



۱۳ تا ۱۵ ساله

برنامه‌های کامل یک فصل تمرینی آکادمیک برای کودکان

میرکو مازانتینی | امید رفیعی دولت آبادی، علی ظهیری، نصیبه حاتمی
سیمون بامباردیری | ویراستار علمی: دکتر محمد خبیری

مربیان فوتبال به سبک ایتالیایی

■ به مدت ۱۰ سال مربی باشگاه فوتبال امپولی در همه رده‌های این باشگاه بود. در سال ۲۰۱۰ توسط باشگاه فیورنتینا برای کار در رده های زیر ۱۴ سال و زیر ۱۵ سال به کار گرفته شد.

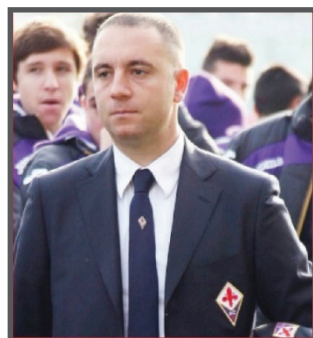
■ در فصل ۲۰۱۰-۲۰۱۱ میرکو باشگاه زیر ۱۵ ساله‌های فیورنتینا را به مقام قهرمانی مسابقات سری "A" رساند.

■ در فصل ۲۰۱۱-۲۰۱۲ میرکو دستیار تیم دوم فیورنتینا بود، هم‌چنین مربیگری تیم زیر ۱۴ ساله‌های باشگاه فیورنتینا را نیز به عهده داشت و با این تیم قهرمان سری "A" و چند رقابت بین‌المللی شد.

■ میرکو در فصل ۲۰۱۲-۲۰۱۳ نیز مربی تیم زیر ۱۵ ساله‌های باشگاه فیورنتینا می‌باشد.

■ او یک مربی شایسته فوتبال است و دارای مدرک "B" مربیگری فوتبال می‌باشد. هم‌چنین نویسنده و گردآورنده بسیاری از نشریات

مربیگری، مقالات، کتاب‌ها و فیلم‌های آموزشی می‌باشد.



میرکو مازانتینی

Mirko Mazzantini

■ به مدت ۵ سال بازیکن تیم فوتبال امپولی بود. ۱۵ سال پیش و در سن ۲۲ سالگی نیز فعالیت خود را به‌عنوان مربی در باشگاه امپولی آغاز کرد و در رده‌های مختلف ۹ تا ۱۴ سال به مربیگری پرداخت.

■ در فصل ۲۰۱۱-۲۰۱۲، سیمونه مربی تیم فوتبال زیر ۱۴ ساله‌های امپولی شد و به فینال رقابت بین‌المللی جام نایک رسید و در وقت‌های اضافه مغلوب تیم ایترمیلان شد. آن‌ها کار خود را در سری "A" با مقام هشتمی به پایان رساندند.

■ سیمونه در فصل ۲۰۱۲-۲۰۱۳ نیز مربی تیم زیر ۱۵ ساله‌های باشگاه امپولی می‌باشد.

■ او یک مربی شایسته فوتبال است و دارای مدرک "B" مربیگری فوتبال می‌باشد. هم‌چنین نویسنده و گردآورنده بسیاری از نشریات

مربیگری، مقالات، کتاب‌ها و فیلم‌های آموزشی می‌باشد.

■ هم‌چنین باید یک تشکر ویژه از توماسو تانینی (Tommaso Tanini) داشته باشیم که در تهیه این کتاب کمک‌های زیادی به ما کرد. توماسو به مدت ۱۱ سال مربی باشگاه فوتبال امپولی بود. توماسو در حال حاضر مربی بدن‌ساز تیم فوتبال زیر ۱۵ ساله‌های فیورنتینا می‌باشد. توماسو نیز دارای مدرک مربیگری "B" می‌باشد.



سیمونه بومباردیری

Simine Bombardieri

۱۳	فصل ۱
۱۳	تکامل فیزیولوژیکی و روانی: خصوصیات و اجزای روش‌های تمرینی
۱۳	بلوغ رشدی: رشد جسمانی
۱۴	آمادگی جسمانی:
۱۸	مهارت‌های هماهنگی
۱۹	روانشناسی برای سنین ۱۲-۱۵
۲۱	فصل ۲
۲۱	ساختار جلسات تمرین
۱۲	نمای کلی جلسات تمرین:
۲۲	ساختار تمرین:
۲۳	فصل ۳
۲۳	تمرینات هفته ۱ و ۲
۲۴	جلسه ۱
۲۴	۱. گرم کردن
۲۵	۲. آمادگی جسمانی
۲۵	۳. فنی
۶۲	۴. موقعیت بازی
۶۲	۵. بازی ویژه
۲۶	تمرین ششم
۲۷	جلسه دو
۲۷	۱. گرم کردن
۲۸	۲. آمادگی جسمانی
۲۸	۳. فنی
۲۹	۴. موقعیت بازی
۲۹	۵. بازی ویژه
۲۹	تمرین ششم
۳۰	جلسه ۳
۳۰	۱. گرم کردن
۳۱	۲. آمادگی جسمانی
۳۱	۳. فنی
۳۲	۴. موقعیت بازی
۳۲	تمرین ششم
۳۲	۲۰ دقیقه
۳۳	فصل ۴
۳۳	تمرینات هفته ۳ و ۴
۳۴	جلسه ۴
۳۴	۱. گرم کردن
۳۴	۲. آمادگی جسمانی
۳۵	۳. فنی
۳۶	۴. موقعیت بازی
۳۶	۵. بازی ویژه
۳۶	تمرین ششم
۳۶	۲۰ دقیقه

جلسه ۵	۳۷
۱. گرم کردن	مالکیت و بازی انتقال به وسیله ارسال پاس بلند
۲. آمادگی جسمانی	قدرت و توان انفجاری
۳. فنی	دریافت، چرخش و دریبلینگ در حالت پشت به دروازه
۴. موقعیت بازی	یارگیری از پشت ۲ در مقابل ۲-۲ در مقابل ۱
۵. بازی ویژه	یارگیری ۱ در مقابل ۱ در بازی ۷ منطقه‌ای
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه
جلسه ۶	۴۰
۱. گرم کردن تمرین	بازی حمایت مدافعین
۲. آمادگی جسمانی	مدار سرعت فنی
۳. فنی	یارگیری از جلو در حالت ۱ در مقابل ۱ پشت به دروازه در حالت ۱ در مقابل ۱
۴. موقعیت بازی	شیفت کردن مدافعین در تمرین ۴ در مقابل ۴
۵. بازی ویژه	هوشیاری در بازی ۴ رنگ "دوتیم"
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه

فصل ۵

تمرینات هفته ۵ و ۶	۴۳
تمرین ششم:	بازی آزاد در زمین کوچک
جلسه ۷	۴۴
۱. گرم کردن	تعویض بازی همراه با حمایت بازیکنان در مناطق انتهایی
۲. آمادگی جسمانی	تمرینات ایتروال-دویدن استقامتی "fartlek" (۳)
۳. فنی	دویدن با توپ، فریب و ضربه زدن
۴. موقعیت بازی	جابجایی مدافعین در تمرین ۴ در مقابل ۴
۵. بازی ویژه	مبارزه ۱ در مقابل ۱ در بازی ۵ منطقه
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه
جلسه ۸	۴۷
۱. گرم کردن	دویدن با توپ (RWTB)، پاس سر ضرب و روپایی با پای ضعیفتر
۲. آمادگی جسمانی	مدار تمرین توان انفجاری
۳. فنی	دویدن با توپ (RWTB) و دور زدن / تغییر جهت
۴. موقعیت بازی	دریافت توپ در موقعیت یک در مقابل یک و دور زدن محوطه جریمه
۵. بازی ویژه	بازی زمین کوچک ۴ در مقابل ۴ با چهار دروازه
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه
جلسه ۹	۵۰
۱. گرم کردن	بازی دو تیم با چهار رنگ
۲. آمادگی جسمانی	مدار سرعت همراه با دور زدن
۳. فنی	کنترل توپ، ساتر و تمرین تمام کنندگی
۴. موقعیت بازی	یارگیری در محوطه جریمه و ساتر از جناحین
۵. بازی ویژه	بازی در عرض، ساتر و پوشش دفاع همراه با موقعیت ۲ در مقابل ۲
۲ در محوطه جریمه	
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه

فصل ۶

تمرینات هفته ۷ و ۸	۵۳
جلسه ۱۰	۵۴
۱. گرم کردن	بازی مالکیت ۵ در مقابل ۵ "لایی زدن"
۲. آمادگی جسمانی	عکس العمل سریع در بازی رنگ‌ها

۳. فنی	دریبل زدن در سرعت همراه با لایی زدن	۵۵
۴. موقعیت بازی	موقعیت یک در مقابل یک در جناحین همراه با ساتر و تمام کردن	۵۶
۵. بازی ویژه	موقعیت یک در مقابل یک در جناحین همراه با ساتر و تمام کردن (۲)	۵۶
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۵۶
جلسه ۱۱		۵۷
۱. گرم کردن	بازی راگی ۴ در مقابل ۴	۵۷
۲. آمادگی جسمانی	بازی مالکیت در سه منطقه همراه با ۶ دروازه رنگی (بدون وقفه)	۵۸
۳. فنی	دویدن با توپ و ارسال پاس‌های عمقی	۵۸
۴. موقعیت بازی	ایجاد فضا با ارسال پاس‌های بلند در جناحین	۵۹
۵. بازی ویژه	بازی زمین کوچک ۵ در مقابل ۵ به سبک راگی	۵۹
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۵۹
جلسه ۱۲		۶۰
۱. گرم کردن	ارسال پاس و دویدن با توپ (RWTB) در گروه‌های دو نفره	۶۰
۲. آمادگی جسمانی	مدار سرعت تکنیک	۶۱
۳. فنی	یارگیری بازیکنی که از سمت مقابل محل توپ، بدون توپ حرکت می‌کند	۶۱
۴. موقعیت بازی	حمایت ۴ مدافع همراه با توپ روی زمین	۶۲
۵. بازی ویژه	بازی مالکیت ۴ در مقابل ۴ همراه با دروازه‌های رنگی	۶۲
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۶۲
فصل ۷		۶۳

تمرینات هفته ۱۰ و ۹		۶۳
جلسه ۱۳		۶۴
۱. گرم کردن	بازی ارسال پاس از میان موانع ۵ در مقابل ۵	۶۴
۲. آمادگی جسمانی	تمرینات سرعتی و سرعت در حرکات ترکیبی	۶۵
۳. فنی	مربع پاس‌های قطری	۶۶
۴. موقعیت بازی	تاکتیک‌های فردی - یارگیری در موقعیت یک در مقابل یک	۶۶
۵. بازی ویژه	بازی مالکیت همراه با ۳ تیم	۶۷
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۶۷
جلسه ۱۴		۶۸
۱. گرم کردن	ارسال پاس همراه با رعایت ترتیب رنگ‌ها	۶۸
۲. آمادگی جسمانی	تمرین سرعت و دریبلینگ سریع	۶۹
۳. فنی	مربع پاس و دریافت	۶۹
۴. موقعیت بازی	استقرار مدافعان در موقعیت ۲ در مقابل ۲	۷۰
۵. بازی ویژه	بازی مالکیت ۲ در مقابل ۲ همراه با مناطق انتهایی	۷۰
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۷۰
جلسه ۱۵		۷۱
۱. گرم کردن	بازی مالکیت ۶ در مقابل ۶ با ارسال پاس‌های عمقی	۷۱
۲. آمادگی جسمانی	تمرین مدور و کارهای تکنیکی در گروه‌های دو نفره تحت شرایط سرعت	۷۲
۳. فنی	بازی حمایت مدافعین روی ارسال توپ‌های بلند	۷۲
۴. موقعیت بازی	موقعیت‌های یک در مقابل یک	۷۳
۵. بازی ویژه	دفاع منطقه‌ای ۱ در مقابل ۱-۲ در مقابل ۲	۷۳
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۷۳
فصل ۸		۷۴

تمرینات هفته ۱۲ و ۱۱		۷۴
جلسه ۱۶		۷۵
۱. گرم کردن	بازی مالکیت فعال ۳ منطقه (۳ گروه ۴ نفره)	۷۵

۷۶	-----	تمرینات آموزشی ویژه پست هر بازیکن	۲. آمادگی جسمانی
۷۶	-----	ترکیبی یک - دو همراه با پرس نزدیک	۳. فنی بازی
۷۷	-----	ایجاد برتری عددی (۱ در مقابل ۱) ← (۲ در مقابل ۱)	۴. موقعیت بازی
۷۷	-----	بازی مالکیت ۳ در مقابل ۳ همراه با حمایت بازیکنان و تعویض بازی	۵. بازی ویژه
۷۷	-----	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	تمرین ششم
۷۸	-----	جلسه ۱۷	
۷۸	-----	بازی مالکیت فعال ۶ در مقابل ۳ باهدف سرعت در بازی	۱. گرم کردن
۷۹	-----	تمرینات آموزشی ویژه پست هر بازیکن (۲)	۲. آمادگی جسمانی
۷۹	-----	بازی ترکیبی یک - دو همراه با ضربه	۳. فنی
۸۰	-----	بازی ۳ در مقابل ۲ همراه با بازیکن هدف	۴. موقعیت بازی
۸۰	-----	بازی ۳ در مقابل ۳ همراه با بازیکن هدف باهدف سرعت در بازی	۵. بازی ویژه
۸۰	-----	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	تمرین ششم
۸۱	-----	جلسه ۱۸	
۸۱	-----	بازی مالکیت دوزخ ۵ در مقابل	۱. گرم کردن
۸۲	-----	پرش از مانع، پاس سر ضرب و دویدن با سرعت	۲. آمادگی جسمانی
۸۲	-----	۲ در مقابل ۱ در جناحین همراه با ساتر دقیق	۳. شرایط بازی
۸۳	-----	ایجاد حمایت در دفاع هنگام جریان داشتن توپ در هوا همراه	۴. شرایط تاکتیکی
۸۳	-----	با بازی سازی از دو هافبک مرکزی	
۸۳	-----	بازی شوت سریع (۳ گروه ۶ نفره)	۵. بازی ویژه
۸۳	-----	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	تمرین ششم

فصل ۹ ۸۴

۸۴	-----	تمرینات هفته ۱۳ و ۱۴	
۸۵	-----	جلسه ۱۹	
۸۵	-----	بازی زمین کوچک فعال ۵ در مقابل ۳	۱. گرم کردن
۸۶	-----	تمرینات آموزشی ویژه پست هر بازیکن (۳)	۲. آمادگی جسمانی
۸۶	-----	دویدن قطری همراه با ارسال پاس های عمقی	۳. فنی
۸۷	-----	حالات مختلف بازی ۳ در مقابل ۲	۴. موقعیت بازی
۷۸	-----	شرایط ارسال پاس در بازی زمین کوچک ۴ در مقابل ۴ (SSGs)	۵. بازی ویژه
۸۷	-----	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	تمرین ششم
۸۸	-----	جلسه ۲۰	
۸۸	-----	بازی هندبال	۱. گرم کردن
۸۹	-----	تمرینات آموزشی ویژه پست هر بازیکن (۴)	۲. آمادگی جسمانی
۸۹	-----	ارسال پاس های هوایی، دویدن قطری و ضربه های سر ضرب	۳. فنی
۹۰	-----	بازی تحت شرایط سرعت در محوطه جریمه (۳ گروه ۳ نفره)	۴. موقعیت بازی
۹۰	-----	بازی در زمین کوچک ۴ در مقابل ۴ همراه با بازیکنان حمایتی (SSGs)	۵. بازی ویژه
۹۰	-----	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	تمرین ششم
۹۱	-----	جلسه ۲۰	
۹۱	-----	بازی مالکیت ۳ در مقابل ۱	۱. گرم کردن
۹۲	-----	تمرین چابکی با پرش از موانع و ارسال پاس های سر ضرب	۲. آمادگی جسمانی
۹۲	-----	دریافت پاس های هوایی در تمرین ۲ در مقابل ۱	۳. فنی
۹۳	-----	حمایت در منطقه دفاعی روی توپ های هوایی در مقابل ۲ مهاجم	۴. موقعیت بازی
۹۳	-----	بازی ۴ در مقابل ۴ در منطقه حمله همراه با بازیکنان حمایتی	۵. بازی ویژه
۹۳	-----	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	تمرین ششم

فصل ۱۰

۹۴

- تمرینات هفته ۱۵ و ۱۶ ----- ۹۴
- جلسه ۲۱ ----- ۹۵
۱. گرم کردن بازی ۴ در مقابل ۴ در فرم لوزی همراه با بازیکن هدف و مناطق انتهایی - ۹۵
 ۲. آمادگی جسمانی ارسال پاس‌های کوتاه و بلند بین دو منطقه بارنگ‌های متفاوت - ۹۶
 ۳. فنی حفاظت از توپ و ارسال پاس‌های عمقی - ۹۶
 ۴. موقعیت بازی بازی ۳ در مقابل ۲ همراه با مناطق انتهایی و ارسال پاس‌های عمقی ۹۷
 ۵. بازی ویژه تدارک حمله در فضای ۳ منطقه (SSG: بازی در زمین کوچک) ۹۸
 - تمرین ششم بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه ----- ۹۸
 - جلسه ۲۳ ----- ۹۹
 ۱. گرم کردن انجام حرکت رویایی در گروه‌های دو نفره ----- ۹۹
 ۲. آمادگی جسمانی بازی ۲ در مقابل ۲ (۲) بازی ۲ در مقابل ۲ به صورت دوبل ۱۰۰
 ۳. فنی پاس‌کاری سریع و حرکت ترکیبی یک - دو ----- ۱۰۰
 ۴. موقعیت بازی بازی ۳ در مقابل ۲ همراه با مناطق انتهایی و ارسال پاس‌های عمقی ۱۰۱
 ۵. بازی ویژه بازی زمین کوچک همراه با شرطی‌سازی تعداد پاس ----- ۱۰۱
 - تمرین ششم بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه ----- ۱۰۱
 - جلسه ۲۴ ----- ۱۰۲
 ۱. گرم کردن بازی مالکیت ۳ تیم ----- ۱۰۲
 ۲. آمادگی جسمانی تمرین چابکی همراه با ارسال پاس‌های سر ضرب ----- ۱۰۳
 ۳. موقعیت بازی بازی حمایت ۴ در مقابل ۲ ----- ۱۰۳
 ۴. شرایط تاکتیکی حرکات منسجم در قسمت دفاع بدون فشار فوری روی توپ (تاخیر) - ۱۰۴
 ۵. بازی ویژه بازی انتقال فعال ----- ۱۰۴
 - تمرین ششم بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه ----- ۱۰۴

فصل ۱۱

۱۰۵

- تمرینات هفته ۱۷ و ۱۸ ----- ۱۰۵
- جلسه ۲۵ ----- ۱۰۶
۱. گرم کردن ۴ در مقابل ۴ همراه با ارسال پاس‌های بلند دقیق ----- ۱۰۶
 ۲. آمادگی جسمانی دویدن با توپ و بدون توپ در گروه‌های دو نفره ----- ۱۰۷
 ۳. فنی ارسال پاس‌های هوایی دقیق در گروه‌های دو نفره ----- ۱۰۷
 ۴. موقعیت بازی دریافت پاس‌های بلند و حفاظت از توپ ----- ۱۰۸
 ۵. بازی ویژه ارسال پاس‌های بلند، ساتر و در نهایت بازی زمین کوچک در ۷ منطقه ----- ۱۰۸
 - تمرین ششم بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه ----- ۱۰۸
 - جلسه ۲۶ ----- ۱۰۹
 ۱. گرم کردن بازی ارسال پاس‌های بلند ۴ در مقابل ۴ همراه با حمایت بازیکنان و دروازه بان ۱۰۹
 ۲. آمادگی جسمانی دویدن و تغییر جهت ----- ۱۱۰
 ۳. فنی دریافت پاس‌های بلند در حرکت ----- ۱۱۰
 ۴. موقعیت بازی دریافت پاس بلند مستقیم همراه با یک بازی ۲ در مقابل ۱ در محوطه جریمه ۱۱۱
 ۵. بازی ویژه همراه با پاس‌های بلند در یک بازی زمین کوچک ۷ در مقابل ۷ ----- ۱۱۱
 - تمرین ششم بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه ----- ۱۱۱
 - جلسه ۲۷ ----- ۱۱۲
 ۱. گرم کردن بازی ۲ در مقابل ۲ همراه با مناطق انتهایی و یک بازیکن خشی ----- ۱۱۲
 ۲. آمادگی جسمانی سرعت و آموزش در مدار چابکی ----- ۱۱۳
 ۳. فنی بازی عکس‌العمل سریع فعال ۲ در مقابل ۲ ----- ۱۱۳
 ۴. موقعیت بازی شوت زدن همراه با فشار و بدون فشار ----- ۱۱۴
 ۵. بازی ویژه تمرین دفاع منطقه‌ای (۴ در مقابل ۶ و ۶ در مقابل ۴) ----- ۱۱۴
 - تمرین ششم بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه ----- ۱۱۴

- تمرینات هفته ۱۹ و ۲۰ ----- ۱۱۵
- جلسه ۲۸ ----- ۱۱۶
۱. گرم کردن بازی مالکیت و حمایت ۵ در مقابل ۵ ----- ۱۱۶
۲. آمادگی جسمانی ۳ دقیقه دویدن همراه با ۳ دقیقه استراحت ----- ۱۱۷
۳. فنی ایجاد زاویه‌ها به منظور حمایت همراه با حرکات مناسب از سمت مدافعان و هافبک‌های مرکزی ----- ۱۱۷
۴. موقعیت بازی حرکت ترکیبی یک - دو در بازی زمین کوچک با مناطق انتهایی ----- ۱۱۸
۵. بازی ویژه بازی ۵ در مقابل ۵ با مناطق انتهایی و بازیکنان حمایتی ----- ۱۱۸
- تمرین ششم بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه ----- ۱۱۸
- جلسه ۲۹ ----- ۱۱۹
۱. گرم کردن ارسال پاس و حرکات متوالی همراه با ۳ بازیکن ----- ۱۱۹
۲. آمادگی جسمانی دویدن سریع همراه با آگاهی بصری و مسابقه آزمایشی دوی سرعت ----- ۱۲۰
۳. فنی شوت زدن پس از دریبل به سمت داخل ----- ۱۲۰
۴. موقعیت بازی بازی مالکیت فعال ۵ در مقابل ۳ همراه با دروازه بان هدف - ----- ۱۲۱
۵. بازی ویژه بازی‌های ۴ در مقابل ۴ همراه با شرطی‌سازی تعداد پاس ----- ۱۲۱
- تمرین ششم بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه ----- ۱۲۱
- جلسه ۳۰ ----- ۱۲۲
۱. گرم کردن بازی زمین کوچک ۴ در مقابل ۴ همراه با حرکات کشویی ----- ۱۲۲
۲. آمادگی جسمانی مسابقه شوت همراه با چابکی و هماهنگی ----- ۱۲۳
۳. موقعیت بازی ایجاد فضا همراه با حرکات کشویی ----- ۱۲۳
۴. شرایط تاکتیکی حرکات منسجم در منطقه دفاعی ----- ۱۲۴
۵. بازی ویژه انجام حرکات کشویی و ترکیبی یک - دو نزدیک به محوطه جریمه ----- ۱۲۴
- تمرین ششم بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه ----- ۱۲۴

- تمرینات هفته ۲۱ و ۲۲ ----- ۱۲۵
- جلسه ۳۱ ----- ۱۲۶
۱. گرم کردن پاس‌های متوالی با ۴ رنگ ----- ۱۲۶
۲. آمادگی جسمانی پاس، دویدن سریع، چرخش، دریافت و ارسال پاس ----- ۱۲۷
۳. فنی پاس روبه‌جلو، موانع چابکی و شوت به سمت دروازه ----- ۱۲۷
۴. موقعیت بازی مبارزه فعال یک در مقابل یک ----- ۱۲۸
۵. بازی ویژه شوت‌های سریع در مناطق کوچک (۶ در مقابل ۶) ----- ۱۲۸
- تمرین ششم بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه ----- ۱۲۸
- جلسه ۳۲ ----- ۱۲۹
۱. گرم کردن بازی ۴ در مقابل ۴ همراه با عکس‌العمل‌های سریع ----- ۱۲۹
۲. آمادگی جسمانی دویدن سریع، دریافت و ارسال پاس به صورت مثلث ----- ۱۳۰
۳. فنی شوت زدن از زوایای مختلف ----- ۱۳۰
۴. موقعیت بازی بازی زمین کوچک فعال ۳ در مقابل ۲ ----- ۱۳۱
۵. بازی ویژه بازی زمین کوچک ۵ در مقابل ۵ همراه با بازیکنان حمایتی سر زن ----- ۱۳۱
- تمرین ششم بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه ----- ۱۳۱
- جلسه ۳۳ ----- ۱۳۲
۱. گرم کردن بازی یک در مقابل یک همراه با انواع فریب‌ها و حرکات تکنیکی ----- ۱۳۲
- به منظور عبور از مدافع ----- ۱۳۲
۲. آمادگی جسمانی پاس‌کاری سر ضرب به شکل مثلث ----- ۱۳۳
۳. فنی شوت زدن از زوایای مختلف ----- ۱۳۳

۱۳۴	بازی ترکیبی سریع ۶ در مقابل ۶	۴. موقعیت بازی
۱۳۴	بازی انتقال فعال ۸ در مقابل ۸	۵. بازی ویژه
۱۳۴	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	تمرین ششم

فصل ۱۴ ۱۳۵

۱۳۵	تمرینات هفته ۲۳ و ۲۴	تمرینات هفته ۲۳ و ۲۴
۱۳۶	جلسه ۳۴	جلسه ۳۴
۱۳۶	۱. گرم کردن	دریبلینگ و روپایی زدن با پای ضعیفتر
۱۳۷	۲. آمادگی جسمانی	مسابقه ارسال پاس‌های سریع
۱۳۷	۳. فنی	۳ تمرین برای بهبود شوت‌های سر ضرب
۱۳۸	۴. موقعیت بازی	بازی چابکی ۲ در مقابل ۲ همراه با ۴ دروازه‌بان
۱۳۸	۵. بازی ویژه	۶ در مقابل ۶ همراه با ۶ ایستگاه دریبل
۱۳۸	تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه
۱۳۹	جلسه ۳۵	جلسه ۳۵
۱۳۹	۱. گرم کردن	ارسال پاس‌های آگاهانه متوالی با ۴ رنگ
۱۴۰	۲. آمادگی جسمانی	یک - دو و شوت ۲۰ متر دوییدن سریع
۱۴۰	۳. فنی	دریافت کردن و شوت زدن در جلوی دروازه
۱۴۱	۴. موقعیت بازی	مبارزه یک در مقابل یک همراه با شوت و دریبل
۱۴۱	۵. بازی ویژه	بازی در پشت همراه با ۶ ایستگاه دریبل
۱۴۱	تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه
۱۴۲	جلسه ۳۶	جلسه ۳۶
۱۴۲	۱. گرم کردن	دریبلینگ و فریب در گروه‌های دو نفره
۱۴۳	۲. آمادگی جسمانی	پاس و حرکات متوالی همراه با ۳ بازیکن (۲)
۱۴۳	۳. فنی	آگاهی و تغییر جهت همراه با توپ
۱۴۴	۴. موقعیت بازی	حرکات ترکیبی جمعی همراه با دوییدن اورلپ، ساتر و در
۱۴۴	نهایت‌گشودن دروازه	بازی ساتر و گشودن دروازه ۶ در مقابل ۶ در ۵ منطقه
۱۴۴	۵. بازی ویژه	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه
۱۴۴	تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه

فصل ۱۵ ۱۴۵

۱۴۵	تمرینات هفته ۲۵ و ۲۶	تمرینات هفته ۲۵ و ۲۶
۱۴۶	جلسه ۳۷	جلسه ۳۷
۱۴۶	۱. گرم کردن	روپایی زدن، کنترل، حرکت‌های انفجاری کوتاه در دریبلینگ
۱۴۷	۲. آمادگی جسمانی	دویدن سریع و چابکی همراه با ساتر و ضربه سر
۱۴۷	۳. فنی	دریافت توپ در موقعیت پشت به دروازه و شوت زدن
۱۴۸	۴. موقعیت بازی	دریافت توپ در حالت پشت به دروازه در یک مبارزه یک در مقابل یک به منظور ضربه به دروازه
۱۴۸	۵. بازی ویژه	بازی ۵ در مقابل ۵ (پاس به کاپیتان)
۱۴۸	تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه
۱۴۹	جلسه ۳۸	جلسه ۳۸
۱۴۹	۱. گرم کردن	آگاهی و دریافت توپ با سینه
۱۴۹	۲. آمادگی جسمانی	دویدن با توپ (RWTB) و ارسال پاس در دایره با حرکت ترکیبی یک - دو
۱۵۰	۳. فنی	پاس و دریافت همراه با یک مانع
۱۵۰	۴. موقعیت بازی	بازی ۲ در مقابل ۱ همراه با حفاظت از توپ
۱۵۱	۵. بازی ویژه	پاس‌کاری سریع همراه با دونده‌های بیرونی
۱۵۱	تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه

جلسه ۳۹	-----	۱۵۲
۱. گرم کردن	دویدن با توپ (RWTB) و محافظت از آن، "ضربه زدن توپ به بیرون"	۱۵۲
۳. فنی	دریافت و شوت از روی لبه محوطه جریمه	۱۵۳
۴. موقعیت بازی	حرکات هافبک‌های مرکزی زمانی که مالک توپ نمی‌باشند	۱۵۴
۵. بازی ویژه	دریافت پاس‌های بلند دقیق و ساتر	۱۵۴
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۱۵۴

فصل ۱۶ ۱۵۵

تمرینات هفته ۲۷ و ۲۸	-----	۱۵۵
جلسه ۴۰	-----	۱۵۶
۱. گرم کردن	پاس‌کاری و حرکات متوالی همراه با ۳ بازیکن (۳)	۱۵۶
۲. آمادگی جسمانی	عکس‌العمل و دویدن سریع در مبارزه یک در مقابل یک همراه با توپ	۱۵۷
۳. فنی	دریافت همراه با آگاهی محیطی مناسب و فرم بدنی صحیح	۱۵۷
۴. موقعیت بازی	دریافت و محافظت از توپ یک در مقابل یک	۱۵۸
۵. بازی ویژه	بازی ۸ در مقابل ۸ در ۳ منطقه	۱۵۸
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۱۵۸
جلسه ۴۱	-----	۱۵۹
۱. گرم کردن	بازی پرتاب و سر زدن	۱۵۹
۲. آمادگی جسمانی	ایجاد فشار سریع در یک بازی ۳ منطقه	۱۶۰
۳. فنی	ضربه سر در حال دویدن همراه با دروازه‌های کوچک	۱۶۰
۴. موقعیت بازی	دریافت و محافظت از توپ یک در مقابل یک	۱۶۱
۵. بازی ویژه	بازی تمام کردن با ضربه سر ۵ در مقابل ۵	۱۶۱
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۱۶۱
جلسه ۴۲	-----	۱۶۲
۱. گرم کردن	رقابت تنیس فوتبال ۲ در مقابل ۲	۱۶۲
۲. آمادگی جسمانی	مدار سرعت، چابکی و هماهنگی	۱۶۳
۳. فنی	حفظ توپ در هوا با ضربات سر همراه با ۳ بازیکن	۱۶۳
۴. موقعیت بازی	تمام‌کنندگی با ضربه سر همراه با بازیکنان حمایتی	۱۶۴
۵. بازی ویژه	تمام‌کنندگی با ضربه سر همراه با بازیکنان حمایتی	۱۶۴
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۱۶۴

فصل ۱۷ ۱۶۵

تمرینات هفته ۲۹ و ۳۰	-----	۱۶۵
جلسه ۴۳	-----	۱۶۶
۱. گرم کردن	دفاع از دروازه در بازی یک در مقابل یک	۱۶۶
۲. آمادگی جسمانی	بازی مالکیت و تمرینات قدرتی	۱۶۷
۳. فنی	حفظ توپ در هوا با ضربات سر همراه با ۴ بازیکن	۱۶۷
۴. موقعیت بازی	۲ در مقابل ۱ همراه با مدار چابکی و ارسال پاس با ضربه سر	۱۶۸
۵. بازی ویژه	بازی ضربات سر با ۴ رنگ ۲۰ دقیقه	۱۶۸
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۱۶۸
جلسه ۴۴	-----	۱۶۹
۱. گرم کردن	دفاع از دروازه با استفاده از فرم بدنی مناسب	۱۶۹
۲. آمادگی جسمانی	تمرینات حرکتی همراه با مبارزه دو در مقابل یک	۱۷۰
۳. فنی	تمرینات ساتر و سر زدن همراه با ۴ دروازه	۱۷۰
۴. موقعیت بازی	بازی تیمی ساتر و ضربه سر	۱۷۱
۵. بازی ویژه	شوت از مسافت دور همراه با ۶ دروازه در یک بازی زمین کوچک ۳ منطقه‌ای	۱۷۱
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه	۱۷۱

جلسه ۴۵-----	۱۷۲
۱. گرم کردن	رقابت پرش، حرکت ضربدر و ضربه سر ----- ۱۷۲
۲. آمادگی جسمانی	دویدن از میان موانع عمودی و ضربه سر ضرب ----- ۱۷۳
۳. فنی	موقعیت تدافعی به منظور جلوگیری از شوت ----- ۱۷۳
۴. موقعیت بازی	حرکات تاکتیکی جمعی----- ۱۷۴
۵. بازی ویژه	۶ در مقابل ۶ همراه با بازیکنان حمایتی در خارج ----- ۱۷۴
تمرین ششم	بازی آزاد در زمین کوچک ۲۰ دقیقه ----- ۱۷۴

فصل ۱۸ ----- ۱۷۵

تمرینات اضافی	قدرت، استقامت و سرعت ----- ۱۷۵
تمرینات قدرتی	----- ۱۷۶
تمرین ۱	مدار پرش و ارسال پاس‌های سر ضرب ----- ۱۷۶
تمرین ۲	ساتر و ضربه سر در حین دویدن ----- ۱۷۶
تمرین ۳	روپایی زدن در گروه‌های دو نفره ----- ۱۷۷
تمرین ۴	مدار تکنیکی فعال ----- ۱۷۷
تمرین ۵	تمرینات قدرتی و مبارزه یک در مقابل یک ----- ۱۷۸
تمرین ۶	ایستگاه تمرینات قدرتی ----- ۱۷۸
تمرینات استقامتی	----- ۱۷۹
تمرین ۱	بازی مالکیت استقامتی ----- ۱۷۹
تمرین ۲	تغییر جهت و دریبل زدن در سرعت ----- ۱۷۹
تمرین ۳	بازی زمین کوچک ۳ در مقابل ۳ با شدت بالا ----- ۱۸۰
تمرین ۴	بستن فضا و تصاحب توپ ۱ در مقابل ۵ ----- ۱۸۰
تمرین ۵	دایره مالکیت همراه با مدافعان رنگی ----- ۱۸۱
تمرین ۶	عکس‌العمل سریع در بازی مبارزه یک در مقابل یک ----- ۱۸۱
تمرینات سرعت	----- ۱۸۲
تمرین ۱	عکس‌العمل‌های سریع همراه با تغییر جهت در بازی زمین کوچک - ۱۸۲
تمرین ۲	بازی سایه دریبل ----- ۱۸۲
تمرین ۳	دویدن سریع همراه با عکس‌العمل‌های سریع ----- ۱۸۳
تمرین ۴	سرعت عکس‌العمل در مبارزه یک در مقابل یک ----- ۱۸۳
تمرین ۵	شتاب در مبارزه دو در مقابل یک ----- ۱۸۴
تمرین ۶	تمرین افزایش و کاهش شتاب ----- ۱۸۴
تمرین ۷	افزایش و کاهش شتاب در مبارزه یک در مقابل یک ----- ۱۸۵
تمرین ۸	افزایش شتاب، کاهش شتاب و سرعت عکس‌العمل ----- ۱۸۵

فصل ۱



تکامل فیزیولوژیکی و روانی: خصوصیات و اجزای روش‌های تمرینی

۱۳
۱۴
۱۸
۱۹

بلوغ رشدی: رشد جسمانی
آمادگی جسمانی:
مهارت‌های هماهنگی
روانشناسی برای سنین ۱۲-۱۵

بلوغ رشدی: رشد جسمانی

برای کسی که می‌خواهد در این سنین مربیگری کند دانستن فرآیند بلوغی که بازیکنان در آن قرار دارند ضروری است.

آقای استرترز و گودین مطالعات زیادی بر بلوغ انجام داده‌اند و به ۳ دوره اصلی رسیده‌اند که اساس بلوغ بدن را شامل می‌شود.

استرترز فاز تناوبی بین قد و وزن را بیان می‌کند.

این دوره‌های اصلی با مرحله "TURGOR PRIMIS" (در سنین ۲ تا ۴ سال) شروع می‌شود. که در آن بدن شروع به افزایش وزن می‌کند و ساختار بدن شروع به کامل شدن می‌کند.

مرحله دوم که با بلند شدن قد همراه است "PROCERITAS PRIMA" نام دارد (در سنین ۵ تا ۷ سال).

مرحله سوم را "TURGOR SECUNDUS" می‌نامند (برای دختران در سنین ۸ تا ۱۰ سال و برای پسران تا ۱۱ سال).

در این مرحله همزمان با افزایش وزن بدن افزایش قدرت، حجم عضلات و هماهنگی عمومی بدن نیز رخ می‌دهد.

مرحله چهارم که ما بر روی آن تمرکز کرده‌ایم (سنین ۱۱ تا ۱۳ سال) "PROCERITAS SECDA" نام دارد

و با تغییرات عمومی در اندازه و خصوصیات بازیکن مشخص می‌شود.

در این دوره ما افزایش طول اندام‌ها، با افزایش طول و عرضی را شاهد هستیم هم‌چنین در این دوره تا حدی

هماهنگی کاهش پیدا می‌کند.



از نظر روانشناسی نیز فرآیند بلوغ در این سن مشخصاتی دارد که یکی از مشهودترین آن‌ها تغییرات تون صدا می‌باشد.

مرحله پنجم "TURGOR TERTIUS" نام دارد (در پسران سنین ۱۴ تا ۱۷ سال و در دختران ۱۳ تا ۱۶ سال) و با افزایش فعالیت هورمون‌ها و کاهش رشد ساختار استخوانی قابل مشاهده است.

مرحله ششم "PROCERITAS TERTIA" نام دارد (۱۷ تا ۲۱ سال برای پسران و ۱۵ تا ۱۸ سال برای دختران) و مرحله پایانی "TURGOR QUARTUS" نام دارد (۱۹ تا ۲۱ سال) و پایان رشد جسمانی می‌باشد.

بنابراین اعضای بدن این دوره‌ها را در حالی تحمل می‌کنند که در بعضی از آن‌ها رشد طولی و در برخی دیگر ضخامت اندام بیش‌تر می‌شود.

هم‌چنین آقای گودین بیان می‌کند که در دوره اولیه بلوغ بلند شدن طول اندام به همراه افزایش طول قد رخ می‌دهد و در دوره دوم بیش‌تر افزایش وزن رخ می‌دهد.

هم‌چنین این نکته مهم است که در دوره دوم بلوغ افزایش حجم عضلات و در دوره اولیه همان‌گونه که پیش‌تر گفته شد افزایش طول اندام‌ها را شاهد هستیم.

آمادگی جسمانی:

قدرت:

به توانایی غلبه و یا مقابله با نیروی خارجی قدرت می‌گویند. این مقاومت می‌تواند در مقابل بدن فرد باشد (پریدن)، از قسمتی از بدن باشد (بالا آوردن پا) و یا در مقابل فشار خارجی باشد (هل دادن یک وسیله). فاکتورهای زیادی بر قدرت فردی اثرگذار است:

حجم عضله

کیفیت ساختار عصبی عضلانی تارهای عضله

ژنتیک

تواتر تکانه‌های عصبی

جنسیت

توانایی استفاده از منبع انرژی

حجم عضله:

حجم عضلات یک عامل کلیدی در قدرت محسوب می‌شود پس هرچه حجم عضلات بیش‌تر باشد قطعا قدرت عضله نیز بیش‌تر می‌شود.

کیفیت ساختار عصبی عضلانی تارهای عضله:

دو نوع تار قرمز و سفید وجود دارد. تارهای قرمز بیش‌تر مشخصه‌های مقاومتی و پایداری حرکت را تامین می‌کنند در حالی که تارهای سفید شدت و سرعت را در بر می‌گیرند.

ژنتیک:

فاکتورهای وراثتی وابسته به نژاد افراد دارد و بر قدرت عضله تاثیر می‌گذارد.

جنسیت:

فشار تمرینی که می‌توان به بانوان آورد با آقایان تفاوت دارد به این ترتیب تاثیرات تمرینی آن‌ها نیز متفاوت می‌شود و نمی‌توان انتظار داشت که همان میزان تاثیر را در دو جنس بگذارد.

**توان:**

به توانایی توسعه شدت قدرت در کم‌ترین زمان ممکن توان می‌گویند.

قدرت استقامتی:

به توانایی نگه‌داشت یک قدرت بالا در یک دوره زمانی مشخص استقامت قدرتی می‌گویند.

تمرین مقاومتی در این سن

جلسات خاص تمرینی بسته به نوع ورزش و تمرین مقاومتی، با در نظر گرفتن فرد طراحی می‌شوند. توانایی به طور چشم‌گیری با تمرین بهبود می‌یابد. از طرف دیگر حجم و قدرت عضله در بی‌تمرینی کاهش پیدا می‌کند.

همان‌طور که پیش از این گفته شد، تا زمان بلوغ کامل جنسی (حدود ۱۴ سالگی) نباید به انجام تمرینات قدرت بیشینه با وزنه‌ها و دستگاه‌های خاص پرداخت، چرا که تاثیر مخربی بر ساختارهای ظریف و ناپایدار استخوانی خواهد داشت.

حتی از نقطه نظر روانشناسی نیز یک تمرین کسل‌کننده و یکنواخت هم‌چون تمرین با وزنه برای سنی که در آن فرد همواره در جستجوی هیجان بوده و از تمرکز ضعیفی برخوردار است، مناسب نیست.

فعالیت‌های مناسب برای بهبود این توانایی تمرینات دایره‌ای مفرح‌اند. فعالیت‌های محرک و مهیج با ترکیبی از ژست‌های تکنیکی یا حرکتی و تمریناتی با بارهای تمرینی با استفاده از وزن بدن باشند.

اگر بخواهیم فرد را برای تمرین با وزنه آماده کنیم؛ بسیار مهم است که تکنیک صحیح حرکت را با توجه به پایین تنه و وضعیت قامت صحیح آموزش دهیم.

بسیار مهم است که عضلات مرکزی ورزشکاری را که پیش از سنین ۱۴ یا ۱۵ سالگی تمرین مقاومتی انجام می‌دهد را تقویت کنیم، مگر آن که فرد از شرایط عمومی مناسب و حجم مناسب عضلات شکمی، پشتی و سینه‌ای برخوردار باشد.

با این وجود، حتی اگر ورزشکار ساختار بدنی مناسبی داشته باشد مهم است که قوانین اساسی را در طول تمرینات وزنی رعایت کنیم:

گرم کردن پیش از تمرین

هرگز وزنه‌های بسیار سنگین با تنها یک تکرار را انجام ندهید

هیچ‌گاه یک وزنه را برای مدت زمان طولانی نگاه ندارید

وضعیت قامتی صحیح و تنفس اصولی را آموزش دهید

همواره بعد از فعالیت، تمرینات کششی انجام دهید

دو نوع قدرت رایج که در سنین ۱۴ و ۱۵ تمرین می‌شود قدرت سرعت و قدرت استقامت است.

تجمع در گروه در این دوره بسیار مهم است. از طریق مشارکت در گروه‌هاست که نوجوانان می‌توانند هویت اجتماعی‌شان را پیدا کنند.

بودن در گروه‌ها به نوجوانان کمک می‌کند تا خود و دیگران را بشناسند. آن‌ها یاد می‌گیرند چگونه با افراد جنس مخالف در یک محیط محافظت شده تعامل کنند.

آن‌ها می‌توانند با دوستان مسن‌تری که علایق مشترکی با آن‌ها دارند ارتباط برقرار کنند و آن‌ها را به عنوان الگو در نظر بگیرند. (بسیار بیش‌تر از آنچه که ممکن است در مورد یک بزرگسال اتفاق بی‌افتد).



بازی‌های اجتماعی حائز اهمیت می‌شوند. با بهبود و رشد تفکر، بزرگسالان قادر هستند بازی‌هایی با قوانین پیچیده بیش‌تری انجام دهند مانند پاسور و شطرنج. ورزش‌ها لذت بخش هستند. حتی اگر در یک سطح نمادین، و با وجود مشکلات و درگیری‌های زندگی روزمره، به فرد اجازه زندگی کردن می‌دهند. ورزش می‌تواند برای چالش‌های اجتماعی افراد بسیار مهم بوده و وسیله‌ای برای شکل‌گیری و کنترل هویت آن‌ها باشد.

توان

این مهارت با استفاده از فعالیت‌هایی با وزن بدن به همراه حرکات پیوسته در یک سطح مناسبی از سرعت آموزش داده می‌شود. تعداد تکرارها نباید بیش‌تر از ۸ تا ۱۰ تکرار و تعداد ست‌ها باید بین ۳ تا ۵ ست باشد. این به این خاطر است که بار تمرینی باید حاد باشد و تارهای عضلانی نباید خسته شوند. قدرت سرعت به معنی سرعت در قدرت عضله است. پلائیومتریک روشی است که از قدرت ارتجاعی عضلانی تجمع یافته به وسیله عضلات بعد از انقباض استفاده می‌کند.

قدرت استقامتی

در فوتبال، باقی ماندن در یک سطح قدرت اهمیت دارد حتی وقتی خستگی عضلانی شروع شود. استقامت قدرت با تکرار تدریجی‌ای که در آن مقاومت چشم‌گیری در بازه زمانی طولانی اعمال می‌شود، آموزش داده می‌شود.

پیشرفت این فعالیت با افزایشی که در مدت زمانی که فعالیت انجام می‌شود مشخص می‌شود. تعداد تکرارها می‌تواند ۱۸ تا ۲۰ و بارهای تمرینی باید بین ۳۰ تا ۶۰ درصد بیشینه باشند. زمان ریکاوری بین ۳ تا ۵ ست نمی‌تواند کم‌تر از ۴۵ ثانیه باشد.

سرعت اجرای تمرینات باید متوسط باشد. احتمالاً بهترین نوع آموزش به منظور برانگیختن تمرکز و لذت بخشی، آموزش تمرینات ایستگاهی به همراه آشنایی با توپ و ژست‌های تکنیکی است.

استقامت

این مهارت، مهارت‌های شرطی حرکتی است که اجازه می‌دهد بازیکن علیرغم خستگی، بار تمرینی را بیش‌تر کند. استقامت با تعداد تارهای عضلانی قرمز، با عملکرد سیستم گردش خون و تنفس که انرژی را برای تمرینات هوازی، بی‌هوازی بدون لاکتات و بی‌هوازی لاکتیکی تولید می‌کند رابطه دارد.

برای آموزش استقامت نیاز است تا رشد کامل این سیستم‌ها که حدوداً در سن ۱۴ سالگی اتفاق می‌افتد، صبر کنیم. استقامت می‌تواند عمومی و اختصاصی باشد.

استقامت عمومی به نوع فعالیت بستگی نداشته اما به ظرفیت هوازی و ظرفیت سلول‌های خونی به منظور ذخیره اکسیژن برای عضلات وابسته است.

استقامت اختصاصی به فعالیت‌هایی که توسط شخص انجام می‌شود اختصاص می‌یابد. مدت زمان تمرین نباید زیاد باشد چون تمرینات باید با شدت متوسط انجام شوند. زمان‌های ریکاوری متناسب با بار تمرین هستند.

برای آموزش این توانایی می‌توانیم تمرینات ترکیبی با توپ و بدون توپ مثل تمرینات دایره‌ای یا دو امدادی را انتخاب کنیم.



بازی‌هایی برای تصاحب کردن توپ، بازی‌های وضعیتی و بازی‌های کوچک چند طرفه به دویدن و پیچیدن در اطراف زمین ارجحیت دارند.

در مسابقاتی که در زمین نمی‌شود بازی کرد، می‌توانیم نوع دویدن فارتلک (آموزش ایتروال) با تغییرات سرعت و آهنگ را انتخاب کنیم.

سرعت

سرعت رابطه بین فضا و زمان مورد نیاز برای حرکت کردن را نشان می‌دهد. بنابراین اگر دو قهرمان، مسابقه دوی ۱۰۰ متر را بدون، نفری سریع‌تر است که مسابقه را اول تمام کند. در فوتبال سرعت یک مهارت بسیار مهم شرطی است، اما باید با کنترل توپ ترکیب شود. یک بازیکن فوتبال باید سرعت پایه‌ی خوبی داشته باشد اما اول باید بتواند واکنشی و انفجاری باشد، بتواند خیلی خوب و با قدرت در فواصل کوتاه زمان‌بندی کند و توانایی خیلی خوبی داشته باشد که در یک لحظه مناسب بایک تغییر گام موثر سرعت را افزایش دهد.

یک مهارت تکنیکی پایه این است که بازیکنان هنگام دویدن با توپ نیز باید سریع و راحت باشند. چندین بار نشان داده شده است که علم اصول آموزش دو و میدانی برای آموزش سرعت در فوتبال استفاده می‌شود. یک سرعت خالص بدون توپ وجود دارد (یک مهارت شرطی حرکتی) و یک سرعت هنگام داشتن توپ (یک توانایی تکنیکی).

سرعت محض تحت تاثیر ژنتیک و تعداد فیبرهای سفید موجود در عضلات فرد قرار می‌گیرد. با تمرین مناسب می‌توانیم بر کارایی سیستم عصبی و کارآمدی سیستم عضلانی تاثیر بگذاریم. در برنامه‌ریزی مان برای جلسات تمرینی باید به این نکته توجه داشته باشیم که سرعت در سنین اولیه ۱۱ تا ۱۶ سالگی) شروع به توسعه می‌کند و احتمال تبدیل تارهای کند انقباض قرمز رنگ به تارهای سفید تند انقباض در سنین ۱۳ تا ۱۵ سالگی (پیش از بلوغ) اگرچه به میزان کم وجود دارد.

باید برای بهبود واکنش تمرین کنیم. توانایی‌هایی با سرعت بالا و مدت زمان کوتاه، تغییر شتاب و یک پارچه ساختن این سه عنصر که شکل دهنده سرعت مناسب برای پوشش حد فاصل مورد نیاز هستند. به این دلیل روش تمرینی روانی حرکتی (psychokinetic) یکی از روش‌های تمرینی مورد استفاده در فوتبال است.

تمامی تمرین‌هایی که شامل یک محرک و یک واکنش هستند (فرمان‌های متعدد و انواع مختلف بازخورد-بینایی، شنوایی و ...) اگر به درستی برنامه ریزی، تهیه و اجرا شوند، می‌توانند در کوتاه‌ترین زمان ممکن کیفیت واکنش به محرک و واکنش حرکتی متناسب به عملکرد سیستم عصبی را بهبود بخشند.

شتاب را می‌توان در سنین ۱۲ تا ۱۵ سالگی تمرین و به طور معنی داری بهبود داد.

حرکات با توپ همانند حرکات بدون توپ در این نوع تمرینات می‌توانند مفید باشند. به عنوان نمونه یک بازی دو نفره که در آن افراد باید پس از یک فرمان شنیداری یا دیداری ۱۵ متر با سرعت و شتاب بدون و سپس به سمت دروازه شوت بزنند مثال خوبی از این نوع تمرین است.

زمانی که سرعت و توانایی و تحرک عمومی تمرین و بهبود یافت، می‌توانیم بر توانایی سریع‌تر اعمال حرکتی تاثیر مثبتی بگذاریم. اصل اولیه در تمرینات اختصاصی سرعت محض، طراحی تمرینات با مدت زمان کوتاه (حداکثر ۱۰ ثانیه) و با نهایت سرعت و با یک دوره استراحت میان مدت یا طولانی مدت به منظور بازیابی عملکرد ذهنی و عضلانی است.



عملکرد سریع

سرعت با عملکرد سریع تفاوت دارد. این مهارت اشاره به توانایی انجام یک یا چند حرکت در کوتاه‌ترین زمان ممکن دارد.

یک گیتارنواز انگشتان خود را به سرعت در حال اجرای یک آهنگ حرکت می‌دهد. درست مانند یک مهاجم که می‌تواند به سرعت ترکیبی از حرکات دریبل و شوت را انجام دهد، حتی اگر از سرعت پایه خوبی برخوردار نباشد. در هنگام طراحی جلسات تمرینی در مورد اینکه فکر کنیم هدف تمرین سرعت است، اما به تمرین عملکرد سریع بپردازیم و یا برعکس باید مراقب باشیم.

شتاب و تحرک

در طی ۱۰ سال گذشته پیشینه ادبیات این مهارت را در دسته مهارت‌های موقعیتی و هماهنگی در نظر می‌گیرد. شتاب به توانایی انجام حرکات با حداکثر انعطاف و سرعت اشاره دارد.

خصوصیات فیزیولوژیکی و ساختاری مانند مفاصل منعطف‌تر در مقایسه با بزرگسالان، غضروف بیش‌تر به جای استخوان و انعطاف پذیری بیش‌تر لیگامنت و حجم عضله کمتر، فاکتورهای برتری افراد جوان‌تر هستند. سنی که ما با آن سر و کار داریم یک چالش بزرگ دارد چرا افزایش حجم و قدرت عضله باعث محدودیت در انعطاف‌پذیری و شتاب بازیکن می‌شود.

بنابراین بسیار مهم است که در طول تمرین زمانی را برای انعطاف‌پذیری و تحرک‌پذیری عمومی از طریق سه روش اختصاص دهیم: تمرینات فعال، تمرینات غیر فعال و کشش. مسلماً روش اول روشی است که با تمرینات پویا حاصل می‌شود. اگر چه کشش نیز مفید بوده و باید در برنامه تمرینی مربی یا تمرین دهنده جای داده شود.

مهارت‌های هماهنگی

همان‌طور که قبلاً بین صفحات ۲۰ تا ۲۵ بحث شد، مهارت هماهنگی با سرعت بیش‌تری ایجاد می‌شود. در رده سنی که ما مورد بررسی قرار دادیم (۱۲ تا ۱۵ سال)، مهارت‌های هماهنگی در معرض کاهش رشد قرار داشته و نیاز است برای جبران افزایش طول بدن و نسبت بین تنه و دست‌ها، و تنه و پاها سازگار شوند. به عنوان مثال چابکی توانایی هماهنگی است که در سن ۱۲ سالگی به طور کامل رشد کرده است. مهارت‌های هماهنگی معمولاً به دو نوع مهارت‌های هماهنگی عمومی و مهارت‌های هماهنگی اختصاصی تقسیم می‌شوند.

مهارت‌های هماهنگی عمومی:

- مهارت یادگیری حرکتی
- مهارت کنترل حرکتی
- مهارت انتقال و سازگاری

اولین مهارت موجب فراگیری رفتارهای (ژست‌های) جدید می‌شود که در طول اصلاح و تکرار حرکت ثابت می‌مانند. دومین مهارت با توجه به هدف موجب کنترل حرکت و رفتار می‌شود.

سومین مهارت اجازه انتقال و سازگاری حرکات را به وضعیت‌های مختلفی که لحظه به لحظه به وجود می‌آیند، می‌دهد.



مهارت‌های هماهنگی اختصاصی:

- چابکی
- مهارت ترکیب حرکات مختلف با یکدیگر
- مهارت عکس‌العمل
- مهارت تفکیک پویا، که اجازه تفکیک داده‌های به دست آمده از محیط بیرون و عکس‌العمل حرکتی مناسب را می‌دهد
- مهارت تفکیک زمانی، که اجازه‌ی دادن دستورات توالی را به فرآیند حرکتی می‌دهد. در فوتبال، یادگیری این مهارت برای یادگیری مسیر، فاصله، جهت و سرعت توپ حائز اهمیت است.
- مهارت پیش‌بینی حرکتی
- مهارت خلاقیت حرکتی
- مهارت جهت‌یابی، که موجب می‌شود از فضا به درستی استفاده شود
- مهارت نمایش ریتم و آهنگ در رفتارهای حرکتی (ژست‌های دروازه برای گرفتن توپ).
- تعادل

تعادل

تعادل یکی از مهارت‌های هماهنگی است و به رشد و تمرین آن باید توجه ویژه‌ای داشت. تعادل مهارتی است که موجب حفظ ثبات بدن در طول وضعیت‌های مختلف ایستا و پویا می‌شود. رابطه بین تعادل و فوتبال کاملاً مشهود است. در حقیقت بازیکنی که می‌تواند بعد از تکل، ضربه به توپ با سر و یا شوت زدن سریعاً تعادل خود را بازگرداند، فرصت‌های بیش‌تری دارد تا به طور موثری حرکات بعدی و مهارت‌های تکنیکی را مدیریت کند.

تعادل با مرکز گرانش رابطه‌ی مستقیمی دارد. به طور کلی، بدن زمانی در حالت تعادل است که خط فرضی از مرکز گرانش به زمین به سمت داخل محل ایستادن در فضایی بین دو پا بیفتد. در مقابل، اگر این خط در جایی خارج از مرکز ایستادن بیفتد، بدن از حالت تعادل خارج می‌شود. به همین دلیل واضح است که بازیکنی که مرکز گرانش پایین‌تری دارد زمانی که با توپ حرکت می‌کند دارای تعادل بیش‌تری است.

در صورتی که فرد و مرکز گرانش حرکت نکند تعادل می‌تواند استاتیک باشد. تعادل دینامیک یا پویا زمانی ایجاد می‌شود که مرکز گرانش به طور مداوم با حرکت تغییر کند. در صورتی که پاهای ورزشکار روی زمین نباشد تعادل در هوا اتفاق می‌افتد.

برای تمرین مهارت‌های هماهنگی و تعادل، لازم است تمرین‌هایی سرشار از خلاقیت طراحی و آماده شوند. تمریناتی که در سایر ورزش‌ها استفاده می‌شود پایه و اساسی برای رشد کامل حافظه حرکتی گسترده است. تمرینات دایره‌ای که نیازمند چابکی و توانایی تغییر از یک وضعیت به وضعیت دیگر و از یک نوع تعادل به نوعی دیگر می‌باشند، برای یک برنامه تمرینی کارآمد ضروری هستند.

روانشناسی برای سنین ۲۱-۵۱

به اعتقاد فروید این رده سنی با ویژگی‌هایی هم‌چون سازماندهی جنسی و والایش شناخته می‌شود که عبارت است از تعدیل بروز یک تکانه یا غریزه (خصوصاً جنسی) به نوعی که جامعه پسند باشد.