



گرم کردن

تهیه و تنظیم مجید مرتضایی

گرم کردن چیست ؟

- انجام یک سری فعالیتهای هماهنگ جهت آمادگی جسمانی و روانی برای انجام مسابقه و یا تمرین
- چرا گرم کردن:
- بالا بردن حرارت بدن
- افزایش حرارت عضلات و بهبود عملکرد
- کاهش سفتی عضلات
- کاهش ریسک آسیب دیدگی
- بهبود مهارتها در بازی
- بالا بردن سطح برانگیختگی
- آشنایی با محیط





چه موقع :

- قبل از تمرین و مسابقه
 - بین دو نیمه انجام دوباره گرم کردن به مدت ۷ دقیقه قبل از شروع نیمه دوم
 - قبل از تعویض شدن انجام دوباره قبل از رفتن به زمین
 - گرم کردن متناوب دروازه بان در هنگامی که تیمش مسلط به بازی و بر روی دروازه حریف است.
 - بلافاصله بعد از قطع فعالیت و در هنگام انجام سرد کردن
- نکته: بازیکن نباید بیشتر از ۱۵ دقیقه بدون فعالیت قبل از فعالیت اصلی بماند زیرا درجه حرارت عضلات افت خواهد کرد.

چه کسی؟

- شامل تمامی افراد می شود اعم از کسانی که قرار است تعویض شوند.
- فعالیتهای اختصاصی و ویژه برای دروازه بانها و مهاجمین و .. در پستهای مختلف در جریان گرم کردن بایستی تدارک دیده شود.



چگونه ؟

- از دویدهای ساده تا حرکات پیچیده (چابکی, چرخشها, دریلینگ)
- آهسته (جاگینگ) به سریع (دویدهای سرعتی)



- با و بدون توپ

• کششها:

- از عمومی به ویژه
- ایستا به پویا

- سیستماتیک از سمت سر به سمت نوک انگشتان

جهت افزایش آمادگی و جلوگیری از خستگی بایستی حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بدون افزایش شدت به طول انجامد.

عضلات و قسمتهایی که بایستی کشیده شوند:

- قسمت پایین پا : عضلات ساق پا
- قسمت بالای پا: عضلات ران و همسترینگ و نزدیک کننده های ران پا
- کشاله ران: بخش داخلی و درونی ران پا
- عضلات سرینی
- قسمت بالا تنه: پشت , جلو و عضلات شانه
- گردن عضله تراپزئوس
- بازو: دوسر بازوئی و سه سر بازوئی



زمان و نوع گرم کردن به چه عواملی بستگی دارد

- آب و هوا
- شرایط جسمانی
- نوع فعالیت (استقامتی – سرعتی)
- سن





گرم کردن قبل از تمرین یا مسابقه یک نیاز مهم است

طول زمان گرم کردن به:

- ۱- شرایط آب و هوا
- ۲- میزان آمادگی بدن
- ۳- شرایط تمرین یا مسابقه

چرا حرکات کششی را انجام می دهیم؟

- ۱- آمادگی بدنی و آرامش ذهنی
- ۲- افزایش انعطاف پذیری و بهبود اجرای حرکتی
- ۳- افزایش هماهنگی با افزایش دامنه حرکتی مفصل
- ۴- پیشگیری از آسیب



- در گرم کردن به نکات زیر توجه کنید:
- ۱- هر گروه آگاهانه کشش داده شود
- ۲- تنفس آرام و طبیعی

توصیه های لازم

- ۱- قبل از گرم کردن کشش های لازم
- ۲- بعد از مسابقه یا تمرین یا در استراحت بین تمرینات کشش زیر بیشینه (۲۰ ثانیه)
- ۳- به دنبال فعالیت شدید در هر گروه عضلات سه یا چهار نوبت کشش



- ۴- حرکات متنوع باشد
- ۵- حرکات با کنترل انجام شود

نکات

- بعد از حرکات کششی بازیکنان با توپ گرم نمایند
- (حداقل ۱۵ دقیقه)



- دویدن های آرام
- حرکات انفجاری ۱۰-۱۵ متر
- چرخش های سریع و سپس دوهای انفجاری