



您为此书添加的 KINDLE 笔记：

职业球员米尔萨德·哈斯克教你踢足球系列：身体素质训练篇 (职业球员毕生足球理念让你轻松脱颖而出)

作者：米尔萨德·哈西奇 (Mirsad Hasic)、Fiberead、刘芳、王宇、苏周

免费 Kindle 极速预览：<http://z.cn/iicj3H5>

78 条标注

标注 (黄) | 位置 75

考虑以下六个原则：力量与耐力：确保你的肌肉强壮而有弹性，这样你可以在比赛中增添额外的力量，且一直带给自己运动所需要的持久耐力。心血管系统训练：通过常规训练来改善心血管系统，你的身体能够更有效地将氧气转化为能量，从而防止你在比赛中疲劳。健美与健康：保持体型是一回事，但是有好的身体是基础，你可以做一些必要的训练来塑形并

标注 (黄) | 位置 81

戒除不良生活习惯：我们大多数人都有很多不健康的习惯，垃圾食品就是其中之一，另两个是抽烟和

标注 (黄) | 位置 84

锻炼计划：这需要多样化且严格制定。你必须要以系统化和互补的方式研究健身领域重要的

标注 (黄) | 位置 85

理解你的身体是如何工作的：学习你的身体是如何运作的肯定会有助你重燃热情来

标注 (黄) | 位置 107

一个标准的热身首先从平缓的慢跑开始，接下来进行快速冲刺，再接着更多慢跑。这个过程会重复几次使你的肌肉温度升高并活动

标注 (黄) | 位置 113

足球热身通常包含如下三大类的拉伸：1.静态。2.动态。3.PNF拉伸1（本体感觉神经肌肉促进技术

标注 (黄) | 位置 121

轻微的疼痛或不适感是非常正常

标注（黄） | 位置 123

然后按照下述顺序系统地激活你的身体： 小腿 腿筋 大腿 腹股沟 臀部 下背部 肩膀

标注（黄） | 位置 132

动态拉伸有助于让你的身体为一场足球比赛中常见的运动做好准备。这包括摆腿和转身，而后者能让你在场上快速地转换

标注（黄） | 位置 138

PNF拉伸通常用于体操运动员或杂技演员的热身活动中。对足球运动员而言，PNF拉伸可提升额外的一点敏捷度，这能让他表现得更强大

标注（黄） | 位置 152

配置。如果你的俱乐部能负担得起女按摩师，那么就招一个。备战比赛没有什么比按摩的感觉更好

标注（黄） | 位置 154

通用热身包括活动和拉伸身体的各个部位。不同于被动热身，通用热身需要真正的身体运动，代表性的运动是慢跑和

标注（黄） | 位置 156

特定热身需要拉伸和活动在接下来的运动中最常用到的肌肉，例如为奔跑和射门做拉伸双腿的

标注（黄） | 位置 169

2.2.1慢跑与练习（5-15分钟） 这类热身练习可在5-15分钟内随意调整。我个人更倾向慢跑10分钟（至少）以适度唤醒肌肉并培养专注力。2.2.2动态拉伸（5分钟） 尝试在你的慢跑中加入下面的动态拉伸

标注（黄） | 位置 174

高抬腿：以夸张的跑步动作抬起并放下膝盖。后抬腿：将脚跟踢向后方使它们能够接触或尽量接触你的臀部。高抬腿跳：突然向前跳跃，保证过程中你尽可能高地抬起膝盖。快速跳：进行快节奏地跳跃，同时保证这个过程中尽可能地抬高

标注（黄） | 位置 179

摸脚趾：短暂停止慢跑并单腿站立保持平衡，然后弯腰用对侧的手触碰支撑脚的脚趾，例如，如果你是用左脚站立就使用右手。反向弓步（伴随扭转）：从站立位开始，左脚后退成弓步并收紧左臀肌。下一步，向前腿侧扭转身体同时将左手肘移向右膝外侧。现在反方向扭转回到中间位置并退回起始

标注（黄） | 位置 183

直腿行进：在保持腿部绝对挺直的同时向前抬腿至臀部高度或更高。在你腿部运动到顶点时，伸出手掌触碰

标注（黄） | 位置 185

屈膝抬臀太空步：弯曲膝盖将腿部收入身体。将膝盖抬至尽可能高后

标注（黄） | 位置 191

然后我用大约最快冲刺速度的70%在训练锥之间跑，到达一个锥体后简短休息（2-3秒）。一般热身训练中我会跑十

标注（黄） | 位置 194

静态拉伸需要做出各样的姿态并保持一定的时间。这部分应当持续5-15

标注（黄） | 位置 197

最常用的静态拉伸包括：跨坐：坐下两脚分开以使臀部打开更多。现在弯曲身体同时保持头部与脊柱在一条直线。首先伸展手臂，然后向下直到接触到左脚脚趾。现在以相同方式移动到

标注（黄） | 位置 200

站姿腹股沟拉伸：开始这项练习时，以两脚分开保持膝盖直立姿态站立。现在向外侧弯曲右膝并随之向右倾斜。依照能力保持10-30

标注（黄） | 位置 202

西贡蹲：双脚分开与肩同宽

标注（黄） | 位置 202

脚趾向外指向45度角。保持背部挺直，双脚平放在地上，同时尽可能低地蹲下。用双肘推向股四头肌内侧并保持数

标注（黄） | 位置 204

普雷策拉伸：开始时背部平躺，双膝弯曲。然后抬起一条腿将脚放在另一条腿的膝盖上。现在轻拉下面的腿将两膝移向

标注（黄） | 位置 206

站姿股四头肌拉伸：开始时先用左脚站立。现在抓住右侧胫骨向后侧拉。接下来，卷起你的骨盆将胫骨拉向臀大肌。膝盖直指地面后保持姿势30

标注（黄） | 位置 208

腓肠肌拉伸：起始姿势为俯卧撑。现在移动双脚靠近双手直至

标注（黄） | 位置 209

指向天空。一旦双腿垂直地面双脚平踩在地上时，将一只脚搭在另一只脚后的踝关节。一旦感觉到腓肠肌的拉伸就保持姿势数

标注（黄） | 位置 217

放松训练也能减少肌肉的乳酸含量（紧张比赛后过多乳酸累积会引起肌肉

标注（黄） | 位置 225

慢跑：练习结束后我做的第一件事就是绕着场地慢跑两到三次。别抄近道自欺欺人。这不是比赛，所以慢慢来，享受不慌不忙的慢跑步伐，你就开始平静下来

标注（黄） | 位置 227

边走边甩动：沿着场边散散步，边走边甩动四肢。边跳边甩动：如字面所言，只是在移动时跳几下并甩动四肢。踢臀部：不要再像热身时那种强度去做。当放松时你需要以可控制的、不慌乱的方式轻轻地用你的脚踝触碰臀部。缓慢的拖着脚走：以一种缓慢并控制着的方式拖着脚走同时放松全身。向后跳：向后跳，同样以缓慢并可控的方式，确保双腿和上身保持完全放松。静态拉伸：花点时间做些静态拉伸（放松训练中非常重要的

标注（黄） | 位置 260

更容易控制体重。更低的血压。更低的心率，无论是运动期间还是休息

标注（黄） | 位置 274

为了长途跋涉的马拉松，远距离跑步无疑会使运动员变得更强大。但它实际上减弱了足球运动员身体运动时短促快速爆发的能力，例如冲刺、急转、跳跃等等，所有这些在比赛中不可或缺的

标注（黄） | 位置 279

节奏跑要求你进行高强度有氧冲刺的短爆发训练，跟你在球场上的要做的类似。因此，这样的训练才是

标注（黄） | 位置 306

交替地慢跑和

标注（黄） | 位置 309

冲刺时只用你最快速度的

标注（黄） | 位置 310

训练锥之间的距离应当逐渐加大，这个刻意的策略让你在绕圈奔跑时需要付出更多

标注（黄） | 位置 317

从第一个训练锥开始，以你最大速度的50%奔跑。到达第二个训练锥时提速到60%，第三段用你最大速度的70%来

标注（黄） | 位置 323

简单摆放四个训练锥，大约两两相聚25米（27码），然后用你最大速度的60%开始

标注（黄） | 位置 327

例如：第1段以全速的60%跑 第2段以全速的70%跑 第3段以全速的60%跑 第4段以全速的70%

标注（黄） | 位置 340

黄色箭头表示何时开始冲刺（保持全速的70%），白色箭头表示何时开始慢跑。先从左上角的第一个训练锥开始慢跑，

标注（黄） | 位置 350

无氧冲刺练习通常按照如下时间间隔进行：冲刺20秒 休息1分钟 冲刺25秒 休息1分钟

标注（黄） | 位置 355

四个主要身体优势是：长距离变速跑的能力，并减少疲劳。更容易保持全速。更容易保持你的足球技巧。由于没有疲劳而提升保持专注的

标注（黄） | 位置 363

以你全速的70%进行奔跑。达到第二个训练锥时，以相同的速度冲刺回到开始的训练锥。休息30-40秒后重复练习。尝试至少重复

标注（黄） | 位置 367

这是一个既能锻炼身体素质又能提升控球能力的有效

标注（黄） | 位置 374

到达最上面的训练锥之后，平缓的慢跑到第七个训练锥（右上角）。现在向最后一个训练锥（右下角）做一个全力冲刺，然后走回或者慢跑回起始

标注（黄） | 位置 379

法特雷克跑的开展非常简单，你将需要总共六个训练锥和一个供训练用的相对比较大的

标注（黄） | 位置 380

前两个训练锥之间的距离大约5-10码，第二和第三训练锥间距为10-15码，第三和第四训练锥间距为15-20码，第四和第五训练锥间距为20-25码，第五和第六训练锥间距为25-30码（如下图

标注（黄） | 位置 385

结构，以大约5码的间距放置六个训练锥（如下图）。你可以通过增加训练锥之间的距离或去除慢跑环节来改变这个

标注（黄） | 位置 398

确保每次重复训练之间休息20到30秒。尝试重复这项训练五到十

标注（黄） | 位置 400

人体在渐增负荷运动中，血乳酸浓度随着运动负荷的渐增而增加，当运动强度达到某一负荷时，血乳酸浓度急剧上升的开始起点，称为乳酸

标注（黄） | 位置 413

足球运动员的力量训练不应该专注于塑造体型，而是应该着眼于那些提高整体力量和耐力的

标注（黄） | 位置 423

射门力量：你射门时用的大部分力量来自腰和腹肌。重点锻炼这些部位的肌肉，你的射门很快会变得更猛并且射程

标注（黄） | 位置 424

掩护球：你越强壮，在掩护球时对手越不容易从你这里碰到

标注（黄） | 位置 426

改善平衡：你的腿是掌握平衡的关键。因此提高腿部力量是如此的重要。拥有强壮的

标注（黄） | 位置 428

头球：为了击败对手在争抢头球时能跳得高是至关

标注（黄） | 位置 433

最大力量：良好的最大力量对抢断，护球，和阻止你的对手是很重要的。更重要的，它是构成你速度和力量的

标注（黄） | 位置 437

肌肉力量：你的肌肉力量决定了你的最大力量和运动

标注（黄） | 位置 440

肌肉或力量耐力：在足球运动中，肌肉耐力被定义为一个或几个肌肉群进行重复，高强度运动的

标注（黄） | 位置 447

非赛季阶段：非赛季时，你应该着重增强你的功能力量。这一阶段有两个主要目标。第一个是为季前热身。这可能包括轻量的举重，玩休闲足球，慢跑

标注（黄） | 位置 450

赛前早期：在赛前早期，你应该集中精力增强你的最大

标注（黄） | 位置 452

赛前末期：赛前末期，你的主要目标是将你的力量转化为肌肉耐力。为此你需要加强训练，也许是跳跃训练，同时进行循环

标注（黄） | 位置 454

赛季中：如果你想成为一个全面发展的球员，你需要接受这样一个事实：当你提高其他技能的同时会降低最大

标注（黄） | 位置 463

如果你刚接触足球，那么我建议你从初级计划开始，因为它最基础，可以最高效地带你入门。如果你踢过一阵子足球，但感觉你缺乏力量，那从中级计划开始是个不错的想法。如果你已经是整体状态良好的训练有素的球员，但想多少提高你的力量，那么你就应该直接跨到高级

标注（黄） | 位置 470

进行8—10周的功能力量训练计划。开始这项计划之前，你需要牢记以下四点：参加任何练习之前先进行全身热身。每周做这些练习不要超过两次。在每个练习之间休息不要超过1分钟。开始初级训练计划之前先进行两周的循环训练，这样你的身体就会提前准备好接受更多的体能

标注（黄） | 位置 474

站姿小腿提升 站姿小腿提升将增强你的脚踝力量。这将使你对足球比赛中发生各种脚踝受伤有更大的抵抗

标注（黄） | 位置 478

进行站姿小腿提升的

标注（黄） | 位置 490

进行小腿推重的做法：抓紧设备上方或者侧面的扶手，照模特那样做。尽量伸展脚踝向上推动横杆。小腿得到拉伸之后，放松脚

标注（黄） | 位置 496

背部伸展对于增强你的背阔肌（背部最大的肌肉）是很好的训练。你的背部有了更强壮，更富抵抗力的肌肉，可以防止跟这个肌肉群相关的各种受伤情况的

标注（黄） | 位置 504

俯身平桥 俯身平桥训练不仅可以增强你的核心力量，也会增强你做其他俯身（面部向下）姿势训练的稳定性，就像俯卧撑和俯身

标注（黄） | 位置 513

肱三头肌曲臂支撑 肱三头肌曲臂支撑将增强你整个肱三头肌，同时增强你的胸肌。做这个训练时，你可以用你身体自重，也可以添加负重以增加

标注（黄） | 位置 525

仰卧起坐 做仰卧起坐是增强腹肌的一个好方法。这块肌肉对于成功的球员来说

标注（黄） | 位置 538

计划做六到八周。参加任何训练之前进行全身热身。每项练习之间休息不要超过三分钟，努力在45分钟内完成每部分的训练。开始时做三套，每套12-15个重复练习。每套的最后三个应当是最艰难的。如果最后一次重复时你已经筋疲力尽，那说明你做得

标注（黄） | 位置 545

杠铃上提 杠铃上提对于增强肩部肌肉和斜方肌非常

标注（黄） | 位置 558

箭步蹲 箭步蹲适合加强下半身。它能调动你主要的腿部肌肉，包括肌腱，四头肌和小腿。箭步蹲也会消耗很多能量，意味着你在做这个动作时会燃烧很多

标注（黄） | 位置 572

坐姿腿部推举 这项练习的主要目的是加强你的

标注（黄） | 位置 583

哑铃肩上推举是有效增强肩部，三头肌和前臂力量的运动。如果不借助外力你就不能将哑铃举到初始位置，那你的哑铃太重了。我建议你换一副轻一点的哑铃直到你拥有更多

标注（黄） | 位置 599

5.2.5负重台阶 负重台阶运动对锻炼大腿肌肉非常好。这是我最喜欢的练习
