

۴۹۷۵
راهکارهای توسعه ورزش فوتبال

گام چهارم

تندرستی و آمادگی

ردآوری و تألیف

بهرام سر دشتی، ناظر سری - غفور فرج پور

۱۳۹۶

سرشناسه	: سردشتی چاخانسری، بهرام
عنوان و نام پدیدآور	: راهکارهای توسعه فوتبال (گام چهارم) سلامتی و آمادگی جسمانی/ گردآوری و تألیف بهرام سردشتی چاخانسری، غفور فرج پور.
مشخصات نشر	: تهران: کتاب آرتین، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۷۰ ص.
شابک	: ۵۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۹۶۵۸۹-۱-۶: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۵۸۹-۱-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: فوتبال -- تعلیم
موضوع	: Soccer -- Training
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: Physical fitness
شناسه آ	: ج پور، غفور
رده بندی کنگ	: ۹/۹۴۲GV / ۹/۹۴۶۷ ت ۴
رده بندی دیویی	: ۳۳۴/۰۰۰۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶ ۷۲۴

نام کتاب: راهکارهای توسعه ورزش فوتبال (گام چهارم) تندرستی و آمادگی

گردآوری و تألیف: بهرام سردشتی چاخانسری - غفور فرج پور

ناشر: آرتین

شمارگان: ۵۰۰

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۵۸۹-۱-۶

مرکز پخش: تهران، خیابان کارگر جنوبی، بین روان مهر و لبافی نژاد، کوچه سر د، ۱۰۱

۱، طبقه همکف، واحد ۳.

تلفن: ۶۶۴۸۲۶۸۳ - ۶۶۹۵۲۳۴۵ - ۶۶۹۶۶۴۳۳ - ۶۶۹۶۶۹۹۹، تلفکس: ۶۶۹۶۷۰۰۰

فهرست مطالب

۵	مقدمه ای در باب مفاهیم آمادگی جسمانی
۸	* استقامت
۸	الف: آمادگی قلبی - تنفسی (آمادگی قلبی عروقی)
۱۰	ب: آمادگی عضلانی
۱۲	* قدرت
۱۷	* انعطاف پذیری
۱۷	عوامل موثر بر انعطاف پذیری:
۱۹	۱. کشش ایستا (استاتیک):
۲۱	موایید حرکات کششی:
۲۲	* ترکیب بندی
۲۳	* سرعت
۲۵	* چابکی
۲۶	* توان
۲۶	* تعادل و هماهنگی
۲۷	نحوه ی ارزیابی آمادگی جسمانی
۳۰	۱- ضربان قلب (برای آزمون آمادگی قلبی - عروقی)
۳۱	۲- ظرفیت حیاتی
۳۲	۳- ضخامت چربی (برای آزمون ترکیب بدن)
۳۳	۴- دوها
۳۳	۵- دو ۹ * ۴ متر (برای آزمون چابکی)
۳۴	۶- دو مار پیچ (ایلی نویز)
۳۵	۷- پرش طول در جا
۳۵	۸- پرش ارتفاع عمودی در جا (سارجنت)
۳۶	۹- پرش جفت دو طرف
۳۶	۱۰- کشش میله
۳۷	۱۱ فشار موازی (بارالل):
۳۸	۱۲- قدرت پنجه (برای آزمون قدرت)
۳۹	۱۳- توانایی عضلات سینه ای (برای آزمون قدرت)
۴۰	۱۴- توانایی پاها (برای آزمون قدرت)

۴۱	۱۵- دراز و نشست (برای آزمون قدرت)
۴۲	۱۶- آزمون پله
۴۲	۱۷- عکس العمل (خاص دروازه بانی)
۴۳	۱۸- انعطاف تنه به جلو (برای آزمون انعطاف پذیری)
۴۴	۱۹- انعطاف تنه به پشت
۴۴	۲۰- دامنه حرکتی مفصل شانه
۴۵	۲۱- دامنه حرکتی مفصل ران
۴۶	آزمون یو یو (yo-yo)
۴۶	نحوه انجام آزمون
۴۹	خصوصیت مشترک آزمون yoyo
۴۹	آزمون شاتل ران (Shuttle Run):
۴۹	نحوه انجام آزمون
۵۰	(Shuttle Run Test)
۵۰	مفهوم تمرین:
۵۱	اصول تمرین:
۵۶	متغیرهای تمرین
۵۶	بخش‌های مختلف حجم تمرین
۵۷	آشنایی با مفاهیم مربوط به تمرین
۵۹	تمرینات پلیومتریک
۶۴	تمرین پلیومتریک در فوتبال
۶۵	انواع پرش‌ها
۶۵	مکان و تجهیزات
۶۶	شروع تمرینات پلیومتریک
۶۶	پرش‌های آسان
۶۶	پرش، رسیدن و گرفتن (Squat Jumps)
۶۷	پرش‌های متوسط
۶۷	پرش‌های سخت
۶۹	پرش زیگ زآگ (Zigzag Hops)
۶۹	چند تصویر دیگر از تمرینات

امروزه در فوتبال اهمیت آمادگی جسمانی بر هیچ کس پوشیده نیست و حتی تیم‌ها مربی آمادگی جسمانی در کنار خود دارند. و شاید بارها مشاهده کرده ایم که دو تیم از لحاظ تکنیکی و تاکتیکی در سطح مشترکی هستند ولی پیروزی از آن تیمی بوده است که بازیکنانش از آمادگی بدنی خوبی برخوردار بوده اند. یا زمانی که در مسابقات حذفی بازی به وقت اضافه کشیده می‌شود آمادگی جسمانی بازیکنان خود را بیشتر نمایان می‌کند و چه بسیار دیده می‌شود که حتی بازیکنان به دلیل نداشتن استقامت عضلانی دچار گرفتگی در عضلات می‌شوند. با این وجود بدنی را نه به جهت اهمیت موضوع لازم می‌دانم که حداقل اطلاعاتی در این زمینه جهت آشنایی شما مخاطبین عزیز ارائه بنمایم.

مقدمه ای در باب مفاهیم آمادگی جسمانی

از نظر سازمان بهداشت جهانی (WHO) تندرستی صرفاً "نداشتن بیماری و ضعف نیست بلکه منظور آن سلامتی کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و روحی است. بنابراین در زیر ابتدا با تعاریف که با این حوزه در ارتباط است آشنا می‌شویم.

تندرستی: صرفاً "نداشتن بیماری و ضعف نیست بلکه سلامت کامل جسمی و ذهنی و اجتماعی و روحی است.

سلامتی جسمی: به معنای فقدان بیماری و ناتوانی و معایب زنده دلی و داشتن انرژی کافی برای انجام کارهای روزانه و بهره مندی از تفریحات فعال بدون خستگی بی مورد است.

سلامتی اجتماعی: اشاره به تقابل موثر با افراد دیگر و محیط اجتماعی و برخورداری از ارتباط‌های شخصی رضایت بخش و لذت آور دارد.

سلامتی ذهنی یا روان شناختی: اشاره به فقدان اختلالات ذهنی و توانایی روبه رو شدن با تناقض های روزانه و تقابل اجتماعی بدون بروز مشکلات رفتاری، روانی و ذهنی است.

سلامتی روحی: توانایی توسعه طبیعت روحی شخص به ظرفیت کامل آن است.

فعالیت بدنی: به هر نوع حرکت جسمی که به وسیله عضلات اسکلتی ایجاد می شود و باعث مصرف انرژی می گردد می گویند.

فعالیت ورزشی: زیر مجموعه ای از فعالیت بدنی است که هدف دار، سازماندهی شده و تکرار است.

آمادگی جسمانی: اصطلاحی است با مفاهیم وسیع که برای افراد مختلف دارای معانی مختلف است بنابراین اگر بخواهیم یک تعریف دقیق از آمادگی جسمانی ارائه بدهیم دشوار است. در کارهای آمریکا که برای مراکز کنترل بیماری بر پا شده بود، آمادگی جسمانی چنین تعریف شد: (مجموعه ای از ویژگی های ذاتی و اکتسابی که توانایی اجرای حرکتی را تعیین می کند). سازمان بهداشت جهانی آمادگی جسمانی را (توانایی اجرای کار عضلانی به صورت رضایت بخش) تعریف می کند. به هر حال در هر حوزه ای از فعالیت ما به آمادگی جسمانی نیازمندیم و به تناسب نیاز ما، در سطوح مختلف می توان بر روی بازیکنان کار کرد.

آمادگی جسمانی را می توان بر اساس هدف هایی که دنبال می کند به دو بخش تقسیم کرد:

الف: آمادگی سلامتی (با هدف تندرستی)

ب: آمادگی حرکتی (با هدف مهارتی)

الف. آمادگی سلامتی: در این قسمت به توسعه ی کیفیت‌هایی پرداخته می‌شود که مورد نیاز برای عملکرد و نیز شیوه ی زندگی سالم است. و برای پرداختن و توسعه ی سلامت و تندرستی می‌توان به عواملی مانند: قدرت، استقامت عضلانی - قلبی و عروقی، انعطاف پذیری و ترکیب بدن اشاره کرد. ورزش‌هایی مانند دوچرخه سواری یا طناب بازی نیازمند آمادگی سلامتی می‌باشند.

ب. آمادگی حرکتی: در این بحث می‌توان به توسعه ی کیفیت‌های مورد نیاز برای اجرای حرکات ورزشی و دیگر فعالیت‌های آمادگی جسمانی اشاره کرد. و عواملی مانند: سرعت، چابکی، هماهنگی، تعادل و توان در اجرای حرکات دخیل هستند. ورزش‌هایی مانند تنیس یا گلف نیازمند آمادگی حرکتی می‌باشند.

در اینجا لازم می‌دانیم به شما بگوییم که فوتبال از جمله ورزش‌هایی است که نیازمند آمادگی در هر دو قسمت سلامتی و حرکتی می‌باشد. یک تیم فوتبال را در نظر بگیرید؛ قدرت بدنی از مهم ترین فاکتورهای آمادگی جسمانی برای این رشته ورزشی است ولی بازیکنی که در نوک حمله فعالیت می‌کند به یک نوع خاص قدرت نیاز دارد (قدرت انفجاری) و بازیکنی که در خط دفاعی فعالیت می‌کند به یک نوع دیگر قدرت (قدرت پویا) این مورد در تاکتیک استقامت نیز صادق است. بنابراین یک مربی آمادگی و یا مربی حریف تمام این تیم تجویز نمی‌کند، پس لازم است که یک مربی یا بازیکن از تمامی اطلاعات لازم در مورد عوامل آمادگی جسمانی مطلع باشد تا بتواند در زمین به مربز آمادگی گام بردارد. و هر فردی را که در زمینه‌های مختلف سرعت، قدرت، انعطاف و... از آمادگی خوب بهرمند باشد می‌توان گفت آماده است. در ادامه هریک از

فاکتورهای آمادگی جسمانی را توضیح مختصری می‌دهم و تست‌های لازم برای سنجش هر کدام را به شما معرفی می‌نمایم.

• استقامت

به طور کلی عبارت است از توانایی تکرار حرکتی یکنواخت در یک پروسه ی زمانی. البته استقامت را می‌توان به دو بخش
الف: آمادگی قلبی - تنفسی ب: آمادگی عضلانی تقسیم کرد. که در ادامه هر کدام را توضیح می‌دهیم.

الف: آمادگی قلبی - تنفسی (آمادگی قلبی - عروقی)

توانایی قلب برای رساندن خون و اکسیژن به تمام نقاط بدن در شرایط اضطراری و مدت زمان طولانی را می‌گویند. آمادگی قلبی - تنفسی یا آمادگی هوازی معیار خوبی برای تشخیص بارکرد قلب است. زمانی که ما مشغول یک فعالیت ورزشی هستیم عضلات برای فعالیت احتیاج به اکسیژن دارند که این اکسیژن توسط خون به نقاط مختلف بدن می‌رسد و با هر ضربه توسط قلب مقداری خون غنی از اکسیژن از قلب خارج می‌شود که هر قدر قدرت و حجم ضربه بیشتر باشد (یعنی فرد از آمادگی قلبی - عروقی برخوردار باشد) خون و اکسیژن بیشتری از قلب خارج می‌شود. به همین خاطر است که در میان قلب ورزشکاران نسبت به افراد عادی کمتر می‌زند و متعاقباً در طولانی مدت بیشتر دوام می‌آورند. انجام فعالیت‌های شدید و طولانی مدت به کارایی سیستم عروق بستگی دارد. هر قدر کارایی این سیستم بیشتر باشد، میزان فعالیت بدنی قبل از رسیدن به حد خستگی بیشتر خواهد بود. از متداول ترین شاخص‌ها برای سنجش آمادگی قلبی - عروقی اندازه گیری حداکثر اکسیژن مصرفی است.