

دوره بندی تمرینات با وزنه در یک فصل فوتبال

تهیه و تنظیم : حمید سالاری

نقش تمرینات با وزنه در کلیه ی رشته های ورزشی بسیار با اهمیت است . در واقع تمرینات با وزنه را می توان به عنوان ابزاری جهت حفظ و تداوم اجرای مهارت های ورزشی در نظر گرفت. تحقیقات امروزی نشان می دهد (بومپا و همکاران) که دوره بندی تمرینات با وزنه می تواند بهتر منجر به کسب فواید تمرینات با وزنه شود. فوتبال به عنوان ورزشی توانی- استقامتی مطرح می باشد. لذا کسب و حفظ قدرت، توان و استقامت-توان در سرتاسر فصل بسیار حائز اهمیت است. دوره بندی تمرینات با وزنه برای بازیکنان فوتبال در یک فصل به صورت زیر است:

الف) مرحله آماده سازی

۱- سازگاری ساختاری

۲- هایپرتروفی

۳- حداکثر قدرت

۴- تبدیل به توان و استقامت-توان

ب) مرحله مسابقات

۱- حفظ حداکثر قدرت، توان و استقامت-توان

۱- سازگاری ساختاری

در واقع این فاز بدن را برای فازهای دیگر آماده می کند.

اهداف اصلی فاز سازگاری ساختاری:

- افزایش ظرفیت تارهای کند انقباض

- قوی کردن تاندون ها، لیگامنت ها و سایر بافت های همبند

- افزایش چگالی استخوانها

شیوه تمرین:

بهترین شیوه در این فاز که تعداد حرکات در آن زیاد است، استفاده از شیوه دایره ای است. در این شیوه تمرین حرکات پشت سرهم قرار می گیرند و ورزشکار بعد از اتمام یک حرکت و استراحت لازم به سراغ حرکت بعدی می رود و زمانی که به اولین حرکت برسد، یک دوره تمرینی تمام شده است.

نحوه شروع تمرینات:

باید برای شروع تمرینات، حداکثر قدرت باریکنان در ایستگاه های مورد نظر به صورت زیر تعیین شود:

۱- در این روش باریکنان وزنه ای را انتخاب کرده و تا بروز خستگی آن را تکرار می کنند. سپس تعداد تکرارها را در فرمول زیر قرار داده و حداکثر قدرت را محاسبه می کنیم.

$$\{ (\text{تعداد تکرارها} \times 0.02) - 1 \} \div \text{وزنه انتخابی} = \text{حداکثر قدرت}$$

بهرتر است وزنه ای انتخاب شود که تعداد تکرارها از ۲۰ بیشتر نشود. این روش برای بازیکنان کم تجربه توصیه می شود.

۲- برای بازیکنان با سابقه در تمرینات با وزنه بهتر است از روش یک تکرار بیشینه استفاده شود. در این روش فرد با یک وزنه انتخابی شروع می کند، سپس آنقدر وزنه اضافه می کنیم که فرد در نهایت بتواند یک تکرار انجام دهد. این وزنه در واقع حداکثر قدرت فرد می باشد.

باید توجه داشت که بین تکرارها استراحت کامل باشد.

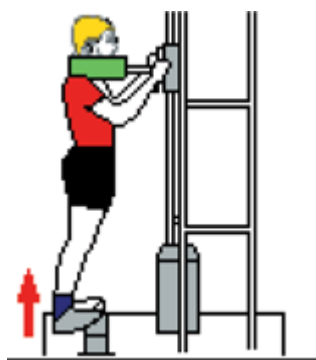
دستورالعمل ها:

ورزشکار مبتدی	ورزشکار با تجربه
مدت فاز	۳ تا ۵ هفته
شدت	۲۰-۴۰% حداکثر قدرت
تعداد دوره ها	۲ تا ۴
تعداد تکرارها	۱۰ تا ۱۵
استراحت بین تکرارها	۶۰ ثانیه
استراحت بین دوره ها	۱ تا ۲ دقیقه
تعداد ایستگاه ها	۶-۹
تعداد جلسات در هفته	۲-۳

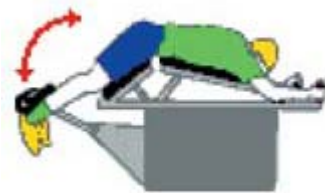
نکته: بعضی از حرکات این فاز می تواند به صورت تحمل وزن مانند دراز-نشست انجام شود که در این حرکات تعداد تکرارها ۱۵ - ۲۵ می باشد.

عضلات مورد نیاز برای تقویت در فاز سازگاری ساختاری

عضلات پشت ساق پا



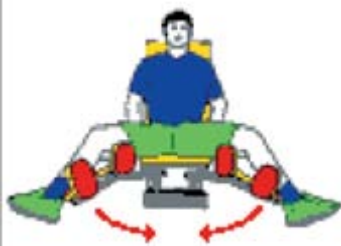
همسترینگ



چهار سر رانی



دورکننده ها و نزدیک کننده های پا



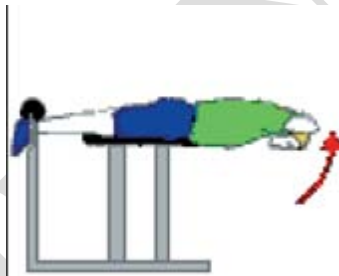
دو سر بازویی و سه سر بازویی



سینه ای و پشتی بزرگ



عضلات شکمی و پشتی



SOCCKER