

روش گرم کردن بدن قبل از مسابقه فوتبال

مرحله گرم کردن و سرد کردن بدن یکی از اجزاء مهم تمرینات و مسابقات ورزشی میباشد. ورزشکاران باید آگاه باشند که از گرم کردن بدن نتیجه بهتری برای توانایی بدن میگیرند و بویژه جلوگیری از مصدومیت بدن میکند. تمرینات گرم کردن عمومی عملیاتی هستند که بدن انسان را جدا از ورزش گرم و فعال میکند. این تمرینات برای گرم کردن ماهیچه و عضلات کلی بدن موثر هستند که از جمله مانند دویدن، بازیهای سبک یا کش دادن بدن میباشد. تمرینات مخصوص گرم کردن بدن برای ورزش فوتبال شامل تمرینات تکنیکی مثل توپ یک و دو کردن، پرتاب توپ یا ضرب زدن و...و...و... می باشد.

در این بخش ما به تمرینات گرم کردن بدن قبل از بازی فوتبال می پردازیم تیم بازی ۳۰ دقیقه قبل از بازی وارد زمین می شود.

مرحله اول بازیکنان توسط مربی به مدت ۱۰ دقیقه آزاد گذاشته می شوند تا بازیکن با توجه به نیاز بدن خود، خود را آماده سازد که معمولا با دویدن آرام و بعد دویدن با نرمش، نرمش در جا و کشش همراه می باشد. مرحله دوم ABCD زمین را درست می کنیم. دو تیم ۵ نفره تقسیم می کنیم. ضربه برای بازیکنان آزاد است زمان ۷ دقیقه می باشد. نکته مهم اینکه باید به بازیکنان تذکر داده شود که از تگگل و یا حرکتی که باعث صدمه دیدن شود خودداری کنند. این یک تمرین ایده ال قبل از شروع بازی می باشد که بازیکنان را در شرایط بازی قرار می دهد.

مرحله سوم حرکات سرعتی: بازیکنان ۲ به ۲ تقسیم میشوند و کمک مربی در فاصله ۱۰ متری می ایستد. معمولا ۸ بار هر بازیکن بسمت مربی با سرعت می دود. دو تا سرعتی اول ۷۰٪ سرعت باید انجام شود تا بدن آماده سرعت صد در صد شود. سپس ۶ بار یا صد در صد سرعت باید انجام شود. در هر دفعه که سرعت زده میشود باید دو بازیکن هماهنگ در جا یک حرکت در جا را نیز انجام دهند، مثلا زانو بلند در جا، پا...، سر زدن و هد استارت زدن، و.. و.. در برگشت بازیکنان باید آرام آرام بر گردند بدون راه رفتن و یا ایستادن.

در پایان حرکت سرعتی تنفس گرفتن و کشش کردن لازم می بازد مرحله چهارم محل شوت به سمت دروازه می باشد که بعد از یک دو کردن باید به دروازه زده شود و همچنین بازیکنان بنا به نیاز خود می تواند کار دیگری را با توپ انجام دهند مثلا مدافع از کمک مربی بخواهد برایش پرتاب توپ کند تا با سر و یا پا بر گرداند تا در شرایط بازی قرار بگیرد. و یا حرکت کششی و یا پا به توپ شدن و یا سرعتی کوتاه و مواردی که هر بازیکن بنا به نیاز خود احساس میکند.

نکته قابل توجه دیگر حضورسرمربی در زمین که میتواند بازیکنان را زیر نظر داشته باشد و یا اگر بازیکنی در هنگام گرم کردن مشکل و یا مصدومیت کند بتواند سریع تسمیم بگیرد برای جانشینی و همچنین با صحبت کردن بازیکنان را روحیه دهد و همچنین بتواند نفرات تیم مقابل را نیز کنترل کند

تمرین هندبالی

دو تیم را به دو گروه مساوی تقسیم می‌کنیم - بازی در منطقه ۱۸ قدم صورت می‌گیرد - دو تیم باید بوسیله دست به همدیگر پاس دهند - اگر بازیکنی توپ را بیش از حد معطل کند توپ به تیم مقابل داده می‌شود - نوع دیگر این تمرین بدین شکل انجام می‌شود - پاس اول باید بوسیله دست پرتاب شود و ضربه بعدی بوسیله ضربه سر به یار پرتاب شونده و یار دیگر خودی بازگردانده شود

شکل دیگر بدین صورت انجام می‌شود که ضربه باید ابتدا یک بار به زمین بر خورد کند و بازیکن بعدی در هوا آن را دریافت کند برای موفقیت و پیروزی در ورزش و مسابقات نه تنها بدن انسان، بلکه روح انسان (از لحاظ فکر، احساسات، انگیزه) هم باید آماده باشد.

شخص باید فشار روحی و عصبانیت خود را زیر کنترل داشته باشد و هدف نهایی او پیروزی باشد و همچنین پذیرش شکست را هم داشته باشد تا روح و روان خود از آسیب حفظ کند هر ورزش کاری میتواند بدون یک "مربی روانشناس" برای خود روشهای مختلفی اتخاذ کند مثل روحیه دادن و گرفتن از تیم خود و یا دعا کردن که میتواند باعث آرامش روحیه شود و در این بخش هم حتی شناخت های جدید علمی پی برده است که استفاده کردن از این روشهای شخصی برای اصلاح کردن و کاملتر شدن یک ورزشکار موثر میباشد هدف ما بالا بردن پایه سازی، استقرار مجدد بنیادهای روحی یک ورزشکار و قدرت وی (بهینه سازی وضع حرکات و قدرت ورزشکار در مقابل وجود استرس در مسابقات ورزشی) پتانسیل قدرت روحی توانایی درک کردن موقعیت در زمان بازی، دارای تمرکز، هوشیاری، دارای رفتار مشکل گشایی، توانایی انتخاب، بر طرف کردن استرس و به دست آوردن بهبودی روش ها تمرینات روحی، روشهای آرامش و استراحت اعصاب، تمرین ایجاد انگیزه، تمرین سست کردن عضلات، تلقین اعتماد بنفس، تمرین درک کردن موقعیت