



تمرینات با وزنه برای بازیکنان فوتبال

احسان یارمحمدی

تمرینات با وزنه یکی از انواع تمرینات قدرتی در فوتبال می باشد که با توجه به رویکرد حرفه ای که در فوتبال طی سال های گذشته پدیدار شده است ؛ در نزد بازیکنان ، مربیان و دست اندرکاران این رشته ورزشی از جایگاه در خور توجهی برخوردار است . به همین دلیل در این مقاله به ارائه یک روش برای انجام تمرینات با وزنه به نام روش " هم تنش " برای بازیکنان بازیکنان فوتبال می پردازیم¹ . در ابتدای مبحث یاد آوری می کنیم که انجام تمرینات با وزنه می بایست مرتبط با رشته ورزشی باشد . چرا که در هر رشته ورزشی با توجه به شرایط و ویژگی های آن می بایست ؛ طراحی تمرینات با وزنه را برای بالا تنه و یا پایین تنه و ... برنامه ریزی شود . در رشته ورزشی فوتبال از آن جا که در حین انجام تمرینات به همراه توپ و بدون توپ و هم چنین در جریان بازی های دوستانه و رسمی ، پایین تنه هر بازیکن بیشتر درگیر می باشد ؛ بنابراین می بایست برای انجام تمرینات با وزنه برای اعضا و عضلات پایین تنه فوتبالیست برنامه ای مدون داشت ؛ البته این به آن معنا نیست که به هیچ شکل نمی بایست به انجام تمرینات با وزنه برای بالا تنه فوتبالیست پرداخت . بلکه به این معنا است که تمرینات با وزنه برای قسمت بالا تنه فوتبالیست ها نسبت به اندام پایین تنه آن ها در مرحله دوم قرار دارد .

آیا تمرینات با وزنه باعث سنگینی یا کند شدن بازیکنان فوتبال می شود ؟

پاسخ دادن به این سوال به این بستگی دارد که این نوع از تمرینات با چه تمهیدات و چه اسلوب و روشی انجام شود . بنابراین بدیهی است که اگر یک فوتبالیست در طراحی و برنامه ریزی تمرینات با وزنه خود از شیوه ای استفاده نماید که یک ورزشکار رشته زیبایی اندام استفاده نماید ؛ مطمئناً این بازیکن به علت انتخاب روش نا درست دچار مشکلاتی مانند اضافه وزن یا کندی خواهد شد . پس

¹ تمرینات با وزنه برای اکثر مربیان مطرح و صاحب سبک در سراسر جهان از اهمیت و جایگاه ویژه ای برخوردار است . اما خوزه مورینیو مربی شهر پرتغالی سابق تیم های پورتو ، چلسی و حال حاضر اینتر در طراحی تمرینات خود در خارج از فصل ، پیش از فصل ، داخل فصل و بعد از فصل به هیچ وجه از تمرینات با وزنه برای بازیکنان تیمش استفاده نمی کند .

یک فوتبالیست می بایست که در چینش و نحوه اجرای انواع حرکات تمرینات با وزنه از روشی استفاده نماید که مناسب و متناسب با رشته خود باشد .

اجرا و چگونگی اجرا تمرینات با وزنه

1. گرم کردن و انجام حرکات کششی قبل از آغاز نمودن تمرین ، به خصوص بر روی اندام و عضلاتی که می بایست در آن جلسه از تمرین بر روی آن ها تمرکز شود و مورد تمرین کردن قرار گیرند .
2. تمرینات با وزنه برای بازیکنان فوتبال می بایست حداقل 2 جلسه در هفته و حداکثر 4 جلسه در هفته انجام پذیرد .
3. هر جلسه تمرینی جهت انجام تمرینات با وزنه برای بازیکنان فوتبال می بایست بین 8 تا 10 حرکت از انواع حرکات همراه با وزنه باشد .
4. در هر جلسه تمرین جهت انجام تمرینات با وزنه برای بازیکنان فوتبال می بایست ؛ هر نوع حرکت تمرینی در 8 تا 12 تکرار بیشینه در 3 مرحله مجزا و متمایز با فواصل زمانی 60 ثانیه تا 120 ثانیه بین هر مرحله تمرین انجام شود .
4. برای انجام تمرینات بالا تنه و پایین تنه می بایست ؛ آن ها را به صورت یک جلسه در میان انجام داد و از انجام دادن آن ها به صورت ترکیبی یا مختلط باید پرهیز نمود .
5. سرد کردن و انجام حرکات کششی به منظور بازگشت به حالت اولیه پس از پایان تمرینات با وزنه مفید و نتیجه بخش است .

روش "هم تنش" برای انجام تمرینات با وزنه

انجام تمرینات با وزنه به روش "هم تنش" را می توان با توجه به شدت و فشار تمرین به این صورت که فوتبالیست ، بخواهد که از چه درصد فشار تمرینی استفاده کند یا نیاز دارد ؛ به شکل زیر ارائه و اجرا کرد که تنها قبل از شروع تمرین به روش "هم تنش" می بایست تکرار بیشینه را به دست آورد .

الف) . 60 % : یک تکرار بیشینه را با 15 تا 20 تکرار انجام می دهیم .

ب) . 65 % : یک تکرار بیشینه را با 14 تکرار انجام می دهیم .

پ) . 70 % : یک تکرار بیشینه را با 10 تکرار انجام می دهیم .

- ت (80 % : یک تکرار بیشینه را با 8 تکرار انجام می دهیم .
- ث (85 % : یک تکرار بیشینه را با 6 تکرار انجام می دهیم .
- ج (90 % : یک تکرار بیشینه را با 4 تکرار انجام می دهیم .
- چ (95 % : یک تکرار بیشینه را با 2 تکرار انجام می دهیم .
- ح (100 % : یک تکرار بیشینه را با 1 تکرار انجام می دهیم .

Soccer-iran.com