1 матч и 1 турнир	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальное жонглирование мячом с 2-3 игроками</li> <li>• Ножной теннис</li> <li>• Работа с длинным пасом</li> <li>- Последовательность длинного паса, контроля и удара по воротам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игра неполными составами (с или без ворот)</li> <li>- С использованием дополнительных игроков (свободные игроки)</li> <li>- С нанесением удара по воротам</li> <li>• Организация команды (Подготовка команды к турниру)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Интегрированная скорость</li> <li>- Реактивная скорость</li> <li>• Координация с использованием мяча (с одним или двумя игроками)</li> <li>• Мобильность и гибкость</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация «гигиены жизни» и диеты во время интенсивного периода (матч в течение недели + турнир)</li> <li>• Сила воли, напористость и настойчивость</li> </ul>
НЕДЕЛЯ 3 5 тренировок + 1 матч	<ul style="list-style-type: none"> <li>Жонглирование и контроль мяча (получение мяча)</li> <li>• Забивание головой</li> <li>- Касание мяча рукой + забивание голов головой</li> <li>• Работа над длинными пасами и над навесами + завершение навесом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Движение мяча вокруг и удержание мяча.</li> <li>• Атакующая игра с флангов</li> <li>• Игра 5 на 5</li> <li>• Организация команды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скорость</li> <li>- Упражнения на бег (основные упражнения)</li> <li>- Интегрированная скорость (получение мяча с навеса и нанесения удара)</li> <li>• Сила (усиление верхней части тела)</li> <li>• Координация с использованием мяча (с одним или двумя игроками)</li> <li>• Усиление (основные упражнения на растяжку)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Усилие - Концентрация</li> <li>• Удовольствие - самоуверенность</li> <li>• Законы игры</li> </ul>
НЕДЕЛЯ 4 3 тренировки + 1 матч	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Жонглирование</li> <li>- Тесты</li> <li>• Работа перед воротами</li> <li>- Навесы и завершение перед навесами (удары головой и удары с лета)</li> <li>• Ножной теннис</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Движение мяча вокруг и удержание мяча.</li> <li>• Ситуации «мяч вне игры» (техника)</li> <li>• Внутренняя игра (9 на 9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Аэробная выносливость</li> <li>- Бег + бег с мячом со сменой темпа</li> <li>- Сила (усиление ног)</li> <li>• Гибкость и растяжка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ежемесячная оценка</li> <li>а) Со всей группой</li> <li>б) Индивидуальная (самооценка)</li> </ul>

## 1.3 Тренировки

Тренировки формируют часть микроцикла и находятся в основе недельного плана тренировок. Каждый день тренер должен структурировать и планировать данные тренировки в соответствии с целями на сегодняшний день, среднесрочными и долгосрочными обучающими целями, а также принимать во внимание физиологическое, физическое и ментальное напряжение команды. Тренировки должны меняться не с точки зрения целей, а с точки зрения используемых методов и форм тренировок. В целом, тренировка должна длиться от 80 до 100 минут, в зависимости от типа тренировки, целей и тренировочного цикла.

### Тренировка включает три этапа

#### *a) Этап разогрева и разминки*

Это подготовительная часть тренировки. Данный этап должен быть поступательным, вначале бег или разнообразные движения, с или без мяча, с темпом от медленного к быстрому, для усиления работы органов и систем тела. Затем следуют упражнения на разминку и координацию; темп, как правило, постепенно возрастает от упражнения к упражнению, специально адаптированных для футбола, основанных на технических навыках или на различных игровых ситуациях. При работе с молодыми игроками, на этапе разминки должна быть включена работа с мячом на координацию и на интегрированную координацию.

Почти всегда имеется связь между содержанием этапа разогрева и целями, поставленными для этапа производительности.

—>Данный этап длится от 15 до 20 минут.

#### *b) Этап производительности*

Это основная часть тренировки. В течение данного периода, основной акцент делается на тренировки и инструкции с четко определенными целями. Содержание (игры, упражнения и обучающая деятельность) должно быть направлено на цели, но также оно должно напоминать реальную матчевую ситуацию. Правильный акцент делается на различные учебно-тренировочные мероприятия, не только в отношении объема, но также в отношении длительности и интенсивности деятельности. Тренеры должны обеспечить, чтобы в течение периодов восстановления, как правило, активных, игроки использовали мяч как можно чаще, особенно это относится к молодым игрокам.

На уровне тренировок/развития, но в особенности на уровне предварительных тренировок/предварительного развития, в центре внимания тренировочного процесса должен находиться футбол. Он должен занимать от 50% до 60% всей длительности тренировок, несмотря на то, что тренер должен удостовериться, что игроки обучаются необходимым техническим, тактическим и психическим навыкам с использованием прогрессивных, аналитических упражнений. В процессе тренировки, игра улучшается, когда осуществляется наилучшее распределение между практикой игры на больших и уменьшенных полях и тренировочными упражнениями.

Например: Как только игроки закончат повторяющиеся упражнения и выполняют смоделированную матчевую ситуацию в тренировочном упражнении, сфокусированном на нанесении удара по воротам, игра неполным составом поможет им осуществить на практике навыки, которые они отрабатывали. Нанесение удара по мячу следует включать как основной акцент в тренировочном матче, тем самым, позволяя игрокам воспроизводить реальную матчевую ситуацию.

Тренеру необходимо разработать оптимальную комбинацию, включающую тренировочные матчи, аналитические упражнения, другие формы игры, а также отдельные формы тренировок без мяча и интегрированные формы тренировок с мячом.



На этапе приобретения знаний и обучения, качество тренерской работы (т.е. обязательства тренера, его умение вмешаться в правильное место и в правильное время, точность вносимых корректировок и общий динамизм) обеспечат обязательства части игроков и успех установленных целей тренировки.

—> Длительность данного этапа может изменяться. Как правило, он длится 50-60 минут или до 70 минут, в зависимости от целей, дня проведения тренировки, погодных условий, местных обычаев, и даже от того, как себя чувствует тренер.

### ***с) Этап приведения организма в нормальное состояние***

Это этап физической и умственной релаксации. Обычно его проводят на поле, и включает разминочную пробежку небольшими группами, разминку и упражнения на усиление мышечной силы. Затем игроки восполняют потерю жидкости и пьют энергетические напитки для восстановления.

Данный этап выполняет также образовательные цели для молодых игроков, он учит их следить за здоровьем и уважать свое тело. Также это время, когда тренер осуществляет оценку тренировки, устанавливает новые цели или просто общается с игроками.

—> Данный этап длится от 10 до 15 минут.

Таблицы 9 и 10 предоставляют примеры тренировок.

**Таблица 9: Организация тренировки на этапе предварительной тренировки /предварительного развития**

ЭТАП 1 РАЗОГРЕВ	ЭТАП 2 ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ (Тренировка + Инструкция)			ЭТАП 3 ПРИВЕДЕНИЕ ОРГАНИЗМА В НОРМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
Разминка	Установление ситуации	Обучение	Игра/Матч	Релаксация
Подготовка игроков	Тренировочный матч	Аналитическая работа	Больше игровых действий	Индивидуальное завершение
<p><b>ПСИХОМОТОРНЫЕ НАВЫКИ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Разминочная тренировка» для нервно-мышечного отдела и тела</li> <li>- техническое и когнитивное стимулирование</li> <li>- психическая подготовка</li> </ul>	<p><b>ТАКТИЧЕСКОЕ ЧУВСТВО, КОТОРОЕ РАЗВИВАЕТ ЗНАНИЕ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспроизведение реальных матчевых ситуаций</li> <li>- Техническая/ тактическая обучающая работа</li> <li>- пространство-время</li> <li>- неограниченная игра</li> <li>- игра со специальными инструкциями</li> </ul>	<p><b>ТЕХНИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, КОГНИТИВНАЯ И МЕНТАЛЬНАЯ КООРДИНАЦИЯ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зависит от целей тренировки</li> <li>- улучшение технических способностей</li> <li>- развитие физических способностей</li> </ul>	<p><b>ПРИМЕНЕНИЕ ТАКТИКИ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игра с установленной тематикой</li> <li>- наблюдаемая/ направляемая игра</li> <li>- свободная игра без ограничений</li> </ul> <p>или</p> <p>Внутренний матч</p>	<p><b>ВОССТАНОВЛЕНИЕ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическая и психическая релаксация</li> <li>- медленный бег + упражнения на восстановление</li> <li>- гибкость/сила</li> <li>- релаксация</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег и движения с мячом</li> <li>- гибкость</li> <li>- игра</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения, движения и комбинации, относящиеся к игре</li> <li>- игровая последовательность</li> <li>- физические требования, возложенные на игроков</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация</li> <li>- индивидуально</li> <li>- в группах</li> <li>- всей команды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация</li> <li>- всей командой</li> <li>- в группах</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация</li> <li>- индивидуально</li> <li>- в группах</li> <li>- всей команды</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организация</li> <li>- интегрированная форма</li> <li>- индивидуально по двое, трое, четверо</li> <li>- в группах</li> <li>- со всей командой</li> <li>- по позициям</li> <li>- на местах</li> <li>- интервальная тренировка</li> </ul>	
<b>ТРЕНЕРСТВО - ИНСТРУКТАЖ</b>				
Копирование	Лидерство	Копирование	Творчество	Обсуждение
Свободное выражение	Коррекция	Управляемые открытия	Спонтанность	Оценка
Наблюдение	Демонстрация	Демонстрация	Наблюдение	Уборка материалов
		Коррекция	Коррекция	
		Лидерство		

Таблица 10: Пример технической тренировки на этапе предварительной тренировки/развития (возраст 13-15 лет)

Цели: Повышение качества передачи и контроля мяча по очереди после получения мяча Длительность 90 мин.

### 1. Технический разогрев (15 мин)

- 2 команды по 8 игроков обмениваются пасами друг с другом с максимальным количеством касаний, разрешенных на каждого игрока, от 2 до 3. Мяч передается игроку, на котором одета форма другого цвета.

- Игра проводится с 1, 2 и 3 мячами

—> Акцент делается на движение (бег без мяча, отработка ложных маневров), получение мяча, контроль мяча и передача мяча точно по земле.

- Игроки выполняют полосу препятствий на координацию в 2-х группах (как с мячом, так и без него)

- Гибкость и сила

### 2. Вводный тренировочный матч (15 мин)

- 2 команды по 8 игроков: игра 4 на 4 в разграниченной игровой зоне. - Игра без ограничений (максимальное количество касаний на игрока -3) с целью удержания мяча командой. Дополнительным игрокам, стоящим за квадратом разрешено только 1-2 касаний и они всегда должны отдавать мяч игрокам своей команды. Игра длится 3-4 мин., после чего игроки меняются местами. - Тренер считает количество удачных пасов. —> Внимание уделяется качеству контроля мяча и передачам, а также движениям игроков.

Варианты:

- Дополнительный игрок, получивший мяч за пределами квадрата, может войти в квадрат с мячом. - Игрок, который сделал ему пас, занимает место дополнительного игрока.

### 3. Технические упражнения: контроль, передача мяча и завершение (15 мин)

- 2 группы по 8 игроков, расположенные в форме шестиугольника, с 10-15 метрами между игроками.

- Мяч передается по земле на ногу члена команды. Мяч контролируется по очереди, немедленно передается дальше (максимально 2-3 касания) и затем завершается пас.

Упражнение также может выполняться с использованием 2 мячей (внимание уделяется ритму)

—> Игроки должны изменять способ, которым они получают мяч (внутренней и внешней стороной ступни) и способ передачи мяча (правой или левой ногой).

Внимание уделяется ритмичному движению.

Варианты (с ● группой игроков)

- Прямой пас, за которым следует приостановка, т.е. игрок А передает мяч игроку В, который отдает его назад к игроку А.

- Игрок А делает длинную передачу игроку С, который отдает мяч игроку В и т.д. Игроки находятся в постоянном движении.

### 4. Упражнения на групповое усилие/групповую атаку: Получение мяча и передача мяча при движении (10 мин)

- 2 группы по 7-8 игроков на одной половине поля. - Игроки расположены в соответствии с игровой системой выбранной тренером (например, 3-4-1). - Мяч движется по кругу внутри команды, с разрешенным количеством касаний 1 – 2. Все игроки находятся в постоянном движении и команда сохраняет компактную форму. Игроки постоянно меняют положения.

—>Внимание уделяется игре с мячом во время бега, переключение игры и разнообразные пасы. Игрокам следует отрабатывать пасы, находясь в форме треугольника, бегая без мяча внутри пространства и с мячом, последовательность коротких и длинных пасов.

Варианты:

- Введение 2 или 3 игроков для обеспечения противника.

### 5. Завершение матча (20 мин)

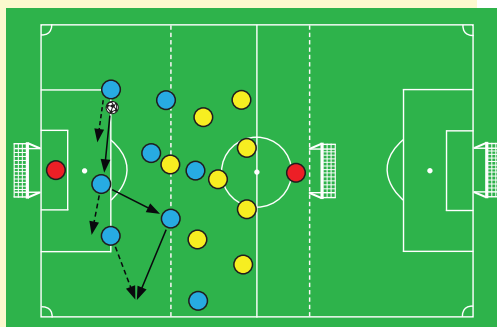
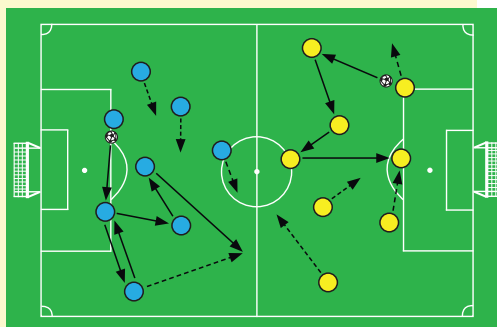
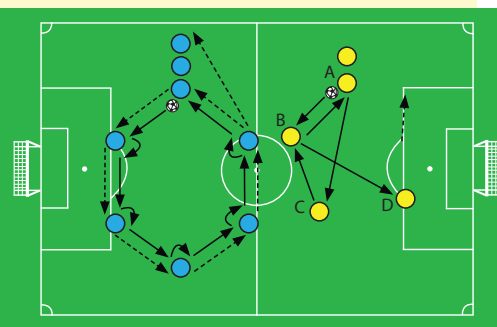
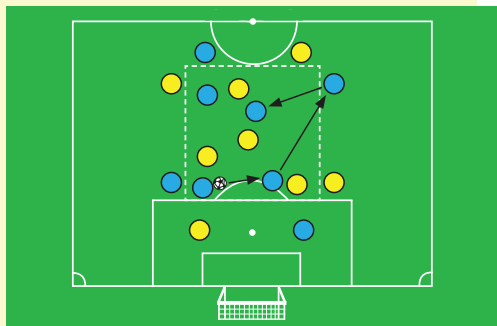
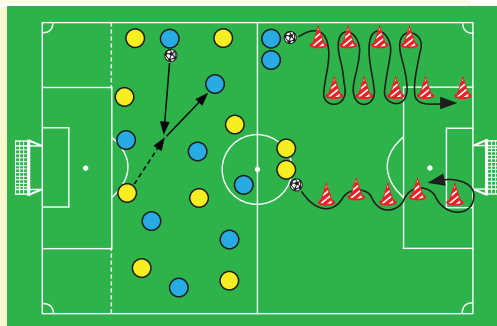
- 8 на 8 (7 на 7) с 2 вратарями. 3 разрешенных касания для каждого игрока. - Забивание голов из одной нормально построенной игры приравнивается к 1 очку; Забивание голов после прямого удара (удар с лета) приравнивается к 2 очкам. - Тренер должен изменять организацию игры. Игра без ограничений может быть введена во время последних 8 – 10 минут.

—> Тренер должен заставить игроков отрабатывать движения, избегая опекающих игроков, бег без мяча, а также настаивать на высококачественной технике передачи (первые мячи).

### 6. Приведение организма в нормальное состояние (10 мин)

- Один круг бегом вокруг поля. - Восстановительная растяжка.

—> Данная часть тренировки может проводиться игроком.



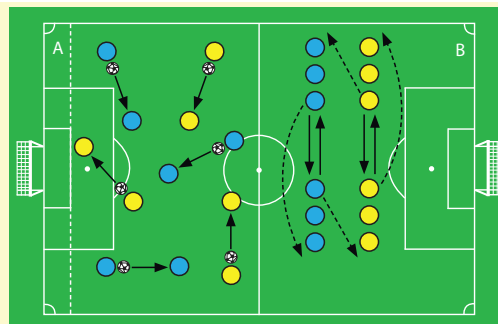
**Таблица 11: Пример комбинированной технической тренировки на этапе тренировки /развития (возраст 16-18 лет)**

Цели: Работа над контролем мяча, передачей и завершением

Длительность: 90 - 95 мин.

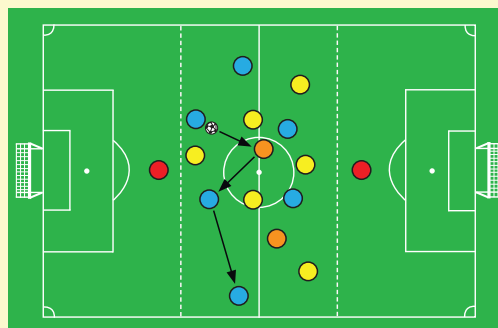
**1. Технический разогрев (20 мин)**

- 1 мяч на пару игроков: Игроки практикуют передачу в движении, каждому игроку разрешается 2 касания.
- Стоя на месте: Один игрок бросает мяч партнеру, который отдает мяч обратно ударом с лета или ударом головой.
- Передачи между 2 игроками: Игроки работают над утяжелением паса и изменяют расстояния и траектории своих пасов.
- Динамическая гибкость и растяжка.
- Аэробная техника: первое или второе касание при передаче и разнообразный бег (2x4) [Поле В]
- > Игроки должны всегда играть обеими ногами.



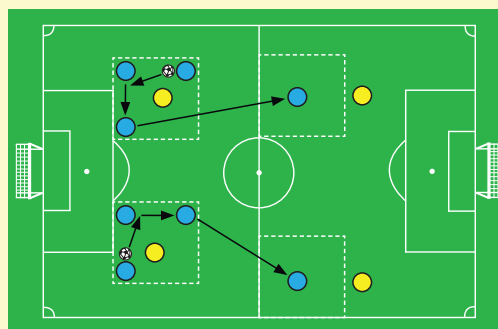
**2. Тренировочный матч: удержание мяча (15 мин.)**

- Команды играют 6 на 6 (7 на 7) на разграниченной игровой зоне + 2 нейтральных свободных игрока защиты (к которым разрешено 1 касание) + 2 голкипера
- Игроки пытаются удержать мяч, каждому игроку разрешается 2 касания. После 7 или 8 пасов, они пытаются привлечь одного из дополнительных игроков (вратарей), сделав длинную передачу по земле (1 очко)
- После того, как очко было засчитано, игра возобновляется командой соперников.
- >Игроки не меняют позиций (занимая зоны)



**3. Упражнения на отработку длинных и коротких пасов (15 мин)**

- Группы из 6 игроков, с 4 разграниченными игровыми зонами, площадью 15x15 м. - Игроки играют 3 на 1 в двух игровых зонах: после 6 – 8 пасов (или сигнала), ● игрок передает мяч своему партнеру в квадрате на противоположной половине поля (расстояние должно быть достаточным для осуществления паса) Два игрока присоединяются к своим членам по команде в другом квадрате для достижения численного преимущества. Пока ● игрок контролирует мяч, ● защитник присоединяется к игре, чтобы побороть ● игроков (игра 3 на 1). - Защитники меняются каждые 2 мин.
- >Внимание уделяется качеству передачи по земле, передаче и движению в треугольнике.

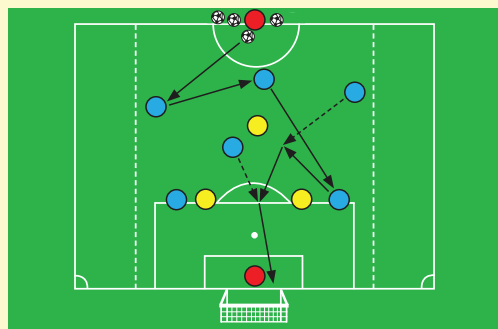


Варианты:

- Игроки могут изменять тип передачи (диагональные передачи, длинные пасы, высокие пасы в воздухе).

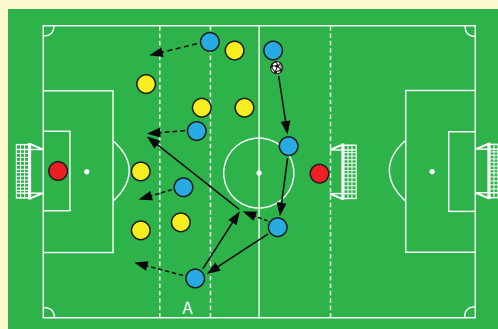
**4. Смоделированная матчевая ситуация: Передача и завершение (15 мин)**

- Разграниченная игровая зона: 6 ● атакующих и 3 ● защитника + 2 вратаря.
- ● команда играет (максимальное разрешенное количество касаний – 3) и старается заработать очки.
- Когда ● команда получает овладевает мячом, она играет без ограничений и предпринимает попытки сделать длинную передачу второму вратарю, который ждет получения мяча.
- Роли меняются каждые 3 – 4 минуты.
- > ● команда должна найти решение (стараясь подать длинный пас и завершить пас). Затем тренер заставляет игроков отработать определенные комбинации. Защитники полуактивны.
- Тренеру следует ограничить количество разрешенных касаний перед завершением движения и установить временное ограничение на каждую попытку.



**5. Осуществление всего на практике: игра 7 на 7 (или 8 на 8) (20 мин.)**

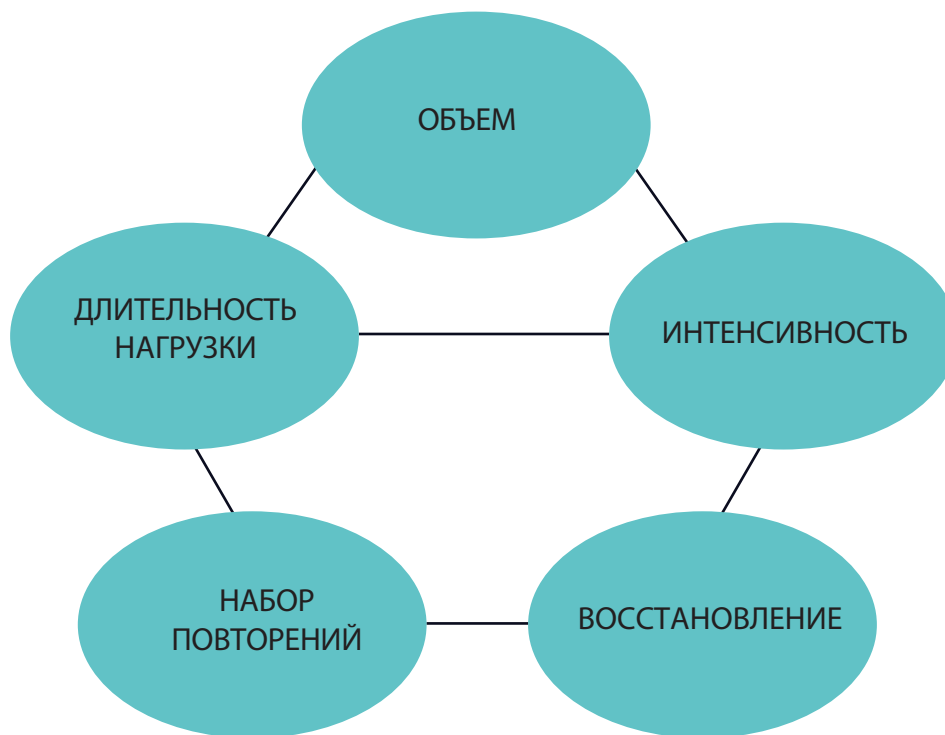
- Разграниченная игровая зона с центральной зоной – А (ширина 15 метров)
- Во время игры каждой команде разрешается 2-3 касания в зоне защиты; игра без ограничений в других зонах.
- Обе команды стараются заработать очки
- За гол, забитый при обычном построении команды, начисляется 1 очко; гол, забитый длинным пасом через центральную зону А начисляется 2 очка.



**6. Приведение организма в нормальное состояние (10-12 минут)**

- Бег трусцой для восстановления
- Интенсивная растяжка.

#### 1.4 Расстановка акцентов прямо на тренировке

**Объем:**

Все усилия, предпринятые игроками во время тренировки под нагрузкой; общее количество/длительность проделанной работы (например, Объем аэробной работы на выносливость: 40 минут)

**Продолжительность:**

Время, затраченное на действие при физической нагрузке, должно проводиться с необходимой интенсивностью без отдыха (например: Длительность упражнения: 15 минут)

**Интенсивность:**

Степень физической нагрузки, используемый темп, преодолеваемое сопротивление (например, 80% от общего веса, 90% от общей скорости, 80% от макс. частоты сердцебиения)

**Повторение:**

Количество повторений для физической нагрузки, упражнений или обучающих мероприятий (например, 5 повторений по 30м, 20 для брюшного пресса, 10 упражнений на атакующую игру)

**Набор:** Общее количество повторений выполняемых в одном темпе.

Несколько повторений из одного набора.

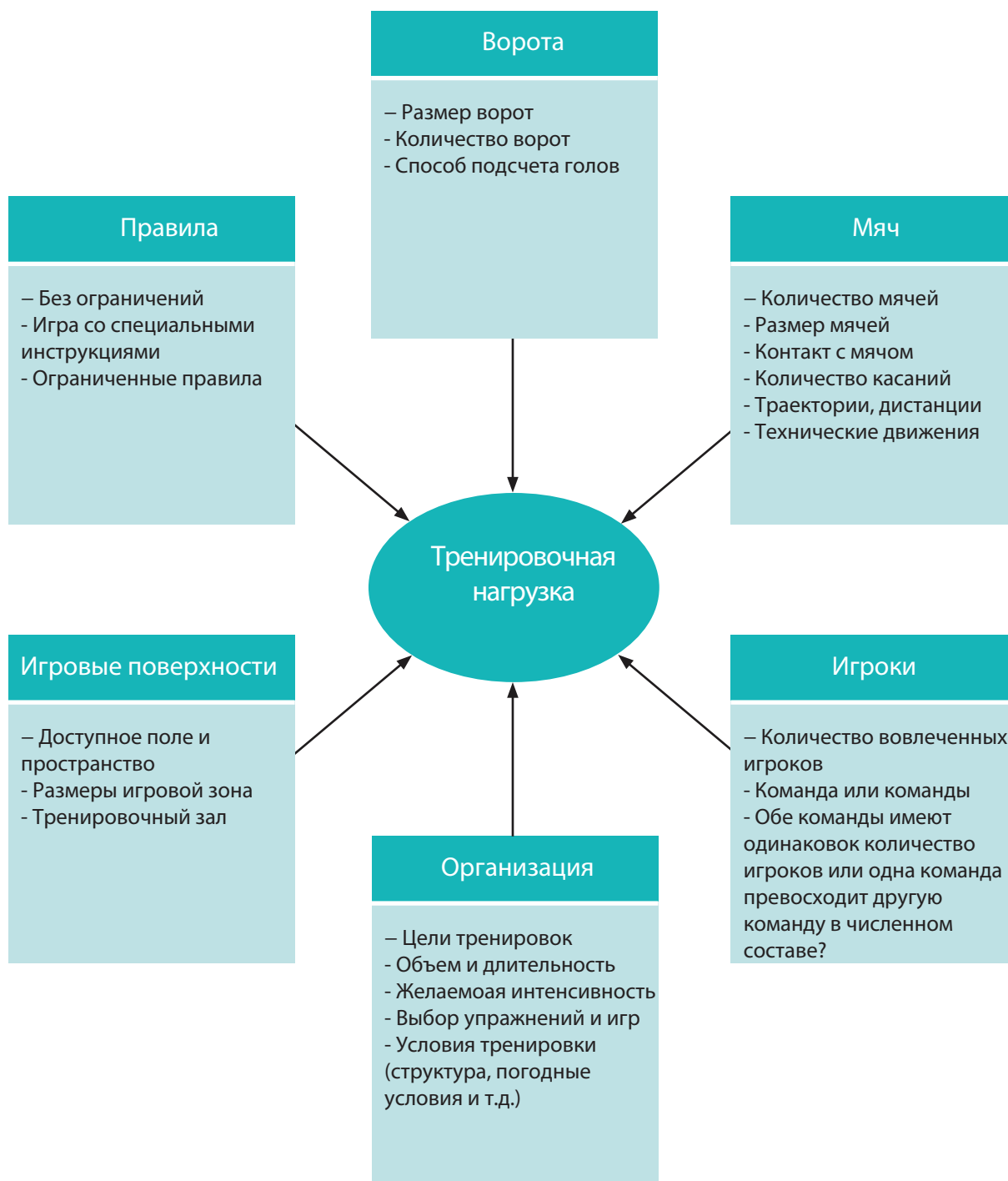
(например: 5 (пять) 30 метровых повторений, 3 набора. 100% интенсивность; общая дистанция: 450 метров. Мышечная сила с приседаниями, повторение десять раз по 80 кг, 5 наборов)

**Восстановление:**

Время, выделенное для периода восстановления. Периоды отдыха между повторениями. Периоды отдыха между наборами (длиннее, чем между повторениями).

Этап восстановления, как правило, является активным периодом; это установлено интенсивностью, объемом и длительностью физических нагрузок

Таблица 12: Критерии, которые имеют отношение к интенсивности тренировочных нагрузок в футболе



Тренировочный матч во время тренировки, который играется как «конкурентный матч» (установка на технические, тактические, когнитивные и ментальные навыки) представляет собой значительную рабочую нагрузку.

## 2. Восстановление и регенерация.

Как с любой формой попытки, физические нагрузки необходимы на период отдыха и восстановления, чтобы позволить человеку восстановить энергию и силы.

В спорте, восстановление является существенным и формирует неотъемлемую часть тренировочного процесса. При планировании тренировки, мезоциклы и микроциклы, этапы «расслабления», как правило, включены в программу и проводятся как часть специальной тренировки, чтобы помочь игрокам восстановить энергию, как биологическую, так и психическую. Данные тренировки зачастую проводятся на следующий день после матча и в середине недели в течение блока интенсивных тренировок, и даже в микро тренировках непосредственно после основной тренировки в течение этапа заминки.

При хорошем планировании, процесс восстановления/регенерации, который помогает предотвратить периоды слабости и усталости и синдром перетренировки.

Данные тренировки, которые известны как тренировки «заминки» или оксигенации, связаны с физическим и психическим восстановлением. Основные цели тренировки:

- Предотвращение и снижение усталости
- Снижение количества молочной кислоты и других токсинов в мышцах.
- Оксигенация мышц (капилляризация, промывка)
- Снижение стресса
- Стимулирование концентрации
- Снижение риска травм.
- Регенерация и движение тканей

—> После интенсивных нагрузок, мышцам необходимо, по крайней мере, 48 часов для восстановления гликогенного запаса. Однако, возможно снизить на 24-30 часов при специальной оксигенации и восстановительной тренировке, основанной на пробежках или иной форме аэробных упражнений и с диетой насыщенной углеводами.

time for different physical qualities	
Выносливость (аэробная мощность)	24-30 часов
Выносливость (аэробная сила)	40 - 48 часов
Анаэробная алактатная скорость	24 часа
Анаэробная лактатная скорость	48 - 72 часа
Максимальная мышечная сила	40 - 48 часов
Скорость – сила (быстрая)	24 - 36 часов

## Восстановительная тренировка (регенерация)

### *а) На следующий день после матча или после интенсивной тренировки*

• Легкая пробежка, от 50 до 60 % макс. частоты сердцебиения (частота сердцебиения 120-140), длительность от 20 до 30 минут. Если пробежка осуществляется в сельской местности или в лесу, качество оксигенации будет улучшено. Данный бег может быть заменен, особенно с молодыми игроками, другой легкой технической работой: бег, прохождение или ножной теннис. Другая дополнительная деятельность, а именно, велосипед, плавание или водная гимнастика может благотворно влиять на расслабление после матча. В зависимости от ментального и физического состояния команды, неограниченный (свободный) тренировочный матч без дополнительной рабочей нагрузки может использоваться как дополнение к бегу.

Например: 15-20 минут бега и 15 минут игры

#### • Растяжка/Мобильность

Растяжка заставляет нормализовать мышечный тонус, мышцы восстанавливают свою форму, и кровь лучше циркулирует и процесс регенерации идет гораздо быстрее. Время на растяжку увеличивается (15-30 секунд)

#### • Массаж

После активного этапа восстановления (сопровождается душем или возможно горячей ванной), массаж обязателен. Данный массаж должен длиться от 20 до 30 минут; он исключает мышечную контрактуру и регулирует мышечный тонус.

### *б) Непосредственно после тренировки*

- Возможен легкий бег (частота сердцебиения 120-140), длительность от 6 до 12 минут на поле или около него (следует избегать жесткого покрытия)
- Умеренная или усиленная растяжка, в зависимости от тренировки.
- Другая деятельность: например, тренировка по забиванию пенальти. При работе с молодыми игроками, тренерскому составу следует убедиться, что игроки помогут убрать оборудование, используемое во время тренировки и очистить мячи. Данные задания помогают игрокам вернуться в нормальное эмоциональное состояние, что также снижает психологический стресс.

### *с) Активное восстановление в процессе тренировки*

Данный этап восстановления, непосредственно после упражнений или игры, помогает исключить продукты жизнедеятельности, возникающие в процессе тренировки (например, молочная кислота) и помогает регенерировать энергетический уровень. Основанный на прогулках, медленном беге, жонглировании и упражнении на растяжку, данная форма восстановления рекомендуется после упражнений на скорость, ударов по воротам (сила) и других тренировок на аэробную силу (т.е. бег или игра на полях уменьшенного размера)

### *д) Другие методы восстановления и регенерации*

- Дополнительные, внепрограммные занятия при нормальной футбольной деятельности, а именно плавание, вводная гимнастика, велосипед, прогулки в горах или по побережью.
- Сауна, подводный массаж, ванны в соленой воде.
- Адаптированная диета и приём жидкостей (обеспеченная углеводами, минеральными солями и витаминами) потребляются как можно раньше после матча или тренировки (с целями гидратации)
- Сон (8 – 10 часов для здоровья, восстанавливающий сон)
- Техники релаксации: софрология, аутогенная тренировка, эутония, визуализация, аутогипноз, дыхание и техника концентрации и йога. Данные техники используются на индивидуальной основе. Здоровье и сбалансированный образ жизни, включая деятельность в свободное время.



Таблица 13: Пример восстановительной тренировки на следующий день после матча (расслабление после матча)

Длительность: 60-70 минут Низкая интенсивность (50-70 % макс. частоты сердцебиения)

Этап оксигенации (30-35 минут)

- 5-минутная прогулка
- Бег от легкого к среднему 10-12 минут (частота сердцебиения 120-140) или иная форма выносливости (например, 30-45 минут велосипеда)
- Динамическая гибкость (без случайных движений) 5 минут
- Бег от легкого к среднему 10-15 минут (частота сердцебиения 140-160) или бег с мячом, или простые передачи.
- Другие интересные формы тренировки
  - Работа руками по мячу при ходьбе (забивание мяча головой или с лета перекрестных мячей)
  - Работа ногами по мячу при ходьбе (прямой удар/удар головой по воротам)

«Реагирующая» игровая деятельность (10-15 минут)

- Ножной теннис (с низкой сеткой)
- 6 на 2 / 8 на 2 (игра слабой интенсивности Торо)

Мышечный тонус (10 минут)

- Усиление мышц (используя вес тела) для верхней части тела
- Реагирующая координация для ног / ступней (короткая дистанция)

Мышечная растяжка (10-15 минут)

- Интенсивная растяжка с последующими упражнениями на релаксацию

Дополнительны формы восстановления

- Ванна или душ
- Сауна
- Массаж

