

گرم کردن در فوتسال



به طور معمول در ابتدای هر جلسه تمرینی و شروع هر بازی با گرم کردن همراه می باشد. متأسفانه چندین دلیل وجود دارد که چرا، در شروع هر مسابقه (تمرین) اکثر بازیکنان و یا تیم ها بدون یک آماده سازی خوبی هستند. یک گرم کردن ضعیف در ابتدای هر مسابقه می تواند باعث کاهش عملکرد و نیز افزایش شانس آسیب دیدگی در جریان بازی شود.



□ نکات موثر در یک گرم کردن خوب:

- ۱- افزایش میزان دمای بدن
- ۲- کمک به کاهش آسیب دیدگی
- ۳- افزایش میزان برانگیختگی توسط سیستم های عصبی
- ۴- بهبود در توانایی انقباض عضلانی
- ۵- کاهش زمان عکس العمل
- ۶- افزایش هماهنگی
- ۷- بهبود در بازدهی بیشتر سیستم قلبی و عروقی



به طور مثال آنچه که در گرم کردن یک تیم فوتسال قبل هر مسابقه وجود دارد اکثر این موارد را می تواند فقط در مدت زمان ۲۵ دقیقه کامل کند.

توصیه من در گرم کردن به شش قسمت تقسیم شده است:

- ۱- گرم کردن عمومی (افزایش میزان دمای بدن)
- ۲- انعطاف پذیری پویا و فعالیت های عضلانی
- ۳- آماده سازی های خطی و چند جهت
- ۴- فعالیت های CNS (سیستم عصبی مرکزی)
- ۵- حالت هایی از توان
- ۶- گرم کردن اختصاصی فوتسال (بر اساس نیاز مربی انجام می گیرد)

۱- گرم کردن عمومی:

ضعیف به متوسط در فعالیت های هوازی، دویدن ها، جهش ها و پریدن ها در حدود ۶۰ تا ۸۰ درصد از حداکثر شدت.

شروع با شدت پایین و در هر دقیقه به شدت آن می افزاییم.
گرم کردن عمومی سطح دمای بدن بازیکنان و نیز میزان جذب اکسیژن را بالا خواهد برد پس به سیستم هوازی کمک می کند.

مدت زمان: ۵ دقیقه



۲- انعطاف پذیری پویا و فعالیت های عضلانی:

کشش های پویا می تواند به تعدادی از حرکت های اطراف مفاصل کمک کند به منظور بهبود در انجام عملکرد بهتر و نیز جلوگیری از آسیب دیدگی. شما به کشش در تمام مفاصل مهم نیاز دارید از قبیل: مچ پا، زانو و مفصل ران. فعالیت های عضلانی بواسطه تحریک در عضلات ضعیف و مهار شده استحکام می یابد. هدف های اولیه آن نیز عضلات مفصل ران، آداکتورها(نزدیک کننده ها)، سرینی ها و همسترینگ ها می باشد.

مدت زمان: ۴ دقیقه



۳- آماده سازی خطی و چند جهته:

به منظور آماده شدن بازیکنان برای یک مسابقه آنها باید چندین ست از حرکت های خطی و چند جهته را انجام دهند. حرکت های خطی شامل حرکات با دو سرعت رو به جلو و به سمت پشت و پرش ها است در حالی که حرکت های چند جهته شامل تمرینات کاریوکا(رقص پا)، پرش های جانبی(عرضی)، ترکیبی جانبی و پرش های عرضی بزرگتر است. علاوه بر این، این دو تا سه سری از جهش ها است.

مدت زمان: ۴ دقیقه

نسبت کار به استراحت: ۱/۴



۴- فعالیت های CNS:

در حالی که بازیکنان شما باید عضلاتشان را گرم کنند، به همان نسبت باید فرآیند آماده سازی سیستم عصبی مرکزی (CNS) برای یک مسابقه نیز انجام گیرد. به طور کلی، کنترل CNS تابعی از حرکت های خود بازیکن است، این به معنی بهتر آماده شدن CNS و در نتیجه آمادگی بازیکنان است. شما می توانید به سادگی CNS را با چند تمرین نرده بان و سایه زدن فعال کنید.

مدت زمان: ۴ دقیقه

نسبت کار به استراحت: ۱/۴



۵- حالت هایی از توان:

حالت هایی از گرم کردن به صورت توانی یک مجموعی از چهار مرحله قبلی است. شکل های توانی مجموعی از حرکات کوتاه، سریع و شدید و نیز تمرینات چابکی تصادفی را شامل می شود.

همگی این تمرینات می تواند با یا بدون توپ و ترجیحا با برخی از تحریک عکس العمل های سریع انجام شود.

مدت زمان: ۳ دقیقه

هشت تکرار با زمان ۵ تا ۷ ثانیه

۶- گرم کردن اختصاصی فوتسال (بوسیله نیاز مربی)

مدت زمان: ۵ دقیقه

بزرگترین اشتباهات در گرم کردن فوتسال:

۱- کافی نبودن فعالیت های سیستم عصبی مرکزی - این مانند کامپیوتر بدون پردازشگر است.

۲- استفاده از کشش های ایستا این برای سرد کردن است نه گرم کردن.

۳- کافی نبودن حرکت های چند جهته: فوتسال فقط با دویدن های رو به جلو نیست.





باتشکر

ترجمہ و تنظیم
محمد علی آبادی