

زمان بندی تمرینات قدرتی در فوتبال

دکتر رضا قزاق‌آللو (دانشیار دانشگاه تربیت مدرس)

دکتر حمید حبیبی (دانشیار دانشگاه خوارزمی)

دکتر علی کُرزی (استادیار دانشگاه تهران)

۱۳۹۱

انتشارات هتمی
(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

فهرست مطالب

۶.....	پیشگفتار IOC
۷.....	پیشگفتار به کنگره
۸.....	مقدمه
۹.....	فصل اول: مفاهیم پایه در تمرینات قدرتی
۱۱.....	واژه‌شناسی زمان‌بندی سنتی اروپایی
۱۲.....	چرخه بلند
۱۳.....	چرخه متوسط
۱۳.....	چرخه کوچک
۱۳.....	تعیین مراحل تمرین برای تعریف چرخه‌ها
۱۴.....	انواع واژه‌شناسی مراحل تمرین
۱۴.....	تمرین عمومی
۱۵.....	تمرین ویژه ورزش
۱۵.....	تمرین ویژه مسابقه
۱۵.....	زمان‌بندی قدرت و توان به روش آمریکایی
۱۶.....	مرحله آماده‌سازی عمومی
۱۸.....	برنامه‌های زمان‌بندی خطی
۲۱.....	برنامه‌های زمان‌بندی غیرخطی
۲۲.....	شروع تمرین قدرتی با یک برنامه پایه



فصل دوم: زمان‌بندی تمرینات قدرتی در فوتبال..... ۲۹

۳۰	مقدمه.....
۳۰	تجزیه و تحلیل دستگاه‌های انرژی در فوتبال.....
۳۰	مسافت پیموده شده.....
۳۲	الگوی ورزشی.....
۳۳	توان.....
۳۳	توان هوازی بیشینه و آستانه بی‌هوازی.....
۳۴	سیستم بی‌هوازی با اسیدلاکتیک.....
۳۵	تجزیه و تحلیل بیومکانیکی و فعالیت عضلانی در فوتبال.....
۳۵	قدرت عضلانی.....
۳۶	شوت روی پا.....
۳۷	دوهای سرعت (انفجاری).....
۳۸	چابکی و تندی.....
۳۹	کنترل توپ و گول زدن.....
۳۹	سر زدن.....
۴۰	تکل کردن.....
۴۰	پرتاب اوت.....
۴۰	دروازه‌بانی.....
۴۱	ترکیب و اندازه بدن.....
۴۲	نقاط آسیب‌پذیر و پیشگیری از آن.....
۴۲	آسیب‌های شایع.....
۴۳	سازوکار آسیب‌دیدگی و پیشگیری از آن.....
۴۴	آسیب‌های دروازه‌بانان.....
۴۵	ارکان تمرین برای آماده‌سازی فوتبال.....
۴۶	تمرینات قدرتی و توانی.....
۴۶	تمرینات پایه / آماده‌سازی.....
۴۸	تمرینات حجیم‌سازی.....
۴۹	تمرینات افزایش قدرت بیشینه.....
۵۱	تمرینات قدرت انفجاری (توان).....



- تمرینات سرعت تولید نیرو..... ۵۱
- تمرین افزایش شتاب (پرتابی - ارتجاعی)..... ۵۲
- تمرینات پلایومتریک (چرخه کشش - انقباض)..... ۵۳
- تمرینات سرعتی..... ۵۳
- تمرینات چابکی و تندی..... ۵۴
- تمرینات استقامتی..... ۵۴
- تمرینات استقامت هوازی..... ۵۴
- تمرینات بازسازی..... ۵۴
- تمرینات استقامت هوازی کم شدت..... ۵۵
- تمرینات استقامت هوازی پر شدت..... ۵۶
- تمرینات استقامت بی هوازی..... ۵۶
- تمرینات استقامتی با اسیدلاکتیک..... ۵۶
- تمرینات استقامتی بی اسیدلاکتیک..... ۵۷
- تمرینات انعطاف پذیری..... ۵۷
- کشش ایستا..... ۵۸
- کشش پویا..... ۵۸
- زمان بندی برنامه تمرین قدرتی برای فوتبال..... ۵۸
- الگوی دانشگاهی آمریکای شمالی..... ۵۹
- الگوی حرفه ای..... ۶۱
- برنامه تمرینات قدرتی برای فوتبال و تنوعات آن..... ۶۲
- برنامه تمرین پلایومتریک..... ۶۴
- توزیع هفتگی تمرین..... ۶۵

منابع..... ۶۹

واژه نامه حرکات قدرتی..... ۷۳



پیشگفتار IOC^۱

در حدود ۵۰ سال پیش تمرینات قدرتی نه تنها به عنوان تمریناتی غیر مؤثر برای آماده سازی ورزش ها شناخته می شد، بلکه به عنوان عاملی مضر برای عملکرد ورزشکاران در رشته های خاص ورزشی نیز قلمداد می شد. بعدها این نگرانی های مختلف از میان رفت و توسعه دانش، اثربخشی کاربرد صحیح تمرینات قدرتی برای بهبود عملکرد بسیاری از ورزش های المپیک را تأیید کرد. کتابچه راهنمای حاضر به ورزشکاران، مربیان و پزشکان ورزشی همه نوع اطلاعات پایه مرتبط با تمرین قدرتی را ارائه می دهد. من از نویسندگان این کتاب آموزشی و همچنین کمیسیون پزشکی IOC به خاطر کمک مداوم به ورزشکاران در راه پیشرفت به سوی موفقیت تشکر می نمایم.

خوان آنتونیو سامارانش

رئیس وقت کمیته بین المللی المپیک



مقدمه نویسنده کتاب

امروزه اهمیت بدنسازی و تمرینات قدرتی در فوتبال به حدی است که تقریباً تمامی تیم های فوتبال در هر سطحی که هستند دارای یک یا حتی چند مربی بدنساز هستند. گرچه قدرت به تنهایی در فوتبال یک اصل نیست، اما اهمیت آن مورد تأیید همه اهالی فوتبال، به ویژه در سطوح بالاست. شاید بتوان گفت یکی از دلایل توانایی فوتبالیست های کراز اول جهان برای طی مسافت حدود ۱۵ کیلومتری در مقابل مسافت های زیر ۸ کیلومتری فوتبالیست های داخلی، ریشه در همین نوع تمرینات داشته باشد. بخش قابل توجهی از مجموعه حاضر بخش هایی از کتابی است که توسط ویلیام جی کرامر و همکارانش و به پیشنهاد کمیته بین المللی المپیک (IOC) جهت راهنمایی ورزشکاران نگاشته شده است. ارانه مفاهیم اساسی و دانش مورد نیاز مربیان و فوتبالیست ها درباره تمرینات قدرتی به شکلی کاملاً ساده و قابل فهم، محور اساسی نگارش این کتاب بوده است. امید است این اطلاعات بتواند مورد استفاده مربیان و ورزشکاران میهن عزیزمان قرار گیرد و در رساندن این ورزش پرطرفدار ایران به جایگاه مناسب در سطح دنیا مفید واقع گردد.

رضا قراخانو - حمید رحیمی - علی گُزری



نتیجه‌گیری

در کتابچه حاضر نمونه‌ای از برنامه تمرینی زمان‌بندی شده در فوتبال همراه با دیدگاه‌ها و نکات آموزشی مرتبط با طراحی برنامه ارائه می‌شود. مطمئناً ارائه همه برنامه‌های جامع برای این ورزش جهانی فراتر از اهداف این کتاب است اما شرح و چگونگی استفاده از اطلاعات علمی موجود جهت به‌کارگیری در برنامه‌ها نکاتی هستند که مورد توجه قرار خواهند گرفت. برای ارائه دیدگاه‌ها و نکات آموزشی در مورد هر برنامه تمرینی، باید ویژگی‌های ورزش موردنظر به‌دقت مورد مطالعه قرار گیرد. نکته مهم و قابل توجه این است که هیچ‌کدام از این برنامه‌ها، یک روش تمرینی منحصربه‌فرد نبوده، بلکه به‌عنوان یک نمونه برنامه برای ورزش موردنظر آورده شده است. بنابراین هنگام طراحی برنامه تمرین، باید متغیرهای تمرینی زیادی مدنظر قرار گیرند.

طراحی هر برنامه تمرینی برای یک ورزش، و به‌ویژه برای یک ورزشکار، متخصصان علوم ورزشی را به چالش طلبیده و به تفکری ویژه و منحصربه‌فرد در فرایند استفاده از اطلاعات موجود نیاز دارد. در فصل اول کتاب، اطلاعات پایه در مورد زمان‌بندی تمرین ارائه شده است. سپس برای کمک به خواننده در به‌کارگیری این دانش پایه در طراحی برنامه تمرین، در فصل دوم نمونه برنامه‌های تمرین قدرتی در فوتبال ارائه می‌شود که طراحی هر کدام از آنها سال‌ها زمان برده است! در این تک‌آموز ملاحظات فردی ورزشکار مورد توجه قرار نگرفته است اما به هر حال مربیان و فوتبالیست‌ها باید به این موضوع در طراحی هر برنامه تمرینی توجه کنند.