足球爱好者如何轻松迈过体能关

本报记者 谢嘉伟

近日，国家体育总局群体司发布关于对第二批群众“三大球”精品赛事案例名单进行公示的公告。其中，我省足球“浙超”联赛位列榜单。作为最受省内群众欢迎喜爱的运动项目之一，足球运动在各年龄段人群都有相当高的普及度。但对于想“入坑”这项运动的普通人来说，体能这道门槛可能就“劝退”了不少小伙伴。不过实际上，入坑足球运动，没有想象中那么困难。前沙滩足球国家队队员，浙江FC青训教练员郭徐宸蛟表示，通过合理的计划，合适方式的锻炼，普通人也可以拥有支撑全场足球比赛的体能。

CFP供图

教练名片

郭徐宸蛟
浙江FC社会普及部教练员

上场前先评估身体

“对于普通人来说，特别是二十到三十岁这个年龄段，在入坑足球运动前对自身体能和运动能力的评估必不可少。”郭徐宸蛟表示，因为在足球运动中，会考验到力量、速度、耐力、协调灵敏、柔韧五大方面的身体能力，所以如果不对自己的身体情况和能力有一个正确认识的话，贸然踏上绿茵场会将受伤的风险无限扩大。

那么，普通人该如何评估自身状况呢？郭徐宸蛟向记者介绍，首先可以通过简单的慢跑测试心肺功能和耐力。例如通过三到五公里的慢跑，观察自己是否有剧烈的气喘或是心跳过快情况，如果在慢跑后自己呼吸急促，心率超过了160次/分钟，就说明自身心肺功能以及耐力要加强了。而在肌肉力量方面，可以通过俯卧撑或者标准深蹲一次性能够完成多少来测试，如果少于10个，那说明这方面也需要加强。而在爆发力方面，可以通过原地纵跳摸高、短跑等方式测试。柔韧性的话可以通过例如站立体前屈、坐位体前屈来判断。

这些方式锻炼五大能力

对于耐力、速度、力量、协调灵敏以及柔韧性这五大方面来说，在郭徐宸蛟看来，只要进行一些系统的针对性训练，就可以在日常锻炼中将自身能力快速提升。

郭徐宸蛟介绍，在耐力方面，各类有氧运动都是相当不错的选择，日常的慢跑、一定距离的游泳都能起到很好的效果。此外还可以通过在一段30到100米的距离中进行冲刺跑和折返跑，这样不仅能够锻炼耐力，还能锻炼自身爆发力。而力量锻炼则要分为上肢力量、下肢力量以及核心力量，除了去健身房利用各类专业器械进行分门别类的锻炼外，平时在家也可以做一些例如俯卧撑、深蹲、仰卧起坐等自重训练也是不错的选择，不过要注意姿势的标准性。此外，协调性可以通过一些足球行进操，通过例如绳梯、敏捷圈让两脚快速移动，可以对敏捷性进行练习。而在运动前热身进行动态拉伸，运动后进行静态拉伸，在提高运动表现及效果的同时，也能很好地锻炼自身柔韧性。

除此之外，郭徐宸蛟还提到不少人所存在的一个认知误区。“有相当一部分人单纯地认为，踢足球只要跑步好就行，但实际不是这样。”郭徐宸蛟表示，因为在足球运动中，还涉及到一些力量对抗，足球技术的实施，以及足球战术的实施，并且即便是跑步，足球运动也涉及到快速的冲刺、快慢结合的跑位等等，并不是一般的有氧跑可以比的。

下足“诗外功夫”

作为一项对抗性运动，足球运动与伤病“常见面”的例子不在少数，而为了普通球友能够更好地享受足球运动，郭徐宸蛟也给出了一些建议。

“在足球运动中，踝关节、膝关节还有腿部肌肉都是最容易受伤的部位。”郭徐宸蛟表示，因为在足球运动中所涉及很多变向、急停、起落之类的动作，在脚踝力量不够的情况下就很容易出现内翻或是外翻现象，造成韧带撕裂等情况发生。并且足球运动涉及大量跑动及对抗，这让膝关节的半月板、十字韧带等部位都成为容易受伤的部位。此外，不少人还会因为没有进行充分热身，特别是在冬季，大小腿肌肉拉伤的现象也会时常发生。

郭徐宸蛟建议，在进行足球运动之前一定要进行充分热身，在此基础之上，佩戴护具也十分必要。例如易损的脚踝、膝盖，可以通过打运动绷带、弹力肌贴等方式增强关节力量和稳定性，以此起到预防受伤及保护作用“此外还可以通过额外的力量训练以及柔韧性训练增强关节力量，同时也要注意不要在肌肉疲劳的情况下运动，以及运动后做好舒展放松拉伸。”

他还建议道，在进行足球运动时，选择合适的运动装备也是保护自身的关键之一。“除了选择宽松合适运动服装外，一双适合自己和场地的足球鞋也是非常重要的，例如现在大部分业余球场都是人工草皮，我们就需要选择短钉或碎钉的球鞋，错误选择长钉球鞋不仅不能增强抓地力，反而会增加受伤风险。”

此外，郭徐宸蛟还提醒大家，足球运动毕竟是一项接触性对抗运动，我们在球场上一定要保持良好心态，切不可因为一些与对手磕磕碰碰而“上头”，做出一些报复行为，这样既违反了足球的规则，也违背了自身以运动寻找快乐的初心。