

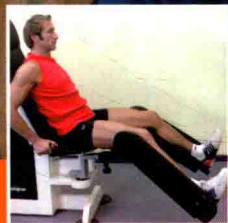
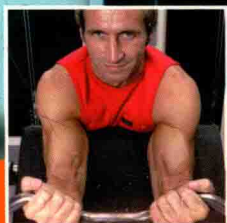
【德】拉尔夫·迈耶 (Ralf Meier) 著

战斗能力·运动素质·敏捷性
提升运动表现，比对手更快

足球运动力量 系统训练 (全彩图解版)

黄海枫 译

- 强化肌肉以避免关节、肌腱和韧带受伤
- 提高柔韧性和关节活动能力
- 居家训练和健身房训练两套解决方案
- 短时训练、增肌训练、最大力量训练和恢复性训练四套训练计划
- 运动员饮食与营养的专业建议



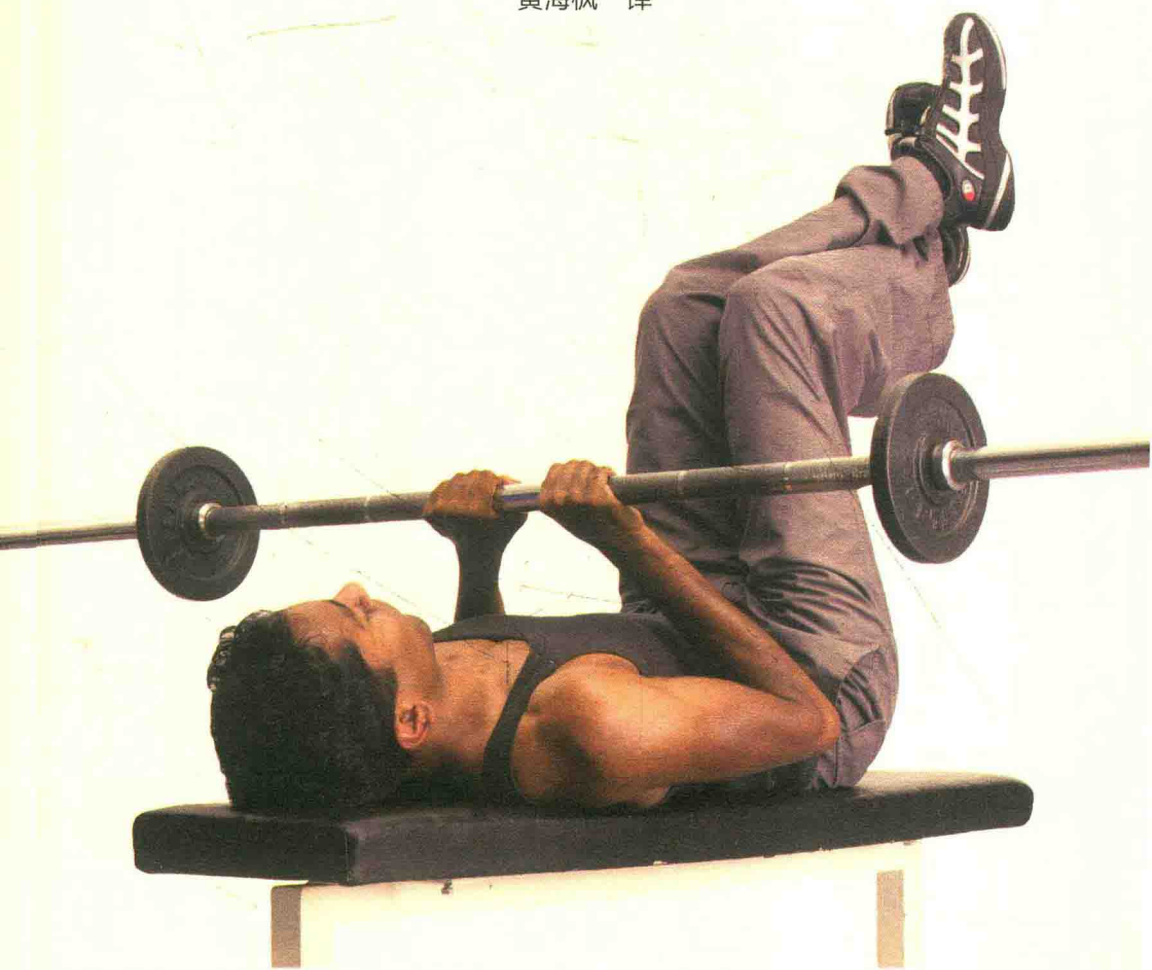
 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

足球运动力量系统训练 (全彩图解版)

[德] 拉尔夫·迈耶 (Ralf Meier)

黄海枫 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

足球运动力量系统训练：全彩图解版 / (德) 拉尔夫·迈耶 (Ralf Meier) 著；黄海枫译. — 北京：人民邮电出版社，2016.8
ISBN 978-7-115-42425-9

I. ①足… II. ①拉… ②黄… III. ①足球运动—力量训练—图解 IV. ①G843.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第152546号

版权声明

Original Title: STRENGTH TRAINING FOR SOCCER
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2007

内 容 提 要

踏错一步可能就会将比赛拱手相让。如同鞋钉之于球鞋，肌肉撕裂、肌腱和关节损伤都是足球运动的一部分。但其实许多受伤是可以避免的，尤其是当腿部肌肉准备得更充分的时候。足球运动员的肌肉必须足够强壮才可以承受这项包括冲刺、急停和交叉移动在内的运动，这些动作将膝盖及周边区域的使用推至极限。功能性力量训练让肌肉专门针对这些需求做好准备。适合参加比赛的肌肉不仅能让你成为更好的球员，也是保护肌腱和关节的最佳途径。

本书以易于理解的形式介绍了可以训练足球运动员最重要肌肉的各种练习，这些练习不仅可以增强肌肉力量，还可以提高柔韧性和关节的灵活性。

-
- ◆ 著 [德] 拉尔夫·迈耶 (Ralf Meier)
 - 译 黄海枫
 - 责任编辑 李璇
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
 - 印张：7.75 2016年8月第1版
 - 字数：106千字 2016年8月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2015-8068号
-

定价：49.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广字第8052号

目 录



足球中的运动素质 6

问题方面.....	9
跟腱.....	10
肌肉.....	12
下蹲.....	15
执行.....	16
重点.....	18

体能提升 20

提升比赛表现.....	24
恢复因素.....	26
主动还是被动.....	27
重点.....	30

优化训练减少受伤 32

失衡.....	35
失衡的纠正措施.....	37
设定目标.....	37
轻松开始.....	38
训练计划.....	39
多样性.....	41
重点.....	42

在家中完成短时练习 44

最大力量测试.....	47
短时练习.....	48
热身.....	49
练习.....	50
短时练习概述.....	62

在健身房中的力量训练 64

足球运动的肌肉训练 66

练习 67

计划 92

活动范围 95

短时练习概述 96

增肌训练 98

最大力量训练 102

恢复性训练 104

重点 106

肌肉营养 108

适合肌肉的超级美食 111

碳水化合物 112

正确的饮食 115

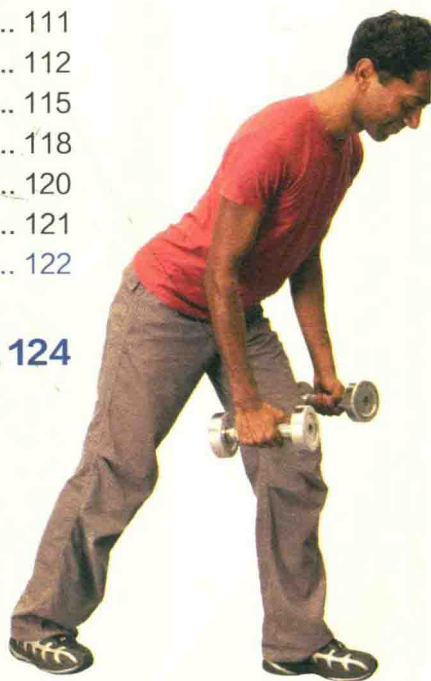
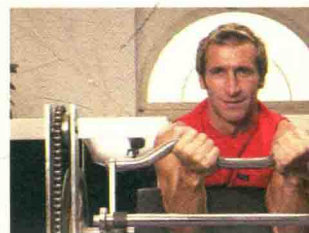
蛋白质的组成部分 118

完全不含脂肪 120

比赛结束后来两瓶啤酒 121

重点 122

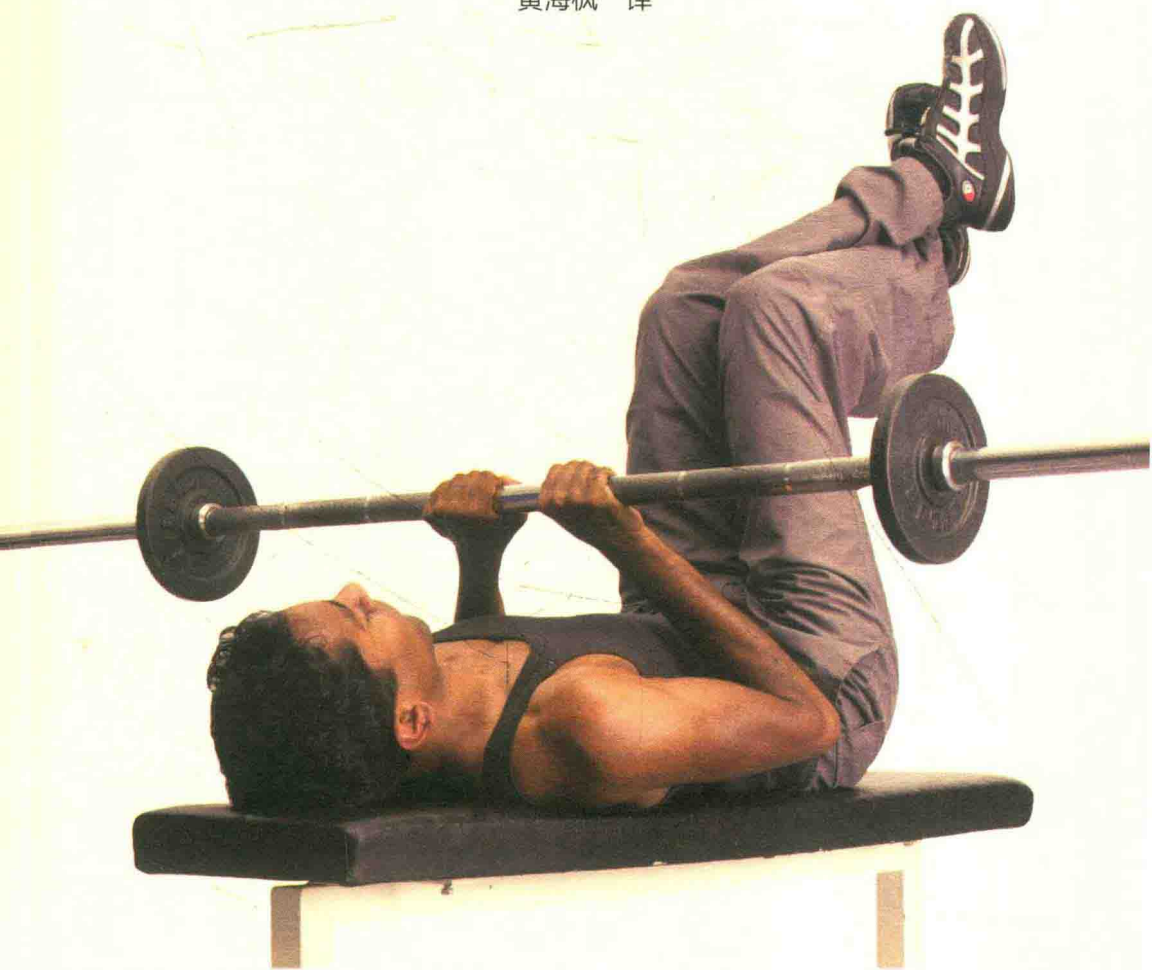
图片引用说明 124



足球运动力量系统训练 (全彩图解版)

[德] 拉尔夫·迈耶 (Ralf Meier)

黄海枫 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

足球运动力量系统训练：全彩图解版 / (德) 拉尔夫·迈耶 (Ralf Meier) 著；黄海枫译. — 北京：人民邮电出版社，2016.8
ISBN 978-7-115-42425-9

I. ①足… II. ①拉… ②黄… III. ①足球运动—力量训练—图解 IV. ①G843.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第152546号

版权声明

Original Title: STRENGTH TRAINING FOR SOCCER

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2007

内 容 提 要

踏错一步可能就会将比赛拱手相让。如同鞋钉之于球鞋，肌肉撕裂、肌腱和关节损伤都是足球运动的一部分。但其实许多受伤是可以避免的，尤其是当腿部肌肉准备得更充分的时候。足球运动员的肌肉必须足够强壮才可以承受这项包括冲刺、急停和交叉移动在内的运动，这些动作将膝盖及周边区域的使用推至极限。功能性力量训练让肌肉专门针对这些需求做好准备。适合参加比赛的肌肉不仅能让你成为更好的球员，也是保护肌腱和关节的最佳途径。

本书以易于理解的形式介绍了可以训练足球运动员最重要肌肉的各种练习，这些练习不仅可以增强肌肉力量，还可以提高柔韧性和关节的灵活性。

-
- ◆ 著 [德] 拉尔夫·迈耶 (Ralf Meier)
 - 译 黄海枫
 - 责任编辑 李璇
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
 - 印张：7.75 2016年8月第1版
 - 字数：106千字 2016年8月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2015-8068号
-

定价：49.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

序 言

足球这种现代运动并不仅仅是要将球踢来踢去。即使在草根级别，战斗能力、运动素质和敏捷性也往往是胜负的关键。这本书告诉你如何把自己的运动表现提升到一个全新的水平，并反驳了一种理论，即有针对性的力量训练会使球员的速度和柔韧性降低。事实恰恰相反，因为速度是以力量为基础的。强壮的腿部肌肉保证你在关键时刻能够比自己的对手更快得到地面和空中来球。状态良好的腿部肌肉也会在困难的铲球中占有优势。

在足球场上，关节、肌腱和韧带格外脆弱，扭伤、半月板问题和肌腱炎就是足球运动员的生活现实。要保护被动的肌肉骨骼系统免受潜在损伤，最好的方法是让肌肉变得更强壮。这本书告诉你如何将正确的力量训练融入到自己的训练计划中。

祝你好运！
拉尔夫·迈耶

目 录



足球中的运动素质 6

问题方面.....	9
跟腱.....	10
肌肉.....	12
下蹲.....	15
执行.....	16
重点.....	18

体能提升 20

提升比赛表现.....	24
恢复因素.....	26
主动还是被动.....	27
重点.....	30

优化训练减少受伤 32

失衡.....	35
失衡的纠正措施.....	37
设定目标.....	37
轻松开始.....	38
训练计划.....	39
多样性.....	41
重点.....	42

在家中完成短时练习 44

最大力量测试.....	47
短时练习.....	48
热身.....	49
练习.....	50
短时练习概述.....	62

在健身房中的力量训练 64

足球运动的肌肉训练 66
练习 67

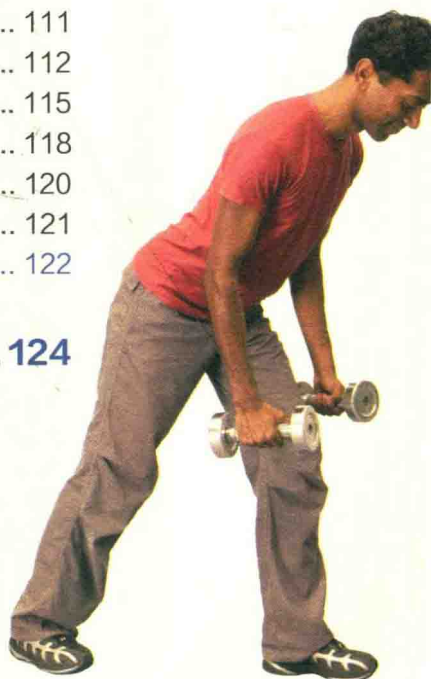
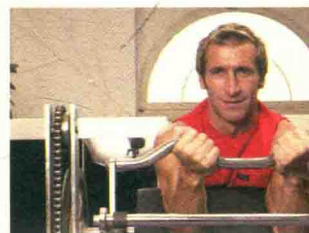
计划 92

活动范围 95
短时练习概述 96
增肌训练 98
最大力量训练 102
恢复性训练 104
重点 106

肌肉营养 108

适合肌肉的超级美食 111
碳水化合物 112
正确的饮食 115
蛋白质的组成部分 118
完全不含脂肪 120
比赛结束后来两瓶啤酒 121
重点 122

图片引用说明 124





足球中的 运动素质



与几十年前相比，现代足球比赛无疑更加依赖于健壮的体格和力量。很难看到顶级球员没有搓衣板一样的腹部和肌肉发达的上身。现在，球员在体育馆或俱乐部的举重室中训练；而特别投入的球员还会在俱乐部的训练课之外聘请私人教练。但是，增强力量和肌肉组织为他们在球场上带来了哪些优势呢？

发达的肌肉可以降低球员受伤的风险。即使在最公平的比赛（最近已不多见）中，一定量的身体接触也是不可避免的。所以，足球始终是风险最高的运动项目之一，这并不令人感到意外。

受伤的风险并不会、也不应该让铁杆足球运动员踌躇不前。正确的准备可以大幅降低比赛的风险。

训练提示

力量训练的热身活动应该让尽可能多的肌肉群参加运动，方法是在跑步机上跑步，或在测力计上骑自行车。在迷你蹦床上跳跃也是一个很好的选择，因为其冲击力较低。在预热阶段没有拉伸的立足之地，因为它对于“冷”的肌肉是危险的。但是在增加训练重量之前，可以用较轻的重量做一两组热身运动。

除了提高整体的身体素质，训练有素的肌肉的主要好处是预防受伤。在比赛过程中会出现一些正常的负荷，如铲球、扭身或急停，被动肌肉骨骼系统是否会被这些应力损坏，或者它是否可以吸收并化解这些应力，其实是由它周围肌肉的力量所决定的。肌肉支持并保护脆弱的结构，如关节、肌腱和韧带。

当然，热身也不是无所不能的。如果喜欢追潮流，并将袜子向下卷到脚踝位置，而不是拉起来盖住护腿板，那么，如果最终让腿打了石膏，自己也不应该感到惊讶。此外，极少有足球运动员能像他们的专业同行那么幸运，他们不能在



**为了让身体做好准备，
关键是在锻炼或比赛
前进行热身。**

修剪整齐的球场上打球，而是必须在泥泞的场地上东奔西跑，这些场地与足球场的唯一相同之处就是它们的大小。

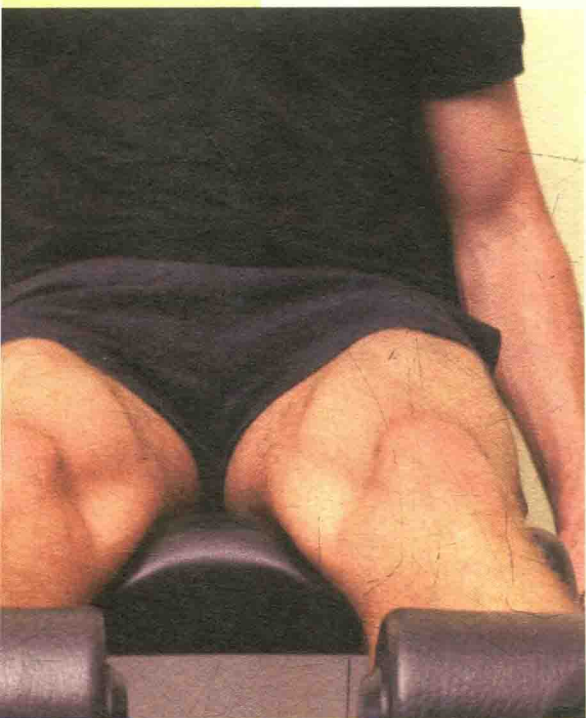
问题方面

为了让身体有良好的准备，关键是在锻炼或比赛前进行热身。充分热身的肌肉能够更好地吸收杠杆和旋转力量，在比赛过程中，关节和韧带经常要承受这种作用力。

最复杂的关节（即膝关节）是最容易损伤的。在足球运动中，它经常要承受巨大的应力。严重的急性膝盖问题通常

足球运动会对膝盖产生很大的应力。

不是直接由对手造成的，而是由危险的旋转力和杠杆力造成的，如果脚在将球踢出之后被卡在草皮或对手的腿中，就可能发生这种危险。即使是普通的踢球动作也可能导致膝关节及周围的韧带出现问题。训练有素且充分热身的肌肉可以提供保护，避免严重受伤。



在膝盖区域，关键是非常发达的股四头肌和腓绳肌，为此，可以在训练计划中包括蹬腿升降架和股四头肌训练器上的练习。要在肌肉的整个移动范围内训练肌肉，并从一开始就用拉伸来补充力量训练，这是很重要的。密集的力量训练会使肌肉更加紧张，如果不恰当处理它，这可能会导致新的问题。有力但已缩短的大腿肌肉会增加受伤的风险。

在蹬腿升降架和股四头肌训练器上练习，可以加强在大腿的正面和背面的肌肉，这些肌肉对于足球运动员非常重要。

跟腱

在足球运动中，并非只有膝盖在承受巨大的应力。脚踝也很容易受伤。足球运动员经常抱怨在这个区域会感到非常疼痛，而在脚踝下半部（跗骨和踝骨之间）的伤远比在脚踝上半部（踝骨和小腿的骨头之间）的伤罕见，并且通常是由

影响脚外侧的扭伤所引起的。

如果肌肉退化的程度更加严重，跟腱的问题也会随之增多，甚至导致撕裂。老话说的好：在恢复训练之前，要确保



跟腱将小腿三头肌连接到胫骨，在足球比赛中要承受巨大的应力。

已完全伤愈。在炎症的急性期，冰敷是最好的处理方法。从长远来看，有针对性地加强小腿肌肉是防止问题进一步恶化的最佳保护。肌腱撕裂通常是由不对称的负荷造成的，而原因可能是脚放在不正确的位置，以及缩短的小腿肌肉。充分的拉伸练习和力量练习可以保证长期帮助肌腱减轻负荷，并避免受伤。

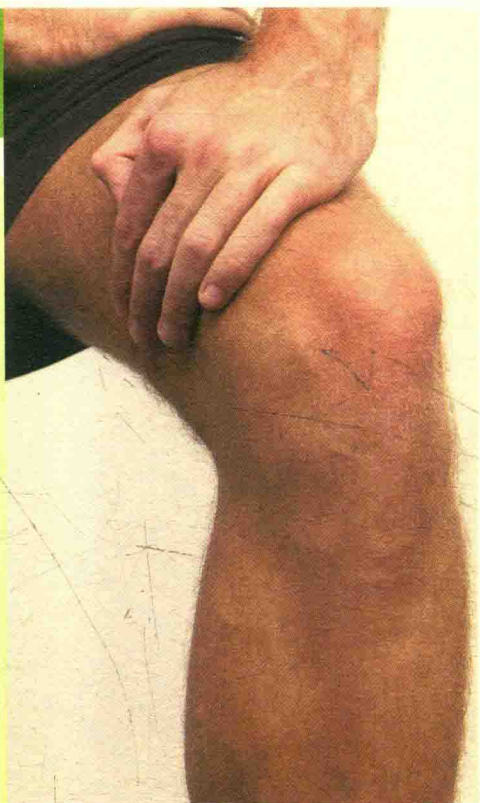
专业球员在受到跟腱问题的折磨时，可以依靠医生、物理治疗师和教练的整个团队，他们会携手保护其门生的健康状况。业余选手往往会觉得只能孤独地对付自己的痛楚。

教练和医生最初会建议你彻底休息，直到伤势好转。如果有人敢在表面上没有受伤症状几个月后就恢复训练，肌腱

拉伸练习和力量练习有助于跟腱得到长期的放松。

如果小腿肌肉太弱，跟腱就总是会超负荷。

拉伸练习和力量练习对于小腿和跟腱很重要。



炎就会经常复发。

原因很清楚：肌腱炎不是踢足球造成的，而是由小腿肌肉不够强壮导致的。在它们得到强化之前；肌腱总是会超负荷。更糟糕的是：强制的休息将会使小腿肌肉变得更加软弱，使它们帮助肌腱减负的能力更差。曾经不得不处理这种问题的人就会知道在这个区域的炎症有多么顽固，让人生厌。有时，甚至都不敢把重心放在伤脚上。

肌肉

说到在足球运动中最容易受伤的部位，清单上的头一个就是肌肉本身。几乎三分之一的伤患都涉及肌肉。这包括由于非常高的训练负荷造成的无损伤的肌肉僵硬，还有跌打损伤和劳损，以及最终的肌肉或纤维的完全撕裂。针对所有这些伤患的最佳保护是在锻炼或比赛前进行彻底热身，以及有针对性的力量训练。

力量是各种动作的前提。与普遍的观点相反，更大更强