



## اصول تمرینات آمادگی جسمانی در فوتبال

### مقدمه

ورزش کردن از عوامل اصلی سلامت انسان می باشد . هر فرد می تواند با انجام

روزانه 30 دقیقه ورزش سلامت جسم خود را تا میزان مورد توجهی تضمین کند. اما ورزشکارانی که یک رشته ورزش خاص را از روی علاقه و استعداد به طور مستمر دنبال می کنند نمی توانند با انجام یک تمرین

عمومی به پیشرفت دلخواه خود برسند

و به مرور زمان می بایست با علم روش تمرین آن ورزش

خاص آشنا شوند تا بتوانند با تکیه بر نقاط قوت و پوشش نقاط ضعف خود گامی بلند در جهت پیشرفت در این زمینه بردارند و در آینده بعنوان یک ورزشکار موفق

شناخته شوند .

بسیاری از علاقمندان ورزش جذب رشته فوتبال می شوند اما در ابتدا بدلیل عدم آگاهی و نیز نبود

امکانات شرایط مناسب برای همه علاقمندان به این رشته تنها تعداد اندکی از این افراد می توانند از ابتدا در تیم های مختلف محلی و استانی شانس خود را برای پیشرفت و رسیدن به مدارج عالی در این رشته پر طرفدار مورد آزمایش قرار دهند .

در اینجا روی صحبت ما با فوتبالیستهای جوانی است که میل به پیشرفت در آنها باعث شده تا علاوه بر تمرین گروهی زیر نظر مربی تیم به تمرینات اختصاصی روی بیاورند که آنها را می توان در روزهای غیر از روز تمرین تیمشان در هنگام دویدن آرام دور زمین مشاهده کرد که بعد از 30 دقیقه یا بیشتر با انجام تمرینات کششی یک روز تمرین اختصاصی را به پایان می رسانند ! یک فوتبالیست در ابتدا باید بیاموزد که فوتبال یک ورزش مستقیم الخط

نیست و در مسابقات یک بازیکن باید توانایی انجام چرخش به جهات مختلف ، کم یا زیاد کردن سرعت ، دویدن به عقب ، جهش به جلو ، پرش عمودی و نیز تکل زدن را داشته باشد و این مستلزم انجام تمریناتی است که برگرفته شده

و شبیه سازی شده از یک مسابقه واقعی فوتبال است .

یک مسابقه فوتبال معمولی 93 تا 98 دقیقه به طول می انجامد که میانگین واقعی بازی حدوداً 50 تا 55 دقیقه در سال 1990 و تا 60 دقیقه در فوتبال امروزی افزایش یافته است . طبق تحقیقات بعمل آمده در سال 2002 فعالیتهای جسمانی که در طول یک مسابقه انجام می گیرد بدین صورت می باشد که :

70.4 درصد : راه رفتن ، دویدن به عقب و دویدن با سرعت آهسته و متوسط .

19.5 درصد : دویدن با سرعت بالا .

10.1 درصد : فعالیت های شدید و دوهای کوتاه سرعتی .

ادامه دارد .

mehdi@salmanshahr.com