


برنامه جامع گرم کردن

بخش اول تمرینات دویندنی . ۸ دقیقه


۱ دویندن به سمت جلو و مستقیم

زمین تمرین از ۶ تا ۱۰ جفت مانع تشکیل شده است که بصورت موازی با فاصله ۵ تا ۶ متر از یکدیگر قرار گرفته اند. دو بازیکن همزمان با هم از دو مانع اول دویندن نرم را آغاز کرده و تا آخرین مانع ادامه می دهند. همزمان با پیشرفت تمرین و گرم شدن بدن بازیکنان، سعی کنید سرعت دویندن را بطور فزاینده افزایش دهید. ۲ تکرار




۲ چرخش خارجی ران

در امتداد موانع به آرامی شروع به دویندن کنید. پس از رسیدن به هر مانع بایستید، زانو خود را بالا آورده و ران را به طرف خارج بچرخانید. در کنار کنار مانع بعدی این تمرین را با برای پای مخالف انجام دهید و این کار را تا رسیدن به مانع آخر تکرار نمایید. ۲ تکرار




۳ چرخش داخلی ران

در امتداد موانع به آرامی شروع به دویندن کنید. پس از رسیدن به هر مانع بایستید، زانو خود را بالا آورده و ران را به طرف داخل بچرخانید. در کنار مانع بعدی این تمرین را با برای پای مخالف انجام دهید و این کار را تا رسیدن به مانع آخر تکرار نمایید. ۲ تکرار




۴ چرخیدن دور یار تمرینی

همراه با یار تمرینی خود بطرف اولین حفت مانع بدوید سپس از پهلو و سریع (پایوگس) حرکت کرده و در وسط محدوده تمرینی دور یار تمرینی خود بچرخید و سریعا به سمت مانع خود برگردید. این حرکت را برای هر حفت مانع تکرار کنید. همواره به یاد داشته باشید که روی پنجه پاهای خود ایستاده و مرکز ثقل خود را بوسیله خم کردن مفاصل هپ و زانو پایین نگه دارید. ۲ تکرار



۵ زدن شانه ها به همدیگر

همراه با یار تمرینی خود بطرف اولین حفت مانع بدوید و سپس از پهلو و سریع (پایوگس) حرکت کرده و در وسط محدوده تمرینی از پهلو پرش کرده و در فضا شانه های خود را به شانه های هم نیمی خود بزنید. نکته: مطمئن شوید که روی هر دو پا و باخم کردن مفاصل هپ و زانو فرود می آید. سعی کنید حرکت پرش را به صورت کامل و همزمان با یار تمرینی خود انجام دهید. ۲ تکرار



۶ دویندن سریع به جلو و عقب

همراه با یار تمرینی خود با سرعت به سمت جلو و به طرف حفت مانع دوم بدوید و سپس با حالت دویندن به عقب بطرف حفت مانع اول برگردید. این حرکت را با دویندن به جلو و عقب از دو حفت مانع دویندن به عقب با عبور از یک حفت مانع تکرار کنید. به خاطر داشته باشید قدم هاپتان را کوتاه و سریع بردارید. ۲ تکرار



بخش دوم تمرینات قدرتی . پلایومتریک . تعادلی . ۱۰ دقیقه

۷ سطح یک تیمکت ایستا

وضعیت شروع: درازکش روی زمین قرار گرفته و بدن خود را بوسیله ساعدها و پاهای حمایت کنید. آرنج شما می بایست مستقیما زیر شانه هاپتان قرار گیرد. تمرین: با حمایت ساعدها و پاهای شما در یک راستا قرار گرفته بماند. سعی کنید هیچ گونه قوس اضافی در کمرتان ایجاد نگرد. ۳ تکرار



۷ تیمکت با چابچایی متناوب پاها

وضعیت شروع: درازکش روی زمین قرار گرفته و بدن خود را بوسیله ساعدها و پاهای حمایت کنید. آرنج های شما می بایست مستقیما زیر شانه هاپتان قرار گیرد. تمرین: با حمایت ساعدها و پاهای شما در یک راستا قرار گرفته بماند. سعی کنید هیچ گونه قوس اضافی در کمرتان ایجاد نگرد. ۳ تکرار



۷ تیمکت همراه با بلند کردن یک پا و نگه داشتن آن

وضعیت شروع: درازکش روی زمین قرار گرفته و بدن خود را بوسیله ساعدها و پاهای خود حمایت کنید. آرنج شما می بایست مستقیما زیر شانه هاپتان قرار بگیرد. تمرین: با حمایت ساعدها و پاهای شما در یک راستا قرار گرفته بماند. سعی کنید هیچ گونه قوس اضافی در کمرتان ایجاد نگرد. ۳ تکرار



۸ تیمکت جانبی ایستا

وضعیت شروع: به پهلو دراز بکشید بطوریکه زانوی پای زیرین ۹۰ درجه خم شده باشد و زانوی پای بالایی خود را به وسیله ساعد و زانو حمایت کنید. آرنج پای بالایی خود را تا ارتفاع شانه های پای بالایی خود در یک راستا قرار دهید. تمرین: لگن خود را تا حد ممکن به سمت جلو حرکت دهید. حرکت خود را فقط ۳۰-۲۰ ثانیه حفظ کنید. مدت کوتاهی استراحت کنید سپس تمرین را برای سمت مخالف بن تکرار نمایید. ۳ تکرار برای هر سمت




۸ تیمکت جانبی همراه با بالا و پایین بردن لگن

وضعیت شروع: در حالی هر دو پا صاف و کشیده هستند، به پهلو دراز بکشید به ساعد زانوی پای بالایی خود را به وسیله ساعد و زانو حمایت کنید. آرنج پای بالایی خود را تا ارتفاع شانه های پای بالایی خود در یک راستا قرار دهید. تمرین: لگن خود را تا حد ممکن به سمت جلو حرکت دهید. حرکت خود را فقط ۳۰-۲۰ ثانیه حفظ کنید. مدت کوتاهی استراحت کنید سپس تمرین را برای سمت مخالف بن تکرار نمایید. ۳ تکرار برای هر سمت



۸ تیمکت جانبی با بلند کردن پا

وضعیت شروع: در حالی هر دو پا صاف و کشیده هستند، به پهلو دراز بکشید. به ساعد زانوی پای بالایی خود را به وسیله ساعد و زانو حمایت کنید. آرنج پای بالایی خود را تا ارتفاع شانه های پای بالایی خود در یک راستا قرار دهید. تمرین: لگن خود را تا حد ممکن به سمت جلو حرکت دهید. حرکت خود را فقط ۳۰-۲۰ ثانیه حفظ کنید. مدت کوتاهی استراحت کنید سپس تمرین را برای سمت مخالف بن تکرار نمایید. ۳ تکرار برای هر سمت




۹ حرکت همسترینگ سطح میثدی

وضعیت شروع: روی سطح صاف و نرم زانو بزنید. از یار تمرینی خود بخواهید مع پایتان را با دو دست محکم روی زمین نگه دارد. تمرین: بدن شما در تمام طول تمرین می بایست از تخته تا زانو در یک راستا قرار داشته باشد. بدن خود را تا حد ممکن به سمت جلو حرکت دهید. حرکت خود را با کمک عضلات همسترینگ و سرینی کنترل نمایید. زمانی که دیگر قادر به حفظ این وضعیت نیستید به آرامی به وسیله دست ها وزن بدن را کنترل کنید و به حالت تنهای سوئدی روی زمین قرار دهید. این حرکت را حداقل ۱۰-۵ بار یا طرف ۶۰ ثانیه تکرار کنید. ۱ تکرار



۹ حرکت همسترینگ سطح متوسط

وضعیت شروع: روی سطح صاف و نرم زانو بزنید. از یار تمرینی خود بخواهید مع پایتان را با دو دست محکم روی زمین نگه دارد. تمرین: بدن شما در تمام طول تمرین می بایست از تخته تا زانو در یک راستا قرار داشته باشد. بدن خود را تا حد ممکن به سمت جلو حرکت دهید. حرکت خود را با کمک عضلات همسترینگ و سرینی کنترل نمایید. زمانی که دیگر قادر به حفظ این وضعیت نیستید به آرامی به وسیله دست ها وزن بدن را کنترل کنید و به حالت تنهای سوئدی روی زمین قرار دهید. این حرکت را حداقل ۱۰-۷ بار یا طرف ۶۰ ثانیه تکرار کنید. ۱ تکرار



۹ حرکت همسترینگ سطح پیشرفته

وضعیت شروع: روی سطح صاف و نرم زانو بزنید. از یار تمرینی خود بخواهید مع پایتان را با دو دست محکم روی زمین نگه دارد. تمرین: بدن شما در تمام طول تمرین می بایست از تخته تا زانو در یک راستا قرار داشته باشد. بدن خود را تا حد ممکن به سمت جلو حرکت دهید. حرکت خود را با کمک عضلات همسترینگ و سرینی کنترل نمایید. زمانی که دیگر قادر به حفظ این وضعیت نیستید به آرامی به وسیله دست ها وزن بدن را کنترل کنید و به حالت تنهای سوئدی روی زمین قرار دهید. این حرکت را حداقل ۱۲-۱۵ بار یا طرف ۶۰ ثانیه تکرار کنید. ۱ تکرار



۱۰ ایستادن روی یک پا و نگه داشتن توپ

وضعیت شروع: روی یک پای بایستید. تمرین: سعی کنید در حالی که توپ را با دو دست خود نگه داشته اید روی یک پا تعادل خود را حفظ نمایید. وزن بدن را روی سینه پایتان حفظ کنید. به یاد داشته باشید زانو هاپتان را به داخل خم نکنید. این حالت را برای مدت ۲۰ ثانیه حفظ کنید. پایتان را عوض نمایید و تمرین را تکرار کنید. این تمرین را می توان با چرخاندن توپ اطراف کمر یا زانوی دیگر مشکل تر کرد. ۲ تکرار



۱۰ ایستادن روی یک پا و پرتاب توپ برای یار تمرینی

وضعیت شروع: در حالی که روی یک پا ایستاده اید در فاصله ۲ تا ۳ متری از یار تمرینی خود قرار بگیرید. تمرین: تعادل خود را حفظ کنید و درحالی که توپ خود را به داخل متغض کرده اید، توپ را برای یکدیگر پرتاب کنید. وزن خود را روی سینه پایتان نگه دارید. به یاد داشته باشید مقدار کمی زانو هاپتان را خم کنید و اجازه دهید آنها به داخل متغض شوند. این وضعیت را برای مدت ۲۰ ثانیه ادامه دهید. پایتان را عوض کنید و حرکت را تکرار کنید. ۲ تکرار



۱۰ ایستادن روی یک پا و به برهم زدن تعادل یار تمرینی

وضعیت شروع: در حالی که به اندازه طول یک دست از بازیکن دیگر فاصله دارید روی وی بایستید. تمرین: تعادل خود را در حالی که هر دو سر در هم زدن تعادل یکدیگر در جهت گوناگون دارید، حفظ نمایید. تلاش کنید که وزنتان را روی سینه پای خود حفظ کنید و از متغض شدن زانو ها به داخل جلوگیری کنید. این تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه ادامه دهید. پایتان را عوض کنید و حرکت را تکرار کنید. ۲ تکرار



۱۱ اسکات همراه با بلند شدن روی انگشتان پا

وضعیت شروع: در حالی که پاهای خود را به اندازه عرض لگن باز کرده اید بایستید. دست هاپتان را روی لگن خود قرار دهید. تمرین: تصور کنید روی یک صندلی نشسته اید، حرکت اسکات را با خم کردن مفاصل های هپ و زانو تا ۹۰ درجه انجام دهید. اجازه ندهید زانو هاپتان به داخل متغض شوند. به آهستگی به طرف پایین حرکت کنید و سپس مفاصل زانو و ران را صاف کنید. هنگامی که پاها کاملا صاف شد روی انگشتان بایستید و سپس به آهستگی دوباره به سمت پایین حرکت نمایید. این تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه تکرار کنید. ۲ تکرار




۱۱ راه رفتن به شکل لانچ

وضعیت شروع: در حالی که پاهای خود را به اندازه عرض لگن باز کرده اید بایستید. دست هاپتان را روی لگن خود قرار دهید. تمرین: حرکت لانچ را به سمت جلو و به آرامی در هر گام انجام دهید. در هنگام انجام حرکت، مفاصل زانو و لگن پای جلو می بایست تا ۹۰ درجه خم شوند. اجازه ندهید زانو هاپتان به سمت داخل متغض شوند. سعی کنید بالاتنه و هپ خود را محکم و ثابت نگه دارید. حرکت لانچ را در عرض زمین انجام دهید (تقریبا ۱۰ بار برای هر پا) و سپس زانوی نرم به محل شروع برگردید. ۲ تکرار




۱۱ اسکات روی یک پا

وضعیت شروع: روی یک پای بایستید. دست خود را روی شانه های یار تمرینی قرار دهید. تمرین: زانوهای خود را به آهستگی تا حد امکان خم کنید. از متغض شدن زانو ها به سمت داخل جلوگیری کنید. به آهستگی زانو هاپتان را خم کنید و سپس اندکی سرینتر آنها را صاف کنید. بالاتنه و مفاصل هپ خود را در یک راستا نگه دارید. این حرکت را برای هر پا ۱۰ بار انجام دهید. ۲ تکرار




۱۲ پرش عمودی

وضعیت شروع: در حالی که پاهای خود را به اندازه عرض لگن باز کرده اید بایستید. دست هاپتان را روی لگن خود قرار دهید. تمرین: تصور کنید روی یک صندلی نشسته اید، زانوهای خود را به آهستگی تا حدود ۹۰ درجه خم کنید. ۲ ثانیه در این وضعیت بمانید. اجازه ندهید زانو هاپتان به داخل متغض شوند. از وضعیت اسکات تا حد امکان به سمت بالا پرش انجام دهید. به نرمی روی سینه هردو پا همراه با خم کردن مفاصل هپ و زانو خود فرود بیایید. این تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه تکرار کنید. ۲ تکرار



۱۲ پرش جانبی

وضعیت شروع: روی یکی از پاهای خود بایستید و بالاتنه خود را از ناحیه کمر اندکی به جلو خم کنید و سپس مفاصل زانو و هپ خود را نیز به مقدار کم خم نمایید. تمرین: تقریبا یک متر به سمت جانب پرید و روی سینه پای آزاد و به نرمی فرود بیایید. مفاصل زانو و هپ خود را اندکی خم کنید و از متغض زانو ها به داخل جلوگیری کنید. تعادل خود را با هر پرش حفظ کنید. این تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه تکرار کنید. ۲ تکرار



۱۲ پرش در جهت های گوناگون (پرش باکس)

وضعیت شروع: در حالی که پاهای خود را به اندازه عرض لگن باز کرده اید بایستید. تصور کنید که خطوط ضربدری روی زمین وجود دارد و شما در وسط آنها ایستاده اید. تمرین: به طور متناوب به سمت جلو و عقب از یک گوشه به گوشه دیگر و به طور مورب از یک عرض به عرض دیگر پرش کنید. پرش سریع و تا حد امکان انفجاری انجام دهید. مفاصل زانو و هپ می بایست اندکی خم شود. فرود هاپتان می بایست به نرمی و روی سینه هاپتان انجام شود. اجازه ندهید زانو هاپتان به داخل متغض شوند. این تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه تکرار کنید. ۲ تکرار



بخش سوم تمرینات دویندنی . ۲ دقیقه

۱۳ دویندن در عرض زمین

در عرض زمین فوتبال با ۷۵ تا ۸۰ درصد حداکثر سرعت خود بدوید. ۲ تکرار



۱۴ دویندن توام با جهش

با گام های جهشی بلند و زانوهای بالا آمده با ارتفاع زیاد از زمین بدوید و سپس فرودی آرام و نرم روی سینه هاپتان داشته باشید. از تاب دادن دست هاپتان در هر گام استفاده کنید (حرکت دست و پای مخالف). سعی کنید از حرکت پای جاویه سمت مرکز بدن و متغض شدن زانو ها به سمت داخل جلوگیری کنید. این حرکت را در عرض زمین تا رسیدن به سمت دیگر زمین انجام دهید و جهت ریکواری با دوی نرم به محل شروع برگردید. ۲ تکرار



۱۵ حرکات پرشی

چهار تا پنج گام نرم بدوید و سپس روی پای بیرونی حرکت کلتن یا (تلف) با مفاصل زانو و ران خم و حفظ تعادل را انجام دهید و به طور مورب تغییر جهت دهید. قبل از اینکه بخواهید سرعتتان را کاهش دهید و یک حرکت کلتن یا حرکت پرشی جدید انجام دهید متناوب بگردید و ۵ تا ۷ گام با سرعت زیاد بردارید (۸۰ تا ۹۰ درصد حداکثر سرعت). اجازه ندهید زانو هاپتان به داخل متغض شوند. این حرکت را تا زمانی که به سمت دیگر زمین رسیدید تکرار کنید و سپس با دوی نرم به خط شروع برگردید. ۲ تکرار

