

گرم کردن در فوتبال

به روش پویا

نویسنده:

دکتر نعیمه خواجوی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد داراب

انتشارات حتمی

(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

درونه کتاب

- نشانه‌های نمودارها ۴
- پیشگفتار ۵
- جنبه‌های فیزیولوژیکی و روانی گرم کردن ۶
- ارزش گرم کردن ۸
- گفتمانی در برابر تمرین‌های کششی ایستا پیش از تمرین یا مسابقه ۹
- ساختار دلخواه گرم کردن ۱۱
- گامه نخست: نرمش پذیری پویا ۱۳
- گامه دوم: تکنیک اجرای دویدن برای اجرای بهتر فوتبال ۴۵
- گامه سوم: گرم کردن ویژه ۶۷
- برداشت پایانی ۱۲۶
- بن مایه‌ها ۱۲۸



نشانه‌های نمودارها

۱. حرکت بازیکن 
۲. حرکت توپ 
۳. حرکت بازیکن با توپ 
۴. حرکت دریبل بازیکن 
۵. قیف 
۶. توپ 
۷. درازا 
۸. نردبان تمرینی 
۹. حلقه‌های پلاستیکی 
۱۰. پایه‌های پرچم 
۱۱. مانع‌ها 

پیشگفتار

در سال‌های گذشته، به کارگیری تمرین‌های کششی ایستا در جریان پیش از اجرای گرم کردن به گونه بسیار زیادی بوسیله بسیاری از فیزیولوژیست‌های ورزشی که ارزش نرمش‌پذیری و به‌ویژه گونه پویای آن را نه تنها در فوتبال بلکه در بیشتر ورزش‌ها ثابت نموده‌اند، وازده شده است. از این روی، آغاز جلسه‌های تمرینی را چگونه می‌توان به گونه بهتری سازمان دهی نمود؟ بجای دویدن پیرامون پیست یا زمین بازی، گرم کردن پیش از بازی یا تمرین را می‌توان با کارهای نرمش‌پذیری پویا آغاز نمود. این کار را می‌توان به عنوان نرمش‌پذیری ویژه یا کاربردی برای فوتبال در نظر گرفت. با این روی، بنیادهای راهبردی در هنگام بکار بردن این گونه از تمرین‌های نرمش‌پذیری وجود دارند که بایستی آنها را در نظر گرفت. بازیکنان بایستی کار را در دامنه حرکتی جاری انجام و سرعت اجرای حرکت نیز را بایستی در درازای زمان به آهستگی افزایش داد. تمرین‌ها بایستی از چندین خوبی برخوردار و بر پایه مکانیک درست و ساختار جسمانی استوار باشند. برای بهره‌وری بیشتر از این گونه تمرین‌ها، مربی بایستی توانایی بررسی و واکاوی حرکت راستین بکار برده شده در فوتبال را داشته و سپس آنها را در برنامه گرم کردن بگنجانند. در راستای نرمش‌پذیری پویا، پیشرفت مهارت برای فوتبال که با افزایش مهارت‌های حرکتی آغاز می‌گردد، اجرا می‌شود. گامه حرکتی پایه مابین سن ۲ تا ۱۰ سالگی پرورش و در پایان این گام به شش می‌رسد در حالیکه گامه مهارت‌های ویژه فوتبال از ۸ سالگی به بالا روی می‌دهد.

راهکار الگوی حرکتی در فوتبال، پیشرفت مهارت‌های فرا گرفته شده در جریان گامه حرکتی پایه می‌باشد.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کودکان، آموزشگاه نخستین را بدون گسترش بسنده مهارت‌های پایه ترک می‌کنند. نشانه‌های آشکار وجود دارند که نشان می‌دهند هماهنگی‌های مکانیکی در این دوره از جوانی این نسل چشم‌پوشی شده که این امر مایه کران‌مند شدن گنجایش اجرای کارآمد مهارت‌ها می‌گردد. در عمل، پیشرفت مهارت‌های ویژه فوتبال بدون داشتن یک دامنه‌ای از مهارت‌های پایه نشدنی است، با این روی با نگرش به پویایی بازی فوتبال، هنگامی که چنین بازیکنی خواهان فراتر از رفتن از دامنه کم و مهارتی خود می‌باشد، دشواری‌ها پدید می‌آیند. برای نمونه، تیم انگلستان در مسابقه‌های سال ۲۰۰۰ اروپا، در هنگامی که زیر فشار هم‌اورد خود قرار می‌گرفت در نگه‌داری توپ دچار دشواری و دردرس می‌شد.

این باور پذیرفته شده‌ای است که کودکان بزرگ‌تر شاید این مهارت‌های پایه را در هنگامی که به آنان آموخته می‌شود، آنها را فرا گیرند، با این روی کار آزمودگان باور دارند که دوره حساس در آغاز کودکی، آسان‌ترین دوره یادگیری این مهارت‌ها می‌باشد. از این‌رو این خویش‌کاری بر

دوش مربی یا آموزگار است که نه تنها مهارت‌های درگیر در فوتبال را به بازیکنان آموزش دهند بلکه آسوده خاطر باشند که این بازیکنان مهارت‌های حرکتی پایه را تمرین و بکار گیرند. باور من این است که زمان انجام این کار در جریان گرم کردن است. به بازیکنان بایستی چگونگی درست دویدن آموخته شود که این کار در برگیرنده شتاب‌گیری، کاهش شتاب و حرکت‌های پهلویی می‌باشد. الگوهای حرکتی پایه‌ای دیگر همچون تراز، هماهنگی چشم- دست و چشم- پا افزون بر آگاهی از زمان، جا و بخش‌های بدن و موقعیت‌ها نیز در این رده جای می‌گیرند. شما بایستی آسوده خاطر شوید که کارهای چند جهت‌پا که زیر بنای تمامی بازی‌ها می‌باشد بدرستی فراگرفته شوند و از گرم کردن و نرمش‌پذیری پویا می‌توان برای برآوردن این هدف به کار برد. از این رو بجای دویدن پیرامون پیست یا زمین و انجام کشش‌های ایستا، با به کارگیری از زمان آغاز تمرین به بازیکنان خود به گونه‌ای بیاموزید که حرکت کننده‌ای خوب و کارآمدی در زمین بازی باشند.

جنبه‌های فیزیولوژیکی و روانی گرم کردن

پیش از آغاز هر گونه ورزشی، ماهیچه‌ها و مفصل‌های بدن بازیکن سرد بوده از این رو گرم کردن ماهیچه و همچنین برای پیش‌گیری از آسیب دیدن، این کار بسیار بایسته می‌باشد. گرم کردن همچنین بدن را برای انجام گونه‌های دیگرگون حرکت‌ها آماده می‌کند. فوتبال یک بازی کامل حرکتی است از این رو زمان‌های زیادی برای وارد آوردن فشار بروی مفصل‌ها و ماهیچه‌های ورزشکار وجود دارند. از این‌رو فعالیت پیش از رشته یا گرم کردن، یک بخش ارزشمند برای آماده شدن برای تمرین یا مسابقه می‌باشد.

هدف‌های گرم کردن

هدف‌های گرم کردن به سه دسته بخش‌بندی می‌شوند:

- ۱- یاری رساندن به پیشگیری از آسیب به انگیزه سودمندی‌های فیزیولوژیکی
 - ۲- پدید آوردن پیرامون فیزیولوژیکی دلخواه برای آمادگی جسمانی
 - ۳- یاری رساندن آمادگی روانی بازیکن.
- همگی جستارهای گفته شده بایستی سرانجام به پیشرفت اجرای ورزشی یاری رسانند.

سودمندی‌های فیزیولوژیکی گرم کردن

سودمندی‌های فیزیولوژیکی که به انگیزه گرم کردن بدست می‌آیند به قرار زیر است:

۱. افزایش درجه حرارت درونی بدن دست کم به یک یا دو درجه سلسیوس
۲. افزایش ضربان قلب و جریان خون بافت‌های اسکلتی که برای بهبود دم و بازدم و جابجایی اکسیژن ارزشمند است.

۳. زدودن دی اکسید کربن و شکسته شدن فرآورده‌های غیرهوازی
۴. نرمش‌پذیر نمودن بافت‌های پیوندی که به نوبه خود مایه کاهش آسیب به ماهیچه‌ها و تاندون‌ها می‌گردد.
۵. افزایش نیرو و سرعت انقباض ماهیچه و بهبود کارایی ساز و کار انقباض
۶. سرعت برانگیختگی عصبی و وضعیت دلخواه برای ماهیچه تا به تندی و کارا حرکت خود را انجام دهند.
۷. افزایش هماهنگی عصبی-ماهیچه‌ای، دقت در مهارت و زمان واکنش
۸. آسان‌سازی بکارگیری اکسیژن بدست ماهیچه‌ها به انگیزه آزاد سازی اکسیژن هموگلوبین در درجه حرارت بالاتر
۹. پدید آمدن نفس دوم، سازگاری سیستم قلبی تنفسی و تهویه‌ای
۱۰. افزایش سوخت و ساز

سودمندی‌های روانی گرم کردن

گرم کردن همچنین به آمادگی روانی برای اجرای کارآمد کارهای ویژه و همچنین خو گرفتن به پیرامون تمرینی یاری می‌رساند. در جریان گرم کردن، آمادگی‌های روانی ورزشکار را می‌توان با نگرش به تمرکز، آگاهی و همکاری و همیاری تیمی مورد واکاوی قرار داد. گرم کردن بهترین راه برای خالی کردن نگرانی و دلواپسی که در بیشتر بازیکنان فوتبال دیده می‌شده، است. گرم کردن پیش از بازی نه تنها مایه آرامش سازی بازیکنانی که هیجان زده هستند می‌گردد بلکه آنها را برانگیخته نموده و به آنها برای خوگرفتن به پیرامون استادیوم و جای مسابقه یاری می‌رساند. همچنین به بازیکنان در جهت رهایی از تنش بیش از اندازه و پیشرفت روانی آنها یاری می‌رساند. سطح برانگیختگی یک فاکتور شناخته شده و کارساز بر اجرا می‌باشد، از این روی سطح بالای برانگیختگی می‌تواند بر سطح اجرای مهارت، تکنیک، هماهنگی، تمرین‌های پیچیده و تمرکز آسیب رساند. از این رو برای داشتن یک جلسه گرم کردن در خور جنبه‌های روانی را نیز بایستی میان جنبه‌های فیزیولوژیکی به کار برد.

نگرش‌هایی درباره طراحی برنامه گرم کردن

درازای گرم کردن پیش از مسابقه به جنبه‌های زیرین وابسته می‌باشد:

۱- هوا

در هوای گرم بیشتر زمان گرم کردن به کارهای تکنیکی و تاکتیکی با توپ و موقعیت بازی و همچنین حرکت کششی پویا داده می‌شود. در هوای سرد گرم کردن از یک برنامه کامل که

دربرگیرنده حرکت‌های دویدن و کشش‌های پویا در بخش نخست و همچنین تمرین‌های تکنیکی و موقعیت‌های وابسته به بازی و بازی با توپ می‌گردد، پیروی می‌کند. در هوای بارانی برنامه گرم کردن کوتاه‌تر شده و بیشتر کارها در برگیرنده حرکت‌های تکنیکی برای سازگاری با سرعت توپ با شرایط زمین و موقعیت‌های وابسته به بازی و خودبازی می‌باشد.

۲- سافتار گرم کردن برای شرکت در مسابقه

۲-۱ یک دوره مسابقه: دو یا سه بازی در روز

در بازی نخست گرم کردن را بایستی کامل و بر پایه شرایط هوایی انجام داد. در بازی دوم بخش جسمانی کمتر شده و بیشتر حرکت‌های کششی با یار تمرینی اجرا می‌شود و کارهای تکنیکی و تاکتیکی با توپ انجام می‌شود.

۲-۲ یک دوره مسابقه: یک بازی در روز

گرم کردن همیشگی که از گامه‌های دویدن و کشش‌های پویا، تمرین‌های تکنیکی با توپ، موقعیت‌های وابسته به بازی و خود بازی، تشکیل شده انجام می‌شود.

۲-۳ بازی‌های لیگ: یک یا دو بازی در هفته.

گرم کردن همیشگی که بر پایه شرایط هوا اجرا می‌شود، بکار برده می‌شود.

۳- بلندی

اگر مسابقه شما در بلندی انجام می‌شود، بایستی دست کم سه روز به بازیکنان زمان داد تا سیستم‌های بدنی آنان با کمبود اکسیژن در هوا سازگار گردند. از این رو گرم کردن را بایستی آهسته و با پافشاری بیشتر بر جنبه‌های تاکتیکی، موقعیت بازی، انجام داد. چنانچه بازی‌ها در بامداد انجام می‌شود، زمان بیشتری را بایستی به جنبه‌های جسمانی، حرکت‌های کششی پویا و همچنین تکنیکی داد. این کار مایه افزایش تمرکز بر روی توانایی‌های تکنیکی وابسته به هماهنگی بدن، چابکی و جنبش پذیری می‌گردد.

ارزش گرم کردن

در چندین زمان که شاهد گرم کردن بازیکنان جانشین در مابین دو نیمه برای آماده شدن برای بازی در نیمه دوم بودم چیزی که من را شگفت زده کرد این بود که اگر نه تمام زمان‌ها بلکه بیشتر آن صرف انجام تمرین‌های کششی ایستا می‌شد به گونه‌ای که می‌خواستم به سمت آنها رفته و به آنها بگویم که گرم کردن و حرکت کششی ایستا یکی نبوده و آن چیزی که آنها انجام می‌دهند برای اجرای نیمه دوم آنها سودمند نمی‌باشد. بایستی این امر روشن شود که حرکت کششی ایستا و گرم کردن یکسان و همانند هم نیستند. گرم کردن در فوتبال بایستی در برگیرنده

فعالیت‌هایی باشد که درجه گرمای کلی بدن و همچنین ماهیچه‌های بدن را برای آماده کردن بدن برای بازی یا جلسه تمرینی پیش رو بالا ببرد. گرم کردن بایستی میزان گرمای بدن را به یک یا دو درجه سلسیوس بالا ببرد تا کارساز گردد. میزان گرمای خون نیز به انگیزه حرکت درون ماهیچه‌های درگیر و پویا افزایش یافته که این کار به نوبه خود اکسیژن بیشتری را در دسترس ماهیچه‌های درگیر قرار می‌دهد. هر چه خون گرم‌تر باشد، اکسیژن کمتری را در خود نگه می‌دارد. میزان گرمای بالاتر روند پدید آوردن انرژی را تندتر می‌کند (یک درجه این روند را تا ۱۳٪ تندتر می‌کند) و کشسانی ماهیچه‌های پیوندی، تاندون‌ها و زردپی که در هنگامی که چسبندگی آنها کاهش می‌یابد، بیشتر می‌شود. این کار مایه افزایش دامنه حرکتی می‌گردد. چنانچه بازیکنان در یک پیرامون گرم قرار یا لباس‌های گرم کننده به تن کنند، ماهیچه‌ها پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به گرمای کاری خود دست می‌یابند. حس کامل گرم شدن پس از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه روی داده و این هنگامی است که تمامی بدن به میزان گرمای خود دست یافته است. از این‌رو کمترین زمان برای گرم کردن ۱۵ دقیقه بوده و مربیان می‌توانند با یاری رساندن به بازیکنان برای گرم و آماده شدن تندتر به آنها یادآور شوند که لباس‌های گرم کننده بویژه در هوای سرد به تن کنند. مایه شگفتی است که برخی زمان‌ها بازیکنان حرفه‌ای هنوز برای آماده شدن برای بازی در هوای سرد تنها یک شورت و تی شرت به تن می‌کنند. ما باید خود را از این پنداره «مردانه بودن» رها کنیم.

گفتنی در برابر تمرین‌های کششی ایستا پیش از تمرین یا مسابقه

از سال ۱۹۷۰ تمرین‌های کششی ایستا به عنوان یک روش بنیادی برای نگه داری یا افزایش نرمش‌پذیری مابین بازیکنان فوتبال بکار برده می‌شود. در این میان نرمش‌پذیری پویا جایگاهی در میان بازیکنان نداشت. خوشبختانه دانشمندان ورزشی در سراسر جهان با پژوهش درباره نوشته‌های پیشین و انجام آزمون‌های زیاد پرسش‌های بسیاری را درباره باورها و تمرین‌های که در درازای زمان به کار برده می‌شد آغاز نمودند. در سال ۱۹۹۷، گلیم^۱ و موجاخ^۲ این باور که افزایش نرمش‌پذیری مایه کاهش پیش آمد آسیب می‌گردد را به چالش کشیدند. نوشته‌ای که به تازگی در استرالیا به چاپ رسیده این گفته را پشتیبانی می‌کند. در آزمایشی که با شمار زیادی از داوطلبان ارتشی انجام شد نیمی از آنها گرم کردن را بدون تمرین‌های کششی ایستا انجام دادند و نیمی دیگر تمرین‌های کششی ایستا را به کار بردند. در پایان دوره تمرینی اشکار شد که گروهی که تمرین‌های کششی را به کار نبرده بود آسیب دیدگی کمتری را نسبت به گروه دیگر داشتند. این یافته‌ها با پژوهش‌های دیگری که در کانادا انجام شد دریافتند که گرم کردن مایه پیشگیری از آسیب می‌شود در حالیکه تمرین‌های کششی ایستا هیچ گونه کارایی بر پیش‌گیری از آسیب ندارد هم‌خوانی نداشت. یافته‌های تازه درباره ماهیچه در استرالیا این باور را که تمرین‌های کششی



ایستایه کاهش قدرت برون‌گرایی ماهیچه تا نیم ساعت پس از به کارگیری این گونه تمرین‌ها می‌گردد را پشتیبانی می‌کند (بنت^۱ ۱۹۹۹). روشن است که قدرت برون‌گرا در پدید آوردن توان برای یک بازیکن فوتبال حیاتی بوده و همچنین نشان داده شده است که تمرین‌های کششی ایستا قدرت ماهیچه‌ها را به اندازه ۹٪ تا یکساعت پس از به کار بردن این گونه تمرین‌ها کاهش می‌دهد. با به کار بردن تمرین‌های ویژه برای گروه ماهیچه‌های پشت ران (همسترینگ) نشان داده شد که قدرت برون‌گرای آن تا ۷٪ کاهش یافت. (بنت ۱۹۹۹). روزنیام^۲ و هینگ^۳ (۱۹۹۵) در پژوهشی که بر روی فعالیت بازتابی زردپی آشیل انجام دادند، دریافتند که تمرین‌های کششی ایستا اوج نیرو را به میزان ۵٪ و سرعت پدید آوردن نیرو را نیز به میزان ۸٪ کاهش داد. این میزان به انگیزه این که فعالیت بازتابی زردپی آشیل یک سازوکار حیاتی در پدید آوردن توان انفجاری در بازیکنان فوتبال است، چشم‌گیر می‌باشد.

استانسی، فالس و لیلنتال (۱۹۵۶) دریافتند که هنگامی که ماهیچه به گونه ایستا زیر کشش قرار می‌گیرد میزان کاربری اکسیژن آن به میزان نیمی از زمان استراحت آن کاهش می‌یابد. هنگامی که کشش ایستا پایان می‌یافت کاربری اکسیژن به اندازه‌های پیشین خود ولی با مقدار کمی بازپرداخت بدهی اکسیژن که برگرفته از انجام تمرین‌های کششی بود، باز می‌گشت. شاید چشم‌گیرترین یافته‌ها به پژوهش جرارد و ندریول^۴ بر می‌گردد که بیان نمود که تمرین‌های کششی ایستا، به خراب و بدتر شدن هماهنگی ویژه حرکت‌های انفجاری می‌گردد. با در نظر گرفتن شمار زیاد حرکت‌های انفجاری در بازی فوتبال، انجام ندادن تمرین‌های کششی ایستا پیش از جلسه تمرینی یا مسابقه خردمندانه به نظر می‌رسد. اینکه بازیکنان فوتبال نیاز به رهايش ماهیچه‌های پیش از مسابقه دارند یک افسانه بیش نیست بلکه بجای آن، آنها نیاز به ماهیچه‌های گرم و تند که آماده روبرو شدن با نیازهای جسمانی بازی است، دارند. این گفته با باور پاول تاتسولین روسی که در کتاب خود «فرا تر از کشش» (۱۹۹۷) عنوان نموده، هم‌خوانی دارد. وی نسبت به فیزیولوژیست‌های غربی بسیار خرده‌گیر بوده و بیان می‌کند که بهترین راه این است که ما تمرین‌های کششی ایستا را انجام ندهیم تا اینکه راهنمایی‌های آنان را دنبال کنیم. وی باور دارد برای اینکه در جریان اجرای حرکت نرمش‌پذیر بود بایستی تمرین‌های کششی را نیز در جریان حرکت و سرانجام با سرعت رشته ورزشی خود انجام داد. از این روی وی، انجام تمرین‌های کششی و نرمش‌پذیر پویا / پلايومتریکی را پیش از مسابقه را پیشنهاد می‌کند چون‌که این کار مایه افزایش درون داد عصبی به ماهیچه‌ها شده و کار راه به هنجار برای عملکرد بهتر بدن می‌باشد. گرم کردن پایه و بنیاد یک جلسه تمرین یا مسابقه پیروزمندانه می‌باشد. شوربختانه بسیاری از بازیکنان فوتبال، همانند دیگر ورزشکاران دوباره ارزش گرم کردن گمان درستی نداشته و بیشتر خواهان آغاز تمرین یا بازی

1. Bennett

2. Rosenbaum

3. Hennig

4. Gerard vander

بدون انجام گرم کردن درست می‌باشند. برای بسیاری از بازیکنان زمان برای انجام تمرین بسیار کوتاه به نظر می‌رسد از این رو فعالیت‌های حاشیه‌ای همچون گرم کردن بیشتر به عنوان یک کار پر زرق و برق در نظر گرفته می‌شود که می‌توان بدون آن نیز بازی را انجام داد. از این رو، مربیان نقش کلیدی را به انگیزه این که بایستی از انجام درست گرم کردن آسوده خاطر باشند، بازی می‌کنند. از این روی بازیکنان برای دستیابی به اجرای بهینه خود از جنبه جسمانی آماده می‌باشند. چنانچه گرم کردن به گونه نابسند اجرا گردد، بیشتر مایه انجام یک جلسه تمرینی ضعیف یا آغازی خونسردانه به مسابقه می‌گردد.

ساختار دلخواه گرم کردن

یک جلسه گرم کردن را بایستی به سه بخش دسته بندی نموده: نرمش‌پذیری پویا، تکنیک دویدن و کارهای ویژه فوتبال

گامه نخست: نرمش‌پذیری پویا

در پنج دقیقه نخست، بازیکنان بایستی با انجام فعالیت‌های هوازی کار را آغاز تا ماهیچه‌های بزرگ بدن آنها درگیر فعالیت شوند. دویدن آهسته، دویدن، پریدن، جست و خیز و فعالیت‌های این‌چنینی بهترین راه برای برآوردن چنین نیازی می‌باشند. هدف از این کار بالا بردن میزان گرمای بدن و گردش خون بیشتر می‌باشد. در این گامه بازیکنان بایستی از انجام حرکت ناگهانی، شتاب گیری یا کاهش شتاب و جابجایی گوناگون پیش‌گیری کنند. پس از اینکه بازیکنان تمرین‌های نرمش‌پذیری پویا را که بنا به گفته توماس کروز «حرکت دادن بخش‌های بدن و افزایش آهسته سرعت حرکت و دامنه حرکتی یا هر دو» را آغاز می‌کنند. این گونه از حرکت‌های نرمش‌پذیری برای مدت‌ها در برخی از رشته‌های ورزشی دیگر همچون دو و میدانی بکار برده می‌شدند ولی به آهستگی جای خود را در فوتبال پیدا نمودند. با این روی، به‌کارگیری این گونه تمرین‌های کششی در فوتبال به انگیزه این که بیشتر حرکت‌ها در فوتبال پویا می‌باشند خردمندانه به نظر می‌رسد. در این میان رشته‌های ورزشی کمی هستند که توانایی دست‌یابی به اندازه بالایی از نرمش‌پذیری ایستا پسندیده می‌باشد. ژیمناستیک و شیرجه از این گونه رشته‌های ورزشی می‌باشند. با این روی نکته نگرستانی در مسابقه قهرمانی جهان ژیمناستیک که با شرکت ۸۶ کشور به تازگی برگزار شد این بود که هیچ گونه حرکت کششی ایستا پیش از مسابقه انجام نشد. ولی بجای آن هر کشور یک سری حرکت نرمش‌پذیری پویای ویژه خود که به گونه جدی بدست ژیمناست کاران آنها انجام می‌شد را اجرا می‌نمودند. نرمش‌پذیری پویا در برگیرنده تمرین‌های پایه کاربردی که در آن از حرکت‌های ویژه فوتبال برای آماده کردن بدن برای تمرین یا مسابقه بکار برده می‌شود، است. این خویش‌کاری مربی است که با واکاوی حرکت‌های فوتبال برنامه‌های نرمش‌پذیری پویایی