

УДК 796 332
Г 61

ГОЛОМАЗОВ С., ЧИРВА Б.

Г 61 Футбол. Причины технического брака: методическое пособие. – М., ТВТ Дивизион, 2013. – 51 с.

УДК 796 332

ISBN 978-5-98724-143-3

© С. Голомазов, Б.Чирва, составление, 2013
© Оформление ТВТ Дивизион, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1. Физическая нагрузка.....	7
Утомление?	7
Длительность нагрузки.....	10
Точность в течении матча.....	10
Точность на протяжении выполнения упражнения.....	13
Длительность однократных нагрузок максимальной и околомаксимальной мощности и точность.....	16
Частота проведения матчей.....	19
Интенсивность и плотность игры.....	19
Концентрация лактата в периферической крови.....	21
Специфика нагрузки.....	23
2. Скорость перемещения футболистов, форма и темп движений.....	31
3. Психологические воздействия.....	33
Повышение ответственности за результат действий.....	33
Выбор решения о действии.....	35
Целевые установки.....	38
Использование психостимуляторов.....	40
4. Воздействия на двигательную чувствительность.....	41
Использование мячей разного веса и разных размеров.....	41
Силовые упражнения.....	43
5. Механические воздействия.....	44
Применение дополнительных технических средств и приспособлений.....	44
Контакт соперника.....	46
Массаж.....	46
Покрывтие поля.....	47
6. Время начала тренировок и точность.....	48
Литература.....	51