

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بدنسازى فوتبال پایه

بدنسازى فوتبال نونهالان تاجوانان



مؤلف: ابوالفضل زاهدى

فهرست مطالب

فصل ۱: تمرینات قدرتی و تعادلی

تمرینات قدرتی و تعادلی انفرادی

تمرینات قدرتی و تعادلی با یار کمکی

تمرینات قدرتی و تعادلی ۳ نفره

فصل ۲: تمرینات مدیسین بال

تمرینات مدیسین بال به صورت انفرادی

تمرینات مدیسین بال با یار کمکی

فصل ۳: تمرینات کتل بل به صورت انفرادی

فصل ۴: تمرینات TRX به صورت انفرادی

فصل ۵: تمرینات مرکزی بدن و تحرک پذیری به صورت انفرادی

فصل ۱: تمرینات قدرتی و تعادلی

تمرینات قدرتی و تعادلی انفرادی

تمرین ۱



وضعیت شنا روی زمین به خود بگیرید و به صورت تناوبی دست ها را بالا بیاورید. لگن چرخش نمی کند.

تمرین ۲



همان تمرین قبلی را انجام دهید ولی به صورت تناوبی، دست ها را از کنار بالا بیاورید.

تمرین ۳



در حالت شنا روی زمین، بازیکن با فرود نرم، دست ها را روی زمین به جلو می برد به طوری که دست ها در جلوی بدن صاف می شود.

تمرین ۴



وضعیت نهایی را حفظ کنید. تمرین قبل را ببینید

تمرین ۵

وضعیت شروع برای تمرین عنکبوت



تمرین ۶

به چه بزرگی می توانید تمرین عنکبوت را اجرا کنید؟ وضعیت نهایی را حفظ کنید.



تمرین ۷



وضعیت شنا روی زمین به خود بگیرید. به صورت تناوبی هر دست را روی شانه مخالف بیاورید.

تمرین ۸



از حالت شنا روی زمین، به پلانک کناری حرکت کنید. تنه و پاها باید یک خط مستقیم تشکیل دهند. این امر در مورد تراز بازو و شانه نیز صدق می کند.

تمرین ۹



تمرین قیچی را با حرکت تناوبی پاها انجام دهید. زاویه نباید از ۹۰ درجه تجاوز کند.

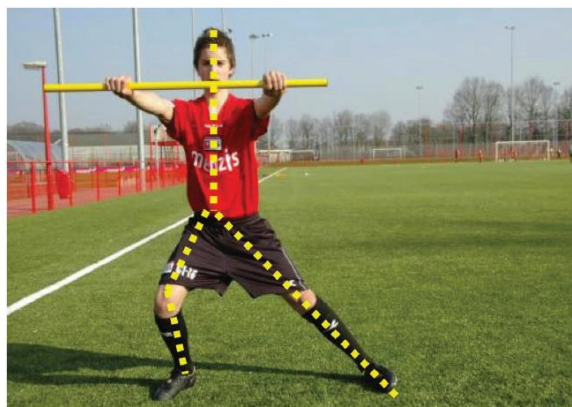


از وضعیت پل، پا را به صورت تناوبی صاف کنید. باسن بالاست.



اسکات را با یک میله اجرا کنید.

تمرین ۱۲



با صاف کردن دست ها در جلو به طور متناوب، لانچ از کنار به چپ و راست را با وضعیت تنه عمودی انجام دهید.

تمرین ۱۳



از حالت شنا، شروع به "افتادن" کنید در حالی که یک پا را تا حد ممکن صاف می کنید. پاها را عوض کنید. (به عکس پایین مراجعه کنید.)



از وضعیت پایین شنا، یک پا را به سمت بالا بکشید.



به پهلو دراز بکشید و پاها را روی هم قرار دهید و صاف کنید، لگن را از روی زمین بلند کنید.



با بازوی آزاد در بالای سر، خود را از زمین جدا کنید و بدن را کمانی کنید.



از حالت پلانک کناری، بدن را ضربدری کنید و موقعیت نهایی را حفظ کنید.



سمت را عوض کنید.



a-b: در حالت شنا تک پا، پای آزاد را بدون تماس با زمین به سمت داخل حرکت دهید. دست ها خم شده و سپس دوباره صاف می شوند.

تمرین ۲۰



a-b: از حالت شنا، پرش کنید، طرفین را عوض کنید (چپ و راست).

تمرین ۲۱



عکس قبلی را ببینید.

تمرین ۲۲



از موقعیت شنا، پرش های متناوب مورب را انجام دهید. در اینجا پای جلویی به سمت داخل حرکت می کند و تا حد امکان از دست ها و بازوها عبور می کند.

تمرین ۲۳



از حالت شنا، پرش اسکات به زاویه ۹۰ درجه مفصل زانو را انجام دهید.

تمرین ۲۴



از حالت ایستاده روی دست، به تدریج آرنج ها را خم کنید تا شکم زمین را لمس کند و سپس با از بین بردن حرکت قوس تنه به حالت ایستاده روی دست برگردید. این کار را با یار کمکی انجام دهید و به آنها آموزش دهید که روی دست بایستند.

تمرین ۲۵



از حالت ایستاده، مانند تخته به جلو بیفتید و سپس به آرامی خود را با بازوهایتان بگیرید. مبتدیان از حالت زانو زده تمرین کنند.

تمرین ۲۶



این بار بازیکن در حالت پاباز قرار دارد.

تمرین ۲۷



از موقعیت شروع، بازیکن در حالی که موقعیت شروع خود را حفظ می کند به یک موقعیت تقریباً عمودی می پرد و سپس به آرامی فرود میاد.

تمرین ۲۸

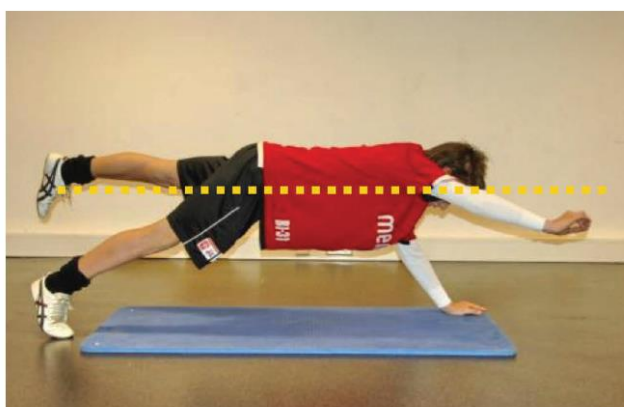


حرکات قیچی پاها را از حالت پلانک آرنج معکوس انجام دهید.

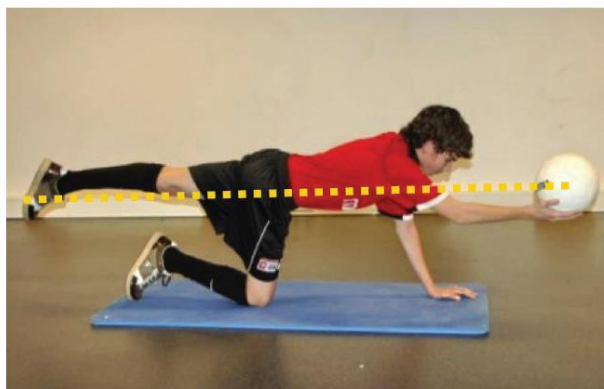


حرکت پا دوچرخه را از حالت نشسته با پاهای صاف شده انجام دهید.

ساز



صاف کردن دست و پای مخالف در موقعیت شنا با محدودیت زمانی.



تعدادل دست و پای مخالف با انتقال توپ از یک دست به دست دیگر.



پلانک کنار آرنج را با پای آزاد بلند شده اجرا کنید. سمت عوض کنید.

تمرین ۳۳



از وضعیت شنا، یک پا را به حالت عمودی با زانو خم شده تا زاویه ۹۰ درجه حرکت دهید. پا را عوض کنید.

تمرین ۳۴



تعالادل در یک دست و یک زانو در همان سمت بدن داشته باشید و طرفین عوض کنید.



از حالت دمر، دست و پای مخالف را بلند کرده و نگه دارید.



پاها را در حالت خوابیده به دمر بالا بیاورید. تنه را در حالت خوابیده به دمر بالا بیاورید.



الف) در حالت نشسته، زانوهای خود را خم کنید و ساق خود را نگه دارید.



ب) هر دو پا را بدون افتادن به عقب صاف کنید.



الف) پاهای خود را داخل حلقه، صاف کرده و خم کنید.



ب) با تنه و تعادل خود بازی کنید.



به صورت تناوبی پا را داخل حلقه حرکت دهید و صاف کنید.

تمرین ۴۰



به صورت تناوبی، پای راست و چپ را داخل حلقه خم و باز کنید. یک پا همیشه روی زمین می ماند. بین صاف کردن پاها، تنه را می توانید با زمین در تماس کنید.

تمرین ۴۱



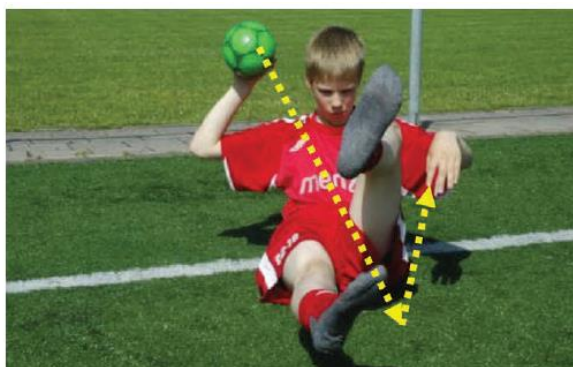
به صورت تناوبی پاها را روی میله صاف کنید.

تمرین ۴۲



وسط میله را نگه دارید. آن را ۱۸۰ درجه بچرخانید و در همان زمان تنه را بلند کنید.

تمرین ۴۳



در حالت نشسته و تعادلی، به صورت تناوبی، پاهای کشیده شده را بلند کنید و توپ هندبال را از داخل به بیرون بزنید. پاها را تا حد امکان صاف نگه دارید.

تمرین ۴۴



الف: با یک پا روی یک بلوک بایستید و با زانوها و دست ها یک حرکت خلاف جهت انجام دهید (با وزنه ها در زاویه ۹۰ درجه).



ب: حالا یک پا را در عقب صاف کنید.



ج: وزنه ها را به زمین بچسبانید.



د: به حالت تعادل تک پا ایستاده حرکت کنید. تنه و پای صاف یک خط تقریباً صاف را تشکیل می دهند.



ه: وزنه ها را دوباره به زمین بزنید.



و: یک انتقال صاف به عقب در حالت تعادل تک پا داشته باشید.

تمرینات قدرتی و تعادلی با یار کمکی

تمرین ۱



الف: یار خود را به آن سوی خط فشار دهید.



ب: یار خود را با گرفتن مچ به مچ از روی خط بکشید.