

در قسمت قبلی این مطلب گفتیم که بازیکنان برای انجام يك تمرین مفید باید شرایط يك مسابقه را شبیه سازی کنند تا تمرینات انجام شده باعث اعتماد به نفس و آمادگی ذهنی آنها در انجام مهارتهای فردی و گروهی در طول يك مسابقه گردد .  
شایدان ذکر است که هر پست در فوتبال با وجود شرح وظایف تعریف شده در آن نیازمند آمادگی جسمانی مختص به خود است ، بطور مثال در سیستم چهار دفاع خطی برای مدافعان کناری نیاز به استارتهای بلند و 60-70 متری بیشتر احساس می شود و برای هافبکهای میانی استارتهای کوتاه 20-30 متری و چرخش های انی محسوس است .

بازیکنان فوتبال می توانند مسافت بین 10 تا 13 کیلومتر را در طول جریان يك مسابقه بدوند .

مدافعان میانی 8 تا 10 کیلومتر .

مدافعان و هافبکهای کناری 9 تا 12 کیلومتر .

هافبکهای میانی 11 تا 13 کیلومتر .

مهاجمان 9 تا 10 کیلومتر .

5 تا 6 کیلومتر بصورت راه  
رفتن و دویدن آرام .

5.2 تا 3.5 کیلومتر دویدن با  
سرعت متوسط و بالا .

5.1 تا 2.5 کیلومتر دویدن  
شدید در آستانه بی هوازی  
بازیکن .

600 تا 1200 متر دویدن  
بسیار سریع .

300 تا 400 متر دویدن  
به سمت عقب .

150 تا 200 بار انجام  
مهارتهای فردی .

15 تا 30 بار پرش .  
30 تا 50 بار مقابله  
تک به تک .

بین 15 تا 30 ثانیه  
بازگشت به حالت  
اولیه بین فعالیتهای

# شدید .

بین 30 تا 70  
ثانیه یا بیشتر  
تماس با توپ که  
المبته این مورد

# بستگی به موقعیت بازیکن در زمین بازی دارد .

## در فوتبال اصل آمادگی جسمانی

تبدیل به یک علم  
اجتناب ناپذیر  
شده است و برای  
اینکه یک  
فوتبالیست بتواند  
در سطوح بالا  
بازی کند باید خود  
را در سطح بالایی



از آمادگی  
جسمانی نگاه  
دارد چون این امر  
به تنهایی موجب  
آمادگی ذهنی یک  
بازیکن فوتبال را  
فراهم می سازد  
که آمادگی ذهنی

نیز از عوامل  
مؤثر حضور وی  
در سطوح بالا می  
باشد . گفتنی  
است توپ و  
برقراری ارتباط  
بازیکن با آن از

نکات حائز اهمیت  
است زیرا در  
نهایت يك بازیکن  
با آمادگی  
جسمانی کامل  
می بایست  
مهارت‌های خود را

# در زمین مسابقه با توپ به نمایش بگذارد و در غیر اینصورت آمادگی جسمانی بدون توانایی انجام مهارت باتوپ

# کمکی به بازیکن فوتبال نخواهد کرد . امرو زه و در فوتبال کنونی مربیان نسبت به انجام تمرینات باتوپ

بسیار حساسند  
و به همین دلیل  
در صد قابل  
توجهی از  
تمرینات تیم را  
با توپ طراحی  
می کنند .

# در اینجا شما با مثلث طلایی آمادگی جسمانی آشنا می شوید .

1 - استقامت

2 - ت

سرعت

3 -

قدرت



# حامل شما می توانید با در نظر گرفتن این سه مورد در صد

# آمادگی جسمانی خود را بسنجید .

mehdi@sa  
Imanshahr

.com

---

