

دوره بندی تمرینات در فوتبال

تهیه و تنظیم: حمید سالاری

به طور کلی یک فصل کامل فوتبال به چهار مرحله تقسیم می‌شود

الف) مرحله آماده سازی

این مرحله نیز به دو قسمت تقسیم می‌شود:

1- آمادگی عمومی

اهداف مرحله آمادگی عمومی :

- قوی کردن تاندومها، لیگامنتها و سایر بافت‌های همبند (سازگاری ساختاری) و در صورت نیاز هایپرتروفی عضلات

- بهبود ظرفیت مصرف اکسیژن توسط عضلات از طریق تمرینات با شدت کم تا متوسط

- تمرینات تقویت کننده تکنیک‌های فردی

- تمرینات تقویت کننده هماهنگی عصب-عضله و حرکات ریتمیک

- بهبود انعطاف پذیری

2- آمادگی اختصاصی

اهداف مرحله آمادگی اختصاصی:

- تقویت توان هوازی و حداکثر اکسیژن مصرفی

- تمرینات با وزنه به منظور تقویت

1- حداکثر قدرت

2- توان

3- استقامت-توان

- تمرینات بی‌هوازی به منظور تقویت سرعت، سرعت- استقامت و تحمل اسیدلاکتیک

- تمرینات تکنیکی و تاکتیکی

- تمرینات تقویت کننده هماهنگی عصب-عضله و حرکات ریتمیک

- تمرینات تقویت کننده چابکی

- بهبود انعطاف پذیری

- بازی تدارکاتی



ب) مرحله مسابقات

اهداف مرحله مسابقات

- حفظ آمادگی هوازی و بی‌هوازی

- حفظ قدرت و توان کسب شده

- تمرینات تاکتیکی و تکنیکی

ج) مرحله انتقال اول (تعطیلات میان فصل)

اهداف مرحله انتقال اول:

- رفع نقاط ضعف تیم

- بازیافت بازیکنان

- آماده کردن بازیکنان برای شروع نیم فصل دوم

د) مرحله انتقال دوم (پایان فصل مسابقه تا شروع دوره آماده سازی برای سال بعد)

اهداف مرحله انتقال دوم:

- بازیافت بازیکنان به لحاظ جسمی و روانی

- حفظ آمادگی فصل قبل با ورزشهای تفریحی

در زیر دو مدل دوره بندی سالانه آورده شده است:

1- دوره بندی تمرینات برای تیم های آماتور:

Dates	Oct	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep
Periodi- zation	Preparatory						Competitive				T	
Period. of strength	AA	MxS		Power, MxS	4 T	2 Conv. to P, P-E	Maint.: Power, P-E, MxS				Compen.	
Period. of energy systems	O ₂	O ₂ Lactic acid		Lactic acid Alactic O ₂	Alactic Lactic acid O ₂		Lactic acid Alactic O ₂				Compen.	

دوره بندی تمرینات برای تیم های حرفه ای:

Dates	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul
Periodization	Prep.		Comp.		T	Comp. II					T	
Period. of strength	AA	2	MxS, Power, P-E	6	Maint.: Power, P-E, MxS						Compen.	
Period. of energy systems	O ₂ L.A. Alactic	Alactic L.A. O ₂	Lactic acid Alactic O ₂									

توضیحات :

دوره بندی = Periodization

آماده سازی = Preparatory

رقابت = Competitive

بازسازی = Compen.

T = انتقال

AA = سازگاری ساختاری

MxS = حداکثر قدرت

Power = توان

P-E = استقامت- توان

Maint.. = حفظ کردن

Conv. To = تبدیل به

O₂ = سیستم هوازی

Lactic acid(L.A) = سیستم اسیدلاکتیک

Alactic = سیستم فسفاژن

