



گرم کردن قبل از بازی یکی از مهمترین مراحل آماده سازی برای بازی است . در گرم کردن عواملی همچون دمای هوا و زمان از مهمترین عوامل نوع گرم کردن قبل از بازی است .

در برنامه های این چنینی گرم کردن ، هدف بر آن است تا حرکتهای عمده فوتبال و تکنیکهای پایه مانند حفظ توپ لحاظ شود .

در این مطلب یک نمونه از برنامه گرم کردن که مربوط به تیم فوتبال سمپدوریا ایتالیا در یکی از بازیهای دوستانه پیش فصل انجام شده است را نمایش میدهیم .

## گرم کردن - بخش ۱



بازیکنانی که در ترکیب سمپدوریا حضور دارند ، ۲۵ دقیقه قبل از شروع بازی شروع به فرآیند گرم کردن میکنند . بازیکنان به صورت گره های دو نفره تکنیکهای پایه را با شدت کم انجام میدهند .

این بخش از گرم کردن ۵ دقیقه طول میکشد .

گلرها نیز همراه با مربی خود ۱۵ دقیقه قبل از بازی شروع به گرم کردن میکنند .



بخش دوم گرم کردن سمپدوریا ، مرحله کشش است.

آنها توسط مربی ، کششهای پویا و استاتیک را برای کشش عضلات اصلی انجام میدهند . کشش داخلی ران و کشاله ران ، چهار سر ران ، همسترینگ و ساق پا.

این بخش ۷ دقیقه زمان میبرد .

گرم کردن - بخش ۳



کشش پویا



کششهای ایستا





کشش های ایستا

پس از آخرین کشش ، بازیکنان به انجام برخی حرکات پویا طی چند ثانیه میپردازند . ( گرم کردن میچ و زانو )

گرم کردن - بخش ۹



حرکات عمده ( ریتمیک ) ورزشی با شدت متوسط انجام میشود .

این بخش ۲ دقیقه زمان میبرد .

گرم کردن - بخش ۱۰



حرکات عمومی ورزشی ( ریتمیک ) با شدت متوسط انجام شده است .

## گرم کردن - بخش ۱۱



بازیکنان به انجام حرکات پویا بخشهای ۳ و ۴ میپردازند و پس از رسیدن به اولین کنز با شدت بالا به سمت کنز بعدی حرکت میکنند .

## گرم کردن - بخش ۱۲



هندبال به صورت ۵ در برابر ۵ در منطقه ۲۰ در ۱۸ متر ( هدف حفظ توپ )

مدت زمان این بخش ۱ دقیقه میباشد .



حفظ توپ ۵ در برابر ۵ در همان ابعاد زمین هندبال.

هر زمان توپ به بیرون رفت توسط مربی توپ جدید جایگزین میشود. پس از ۱ دقیقه فعالیت حفظ توپ یک زمان استراحت یک دقیقه لحاظ میشود و پس از آن یک دقیقه دیگر به حفظ توپ میپردازند.

مدت زمان : ۲ وقت یک دقیقه ای