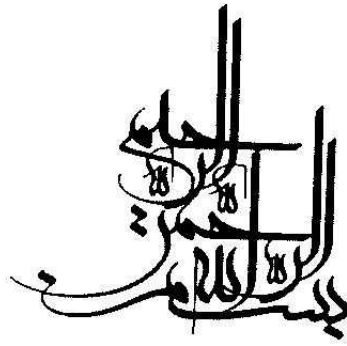




آمادگی جسمانی و روانی در فوتبال

مهدی لاله (کارشناسی ارشد تربیت بدنی)

سید ابوالفضل حسینی (دانشجوی دکتری تربیت بدنی و مدرس دانشگاه)

ویراستار علمی:

دکتر عباس شعبانی (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن)

سرشناسه	لاله، مهدی، ۱۳۶۲-
عنوان و نام	آمادگی جسمانی و روانی در فوتبال/مهدی لاله، سیدابوالفضل
پدیدآور	حسینی؛ ویراستار علمی عباس شعبانی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات امین نگار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۳۳۸ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵-۳۷-۴:
موضوع	فوتبال--تمرین
موضوع	آمادگی جسمانی
موضوع	فوتبال -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
سناد افزوده	حسینی، سیدابوالفضل، ۱۳۶۹-
شناسه افزود	Hosseini, Seyed Abolfazl
شناسه افزوده	شعبانی، عباس، ۱۳۶۲ - ، ویراستار
رده بندی جنگ	GV۹۴۳.۳
رده بندی دیویی	۳۳۴.۳/۷۹
شماره کتابشناسی	۸۸۲۵۱۵۶:

آمادگی جسمانی و روانی در فوتبال



پدیدآورندگان: مهدی لاله، سیدابوالفضل - حسینی

ویراستار علمی: دکتر عباس شعبانی

سال چاپ: اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

تعداد صفحات: ۳۳۹ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵-۳۷-۴

انتشارات: امین نگار

« کلیه حقوق مادی، چاپ و نشر محفوظ و مخصوص ناشر می باشد »

دفتر مرکزی: تهران، انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری

پلاک ۷۰ واحد ۲ : تلفن: ۶۶۴۶۲۱۳۱ - ۶۶۹۷۴۷۴۲

فهرست مطالب

مقدمه ۱۷

بخش اول آمادگی جسمانی در فوتبال ۱۹

فصل اول: اهمیت آمادگی جسمانی برای بازیکنان فوتبال ۲۱

عناصر قابل اندازه گیری آمادگی جسمانی ۲۴

سیستم های نوین آمادگی جسمانی در فوتبال ۲۷

آزمون های آمادگی جسمانی در فوتبال ۲۹

آزمون Yoyo در فوتبال چیست ؟ ۳۰

ایزادهایی که به آزمون Yoyo می توان گرفت ۳۳

تست چابکی ایلینوئیز ۳۵

سایر آزمون ها و فاکتورهای آمادگی جسمانی در فوتبال ۳۶

اندازه گیری متغیرهای آمادگی جسمانی ۳۷

اندازه گیری متغیرهای آنتروپومتریکی ۴۱

فصل دوم: اصول انعطاف پذیری و گرم کردن در فوتبال ۴۳

انعطاف پذیری ۴۴

فواید انعطاف پذیری ۴۴

عوامل محدود کننده تمرینات کششی ۴۵

تکنیک های کشش ۴۶

نکات مورد توجه در اجرای تمرینات کششی ۴۶

- ۴۸..... تعداد، مدت، شدت و تکرار مطلوب حرکات کششی
- ۴۸..... چگونه حرکات کششی درست و مفید انجام دهیم؟
- ۴۹..... عملکرد حرکات کششی به چه صورت می باشد؟
- ۵۰..... فواید حرکات کششی در فوتبال
- ۵۱..... چگونه حرکات کششی را انجام دهید
- ۵۲..... مزایا و معایب حرکات کششی
- ۵۴..... راهنمای انجام حرکات کششی در ورزش فوتبال
- ۵۶..... ارزشیابی انعطاف پذیری
- ۵۷..... انواع سبک های انعطاف پذیری
- ۵۷..... حرکات کششی بالستیک یا تابی
- ۵۹..... حرکات کششی پویا
- ۶۰..... حرکات کششی ایستا
- ۶۳..... حرکات کششی فعال
- ۶۳..... حرکات کششی غیرفعال
- ۶۵..... حرکات کششی ایزومتریک
- ۶۶..... حرکات کششی PNF
- ۷۲..... اصول گرم کردن در فوتبال
- ۷۳..... گرم کردن
- ۷۳..... فیزیولوژی گرم کردن
- ۷۴..... اهداف گرم کردن یا آماده سازی بدن

عوامل مؤثر در گرم کردن.....	۷۴
اصولی که در گرم کردن باید رعایت کرد.....	۷۵
مراحل گرم کردن.....	۷۶
گرم کردن عمومی بدن.....	۷۶
طرح جامع گرم کردن فوتبال (+۱۱).....	۷۸
فصل سوم: استقامت قلبی - عروقی در فوتبال.....	۸۱
هدف گذاری.....	۸۵
تعیین نوع فعالیت برای بهبود آمادگی هوازی بازیکنان فوتبال.....	۸۶
تعیین شدت تمرین.....	۸۷
تعیین مدت فعالیت.....	۸۹
تعداد تکرارهای جلسات تمرین در هفته.....	۸۹
مراحل تمرینات آمادگی قلبی عروقی در فوتبال.....	۹۰
انواع تمرینات استقامت قلبی تنفسی.....	۹۰
کم شدت و کوتاه مدت.....	۹۰
شدت متوسط، مدت متوسط.....	۹۰
شدت بالا و مدت زمان کوتاه.....	۹۲
تمرین هوازی اینتروال.....	۹۲
تمرین بی هوازی اینتروال در فوتبال.....	۹۳
تمرینات Fartlek ویرده بازیکنان فوتبال.....	۹۴
فصل چهارم: قدرت عضلانی در فوتبال.....	۹۷

- ۹۸..... رابطه قدرت با استقامت عضلانی در بازیکنان فوتبال
- ۹۹..... عوامل موثر در قدرت عضلانی در بازیکنان فوتبال
- ۹۹..... سازگاری های عمومی با تمرین قدرتی در بازیکنان فوتبال
- ۱۰۰..... اصول تمرین در حرکات قدرتی در بازیکنان فوتبال
- ۱۰۰..... اصل ویژگی در طراحی تمرینات بازیکنان فوتبال
- ۱۰۱..... اصل اضافه بار در طراحی تمرینات بازیکنان فوتبال
- ۱۰۲..... اصل قاوه - تمرین در طراحی تمرینات بازیکنان فوتبال
- ۱۰۳..... انواع قدرت
- ۱۰۳..... قدرت ایستا یا ایزومتریک
- ۱۰۴..... قدرت پویا یا ایزوتونیک
- ۱۰۴..... قدرت ایزوکینتیک
- ۱۰۵..... دینامومتر
- ۱۰۶..... طراحی تمرینات با وزنه ویژه بازیکنان فوتبال
- ۱۰۷..... نکاتی چند قبل از شروع تمرینات با وزنه ویژه بازیکنان فوتبال
- ۱۰۷..... چگونگی اندازه گیری حداکثر یک تکرار بیشینه IRM
- ۱۰۸..... شیوه های تمرینات قدرتی (مقاومتی)
- ۱۰۸..... اول: تمرین مقاومتی با استفاده از وزن بدن
- ۱۰۸..... دوم: تمرین با وزنه
- ۱۰۹..... تمرین با وزنه مهارتی

- ۱۰۹..... تمرین با وزنه به AM
- ۱۱۰..... تمرین با وزنه به شیوه DW
- ۱۱۱..... تمرین به روش 6RM
- ۱۱۳..... تمرینات پلايومتریک ویژه بازیکنان فوتبال
- ۱۱۵..... فصل پنجم: استقامت عضلانی در فوتبال
- ۱۱۷..... آزمون های استقامت عضلانی پویا
- ۱۱۸..... آزمون های استقامت عضلانی تکراری ایستا
- ۱۱۸..... آزمون های استقامت عضلانی ایستا
- ۱۱۹..... کاربرد آزمونهای استقامت عضلانی
- ۱۲۱..... فصل ششم: ترکیب بدن در فوتبال
- ۱۲۲..... ترکیبات بدن چیست؟
- ۱۲۲..... جربی در برابر توده عضلانی
- ۱۲۳..... چگونه ترکیب بدن اندازه گیری می شود؟
- ۱۲۳..... جهت تشخیص ترکیبات بدن از چه دستگاهی استفاده می شود؟
- ۱۲۵..... دستگاه بادی کامپوزیشن
- ۱۲۷..... تست توسط دستگاه بادی کامپوزیشن
- ۱۲۹..... روش های نوین سنجش ترکیبات بدنی برای بازیکنان فوتبال
- ۱۳۱..... فصل هفتم: چابکی و زمان عکس العمل در فوتبال
- ۱۳۲..... چابکی

عوامل مؤثر بر چابکی ۱۳۳

تیپ بدنی ۱۳۳

سن ۱۳۴

جنس ۱۳۴

قد و وزن ۱۳۴

ترتیب های مرتبط با چابکی ۱۳۴

فصل ششم: تعادل و بازیکنان فوتبال ۱۳۹

تعادل ۱۴۰

انواع تعادل ۱۴۰

اندازه گیری تعادل ۱۴۰

فصل نهم: هماهنگی در فوتبال ۱۴۳

هماهنگی ۱۴۴

ماهیت هماهنگی در بازیکنان فوتبال ۱۴۴

عناصر هماهنگی در بازیکنان فوتبال ۱۴۵

عوامل مؤثر بر هماهنگی در بازیکنان فوتبال ۱۴۵

اندازه گیری و ارزیابی توانایی هماهنگی در بازیکنان فوتبال ۱۴۶

افزایش هماهنگی در بازیکنان فوتبال ۱۴۶

تمرینات هماهنگی (coordination) در فوتبال ۱۴۸

تمرینات کلیدی هماهنگی برای توسعه بدن چیست ؟ ۱۴۹

تمرینات هماهنگی در فوتبال ۱۵۰

فصل دهم: سرعت در رشته فوتبال ۱۵۳

سرعت ۱۵۴

سرعت از لحاظ فیزیولوژیکی ۱۵۴

دستور العمل تمرینات سرعتی در بازیکنان فوتبال ۱۵۵

تمرینات قدرتی ۱۵۶

تجش سرعت ۱۵۶

فصل یازدهم: توان عضلانی در رشته فوتبال ۱۵۷

توان ۱۵۸

اندازه گیری توان ۱۵۹

وسایل الکترومکانیکی (دستگاه ارودینامیک) ۱۵۹

فصل دوازدهم: تمرینات آمادگی جسمانی از لحاظ فیزیولوژیکی ۱۶۳

اجزاء تمرینات آمادگی در فوتبال ۱۶۵

هدف از تمرین هوازی در فوتبال ۱۶۵

انواع تمرین هوازی ویژه فوتبال ۱۶۵

نمونه هایی از تمرین هوازی ویژه فوتبال ۱۶۷

هدف از تمرین بی هوازی در فوتبال ۱۶۷

انواع تمرین بی هوازی ویژه فوتبال ۱۶۸

نمونه هایی از تمرینات بی هوازی ۱۶۹

هدف از تمرین آمادگی عضلانی ۱۷۱

طراحی تمرین مقاومتی.....	۱۷۱
۱۵ توصیه رونالدو برای افزایش آمادگی جسمانی در فوتبال.....	۱۷۶
فصل سیزدهم: آسیب های رایج ورزشی در فوتبال.....	۱۷۹
عوامل مهمی که با بروز آسیب های بازیکنان فوتبال ارتباط دارند.....	۱۸۰
انواع شایع آسیب های ورزشی در فوتبال.....	۱۸۲
کشیدگی و پارگی های عضلات و رباط ها.....	۱۸۲
آسیب های رانو.....	۱۸۳
آسیب مینیسک ها.....	۱۸۳
آسیب رباط صلیبی - تمام رانو.....	۱۸۵
آسیب رباط صلیبی (مقاطع) - خلف رانو.....	۱۸۶
درمان آسیب های رباط صلیبی خلفی.....	۱۸۷
بازگشت به تمرینات فوتبال.....	۱۸۸
درد ساق.....	۱۸۹
شکستگی ها.....	۱۹۱
عوارض در رفتگی.....	۱۹۳
آسیب آرنج.....	۱۹۴
علائم شایع.....	۱۹۴
کشیدگی عضله پشت ران.....	۱۹۵
سندرم درد مفصل کشککی - رانی.....	۱۹۶
آسیب های ایجاد شده در حین انجام ورزش فوتبال.....	۱۹۶

۱۹۷.....	کرامپ عضلانی.....
۱۹۷.....	پیچ خوردگی قوزک پا.....
۱۹۹.....	التهاب تاندون آشیل.....
۱۹۹.....	کشیدگی عضلات پشت ران.....
۱۹۹.....	آسیب های مچ پا.....
۲۰۰.....	پیچ خوردگی ها.....
۲۰۰.....	آسیب رباط طرفی داخلی.....
۲۰۱.....	آسیب رباط متقاطع داخلی.....
۲۰۱.....	آسیب عضلات ران.....
۲۰۲.....	کبودی.....
۲۰۳.....	کشیدگی عضلات.....
۲۰۳.....	تاؤل.....
۲۰۴.....	درد ناگهانی پهلوی.....
۲۰۵.....	چگونه آسیب ورزشی در بازیکنان فوتبال را درمان کنیم؟.....
۲۱۰.....	کینزیو تیپ.....
۲۱۹.....	فصل چهاردهم: اصول تغذیه ورزشی و استفاده از مکمل ها در فوتبال.....
۲۲۱.....	کربوهیدرات ها.....
۲۲۳.....	چربیها و نقش آنها در تغذیه.....
۲۲۳.....	وظایف چربی ها.....
۲۲۴.....	پروتئینها و نقش آنها در بدن و فعالیتهای ورزشی.....

ویتامینها و نقش آنها در بدن و فعالیتهای ورزشی بازیکنان فوتبال..... ۲۲۵

نقش مواد معدنی در بدن بازیکنان فوتبال..... ۲۲۸

مواد معدنی و عملکرد آنها در بازیکنان فوتبال..... ۲۲۹

نقش آب و الکترولیت ها در فعالیت های ورزشی..... ۲۲۹

جگه‌نگی ایجاد تعادل آب در بدن..... ۲۳۰

نقش آن در عملکرد بازیکنان فوتبال..... ۲۳۱

علل کم خونی ورزشی در بازیکنان فوتبال..... ۲۳۱

تغذیه پس از مسابقه..... ۲۳۳

روش های کاهش فشار خونی با تغذیه..... ۲۳۴

روش های کاهش کلسترول خونی با تغذیه..... ۲۳۴

روش های کنترل و کاهش سطح گلیسیرید خون با تغذیه..... ۲۳۵

اقدامات لازم جهت پیشگیری و کنترل دیابت با تغذیه..... ۲۳۵

بخش دوم: آمادگی روانی در فوتبال..... ۲۳۷

فصل پانزدهم: مقدمه ای بر بهداشت روان در فوتبال..... ۲۳۹

انگیزش و فشار روانی در بازیکنان فوتبال..... ۲۴۱

ترس و نگرانی..... ۲۴۲

شخصیت نوع A و B..... ۲۴۲

فیزیولوژی فشار روانی در بازیکنان فوتبال..... ۲۴۳

عوامل ایجاد فشار روانی در بازیکنان فوتبال..... ۲۴۶

عوامل فیزیکی	۲۴۶
حجم کار و تمرینات	۲۴۷
مسائل خانوادگی	۲۴۷
فشار روانی طولانی مدت در بازیکنان فوتبال	۲۴۸
روشهای مقابله با فشار روانی در بازیکنان فوتبال	۲۴۸
راههای مقابله با فشار روانی در منزل در بازیکنان فوتبال	۲۵۰
فشار روانی در مراکز پیشرفته	۲۵۱
اقدامات درمانی	۲۵۲
فاکتورهای روانی که به موفقیت بازیکنان فوتبال کمک می کند	۲۵۳
فصل شانزدهم: روانشناسی سلامت در ورزش فوتبال	۲۵۵
دیدگاه کنونی درباره سلامت و بیماری	۲۵۶
دیدگاه زیستی روانی اجتماعی	۲۵۶
نقش عوامل زیستی	۲۵۶
نقش عوامل روانی	۲۵۹
نقش عوامل اجتماعی	۲۶۰
تأثیر استرس بر سلامت	۲۶۰
استرس، رفتار و بیماری	۲۶۱
ایمنی شناسی عصبی روانی	۲۶۲
چگونگی مبارزه با بیماری روانی	۲۶۳
تعریف روانشناسی از "فوتبال و سلامت روحی در بازیکنان فوتبال"	۲۶۷

تعریف ورزش و تندرستی در رابطه با بازیکنان فوتبال.....	۲۶۸
چکیده ای از تاریخچه پیوند تن و روان.....	۲۶۹
تأثیر ورزش فوتبال در اجتماعی شدن.....	۲۷۰
تأثیر ورزش در شخصیت بازیکنان فوتبال.....	۲۷۲
تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران در بازیکنان فوتبال.....	۲۷۳
تأثیر ورزش در کاهش افسردگی در بازیکنان فوتبال.....	۲۷۴
تأثیر مالیات بر مسکن بر افسردگی در بازیکنان فوتبال.....	۲۷۷
فصل هفدهم: بهداشت روان برای بازیکنان فوتبال.....	۲۸۱
اعتماد به نفس و راهکارهای افزایش آن در در بازیکنان فوتبال.....	۲۸۲
اضطراب ورزشی و راهکارهای کاهش و کاهش آن در بازیکنان.....	۲۹۳
اضطراب و ورزش.....	۲۹۳
استفاده از فنون آرامش بخش.....	۳۰۰
مراقبه شهودی.....	۳۰۱
مراقبه سکوت.....	۳۰۲
مراقبه با موسیقی.....	۳۰۳
فصل هجدهم: خشونت در ورزش فوتبال.....	۳۰۷
تاریخچه خشونت در ورزش.....	۳۰۸
علتهای خشونت در ورزشگاه ها.....	۳۱۱
راهکار ها.....	۳۱۳
فصل نوزدهم: راهکارهای روانشناسی برای بازیکنان فوتبال.....	۳۱۷

اهداف و روشهای مربیگری ۳۱۸

در طول تمرین ۳۱۸

قبل از مسابقه ۳۱۹

در طول مسابقه ۳۱۹

در طول بین دو نیمه ۳۲۰

بعد از مسابقه ۳۲۱

نقش تمرین در فوتبال ۳۲۱

جایگاه و نقش روانشناس ورزشی در تیم های فوتبال ۳۲۳

چرایی عدم استفاده از روانشناسان ورزش در کشور ۳۲۶

نقش روانشناس در ورزش فوتبال ۳۲۷

روانشناسی در فوتبال حرفه ای ۳۳۱

منابع مأخذ ۳۳۳

مقدمه

امروزه ورزش نوعی فعالیت رقابتی بین افراد است که بر اساس مهارت جسمی استوار بوده و در بر دارنده پاداش درونی و بیرونی است. ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت و بهداشت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. ورزش به ویژه در سنین جوانی می‌تواند شهود سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است. ورزش از جمله روش‌های مهم تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی محسوب می‌شود زیرا شرکت در فعالیت‌های ورزشی افراد را به هم نزدیک می‌کند، راه‌ها و فرصت‌های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می‌آورد و به طور کلی یک فرآیند آموزشی در ابعاد مختلف فرهنگی و اجتماعی برای فرد ایجاد می‌کند. ورزش در سلامت و آمادگی جسمانی، تعادل و ثبات هیجانی، جلب توجه، رقابت، رشد اعتماد به نفس، تصویر مثبت بدنی و اجتماعی و تامین نیازهای دوستی، احساس امنیت و تقویت گروهی، تاثیر فراوانی دارد سلامت روانی از موضوعاتی است که در این شرکت در فعالیت‌های ورزشی می‌تواند حاصل شود چنین فعالیت‌هایی بهتر موفقیت را برای رشد معیارهای سلامت روانی فراهم می‌کند اگر سلامت روانی را به سبب احساس راحتی نسبت به خود و دیگران تعریف کنیم معیارهای آن موفقیت، تعادل هیجانی، سازگاری با محیط، واقع بینی، احساس ارزشمندی و اجتماعی بودن خواهد بود بنابراین ورزش با فعال سازی چنین معیارهایی نه تنها به بهداشت جسم بلکه به بهداشت روانی هم کمک می‌کند. مدت‌ها است که پژوهشگران و دانشمندان عرصه فیزیولوژی و بیولوژی در فوتبال بر روی ساختار تمرینی، ترکیب بدن و آماده سازی در فوتبال، تحقیق می‌کنند و از این طریق در حوزه علم تمرین در فوتبال هر چند سالی به نتایج جدیدی می‌رسند که ما شمر بخشی آن را در فوتبال مدرن که میزان دوندگی را گاهی به بالای ۱۳ کیلومتر در ۹۰ دقیقه بازی رسانده است، مشاهده می‌کنیم، همچنین از طرفی ورزش فوتبال

می‌تواند برای سلامتی بیشتر بدن ما موثر باشد و موجب پیشگیری از بیماری‌های مختلف و تقویت سیستم ایمنی بدن و کارکرد قلب و عروق شود، علاقه مندان به این ورزش افرادی سالم و شاداب هستند و بصورت علمی ثابت شده است که ورزش فوتبال می‌تواند فواید ذکر در ذیل را برای افراد فراهم نماید:

- ❖ رشد فرایندهای ذهنی و عاطفی افراد بخصوص کودکان و نوجوانان را افزایش می‌دهد.
- ❖ برای رفع تأثرات و تعدیل عواطف و نیز تنظیم فعل و انفعالات داخلی بدن مؤثر است.
- ❖ فوتبال مالیته پویا است که در تمایل گروه به پیوستگی و اتحاد با هم برای دنبال کردن اهداف و تقابل با دشمنان متجلی می‌شود.
- ❖ شرکت در فعالیت‌های ورزشی مانند فوتبال در ایجاد آمادگی برای زندگی اجتماعی نقش عمده‌ای دارد.
- ❖ باعث ایجاد زمینه‌های مناسب برای آشنایی با مسئولیت‌های فردی و اجتماعی در قبال جامعه می‌شود.