

بخش دوم تمرینات دستگاه هوازی

توان هوازی

تعریف: میزان ATP تولید شده توسط دستگاه هوازی در واحد زمان در واقع توان هوازی نشان دهنده توانایی فرد در انجام یک تلاش با سهم انرژی بیشتر در مدت زمان کمتر یا مسافت بیشتر در زمان معین می‌باشد. تمرینات توان هوازی همچنین باعث هل دادن آستانه بی‌هوازی به عقب می‌شود، بدین معنا که باعث تشکیل اسید لاکتیک کمتر در شدت‌های بالای تمرین می‌شود.

تحقیقات نشان داده است که میانگین شدت درحین بازی فوتبال حدود 75% حداکثر اکسیژن مصرفی می‌باشد که در منطقه تمرینات توان هوازی قرار دارد. بنابراین تقویت توان هوازی بازیکنان بسیار حائز اهمیت است.

تقویت توان هوازی

دومین منطقه دستگاه هوازی که باید بر تقویت آن تأکید شود، توان هوازی است. شدت درتمرینات توان هوازی باید بین 80 تا 90% حداکثر ضربان قلب باشد. ملاک طراحی تمرینات توان هوازی می‌تواند این باشد که بازیکنان درنهایت بتوانند 1600 متر را در کمتر از 6 دقیقه یا 3200 متر را در کمتر از 12 دقیقه طی کنند.

روش‌های تمرینی برای تقویت توان هوازی

1- اینتروال

2- فارتلک: نوعی روش تمرینی که در آن آهنگ دویدن به طور متناوب تغییر می‌کند.

3- تناوبی: در این روش تمرینی ضربان قلب بین تکرارها برخلاف روش اینتروال به زیر 150 نمی‌رسد.

دستورالعمل‌ها

شدت: 80 تا 90% حداکثر ضربان قلب

حجم کل تمرین: 12 تا 45 دقیقه

مدت هر تلاش: 4 تا 12 دقیقه (800- 1500 متر)

تعداد تکرارها: 2 تا 5

نسبت استراحت به تمرین: 1: 1 و 1: 2

تعداد ستها: 2 تا 3

مثال 1) طراحی اولین جلسه تمرین توان هوازی به شکل دویدن

- گرم کردن

- تمرینات تکنیکی یا تاکتیکی

- 1000×3 متر هر 1000 متر تقریباً زیر 4 دقیقه

استراحت بین تکرارها 6 دقیقه

نکته: این زمان برای شروع در گروه A است. بعد از اولین تکرار ضربان قلب بازیکنان گرفته می شود. اگر در داخل دامنه مورد نظر قرار داشت با همین زمان ادامه می دهند، در غیر این صورت آهنگ دویدن افزایش یا کاهش می یابد. بنابراین آهنگ دویدن برای گروه های B و C باید آهسته تر باشد (رجوع شود به بخش اول تمرینات دستگاه هوازی)

- سرد کردن

مثال 2) طراحی یک جلسه تمرین با هدف توان هوازی به شکل تمرینات با توپ

- گرم کردن

- تمرینات تکنیکی یا تاکتیکی

- بازی 5×5 با دو دروازه بان

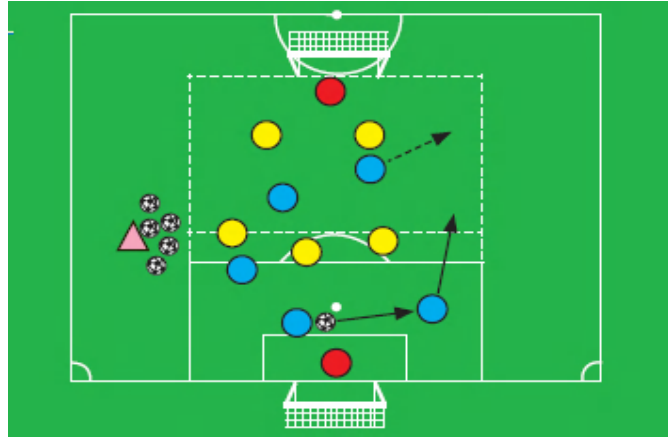
7×4 دقیقه - 4 دقیقه استراحت بین تکرارها

قوانین بازی

- در منطقه دفاعی حداکثر ضربه به توپ 2 ضرب است.

- در منطقه حمله بازی آزاد است.

- گلی قبول است که هنگام زدن آن تمام بازیکنان تیم مهاجم در زمین تیم مدافع قرار داشته باشند.



- سرد کردن

نکات کلیدی:

- تمرینات توان هوازی را می‌توان با تمرینات ظرفیت هوازی ترکیب کرد.
- می‌توان تمرینات با و بدون توپ را با یکدیگر ترکیب کرد.

تهیه و تنظیم: حمید سالاری

SOCCKERIRAN