

Fc Barcelona Warm Up Program

برنامه ی گرم کردن تیم بارسلونا

Part 1

بخش اول



دروازبانان ۳۵ دقیقه قبل از بازی، فرایند گرم کردن را با مربی شان شروع می کنند. بازیکنان تیم اف سی بارسلونا پنج دقیقه دیرتر وارد زمین می شوند. آنها در ابتدا دویدن ها و حرکات ساده را با توپ و بدون توپ اجرا می کنند.

Part 2

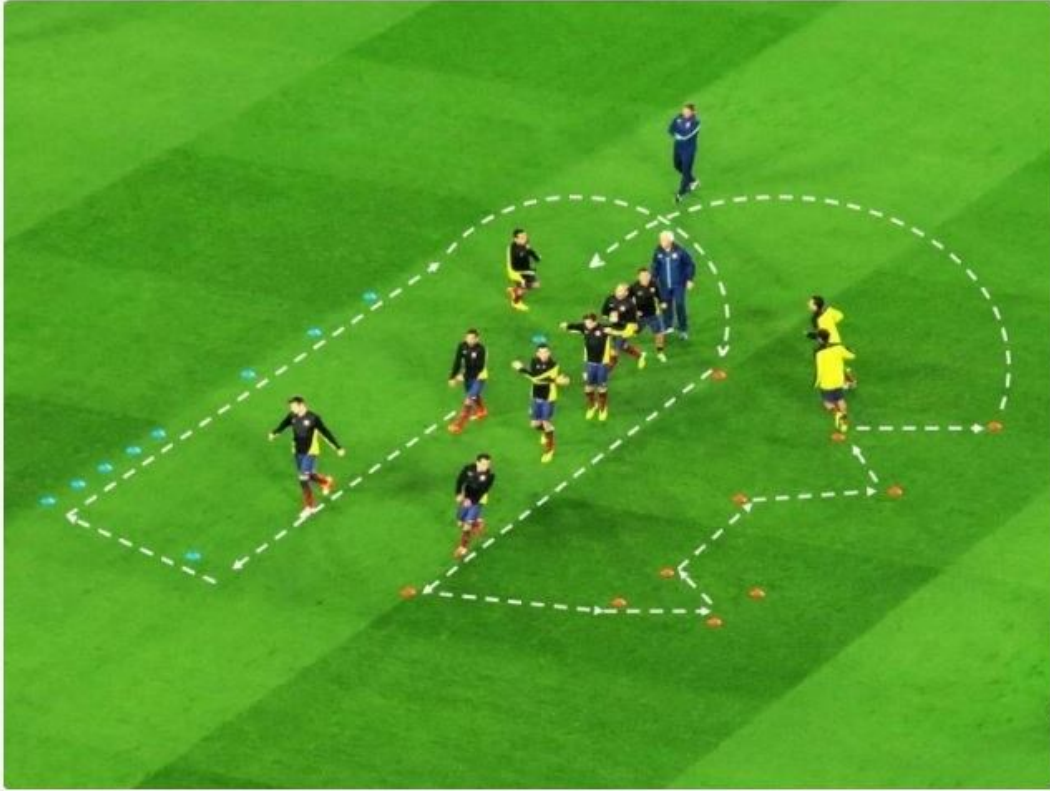
بخش دوم



بازیکنان حرکات مختلف ژیمناستیک را برای گرم کردن عضلات و مفاصل شان انجام می دهند. یکی از مرییان حرکات را کنترل می کند.

Part 3

بخش سوم



در بخش سوم از برنامه ی گرم کردن بازیکنان با هدایت مربی در فضای مشخص شده با مخروط، حرکات ورزشی عمومی را اجرا می کنند. شدت به طور مداوم افزایش داده می شود.

Part 4

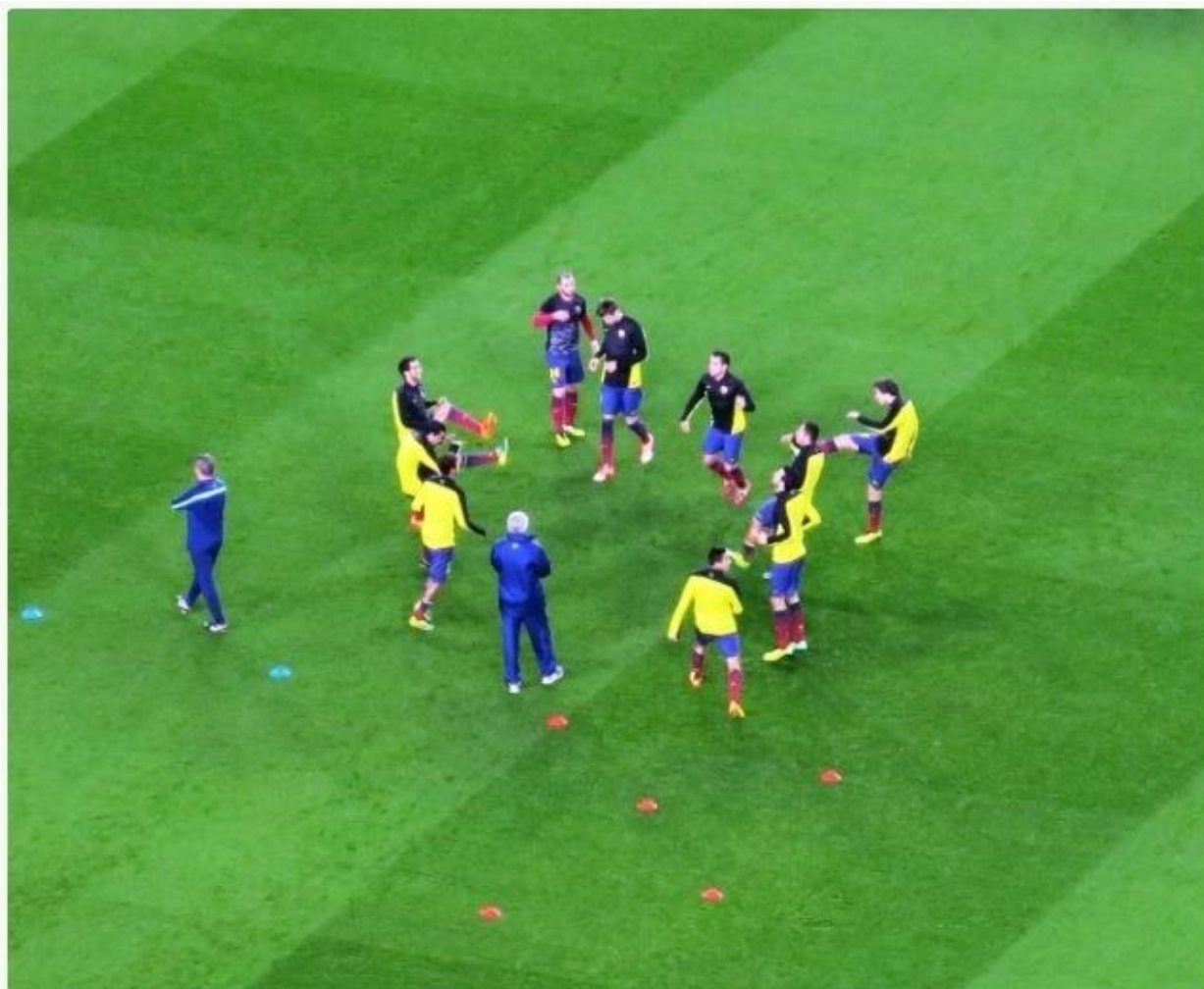
بخش چهارم



بازیکنان بعد از حرکات ورزشی عضلات اصلی شان را کشش می دهند.

Part 5

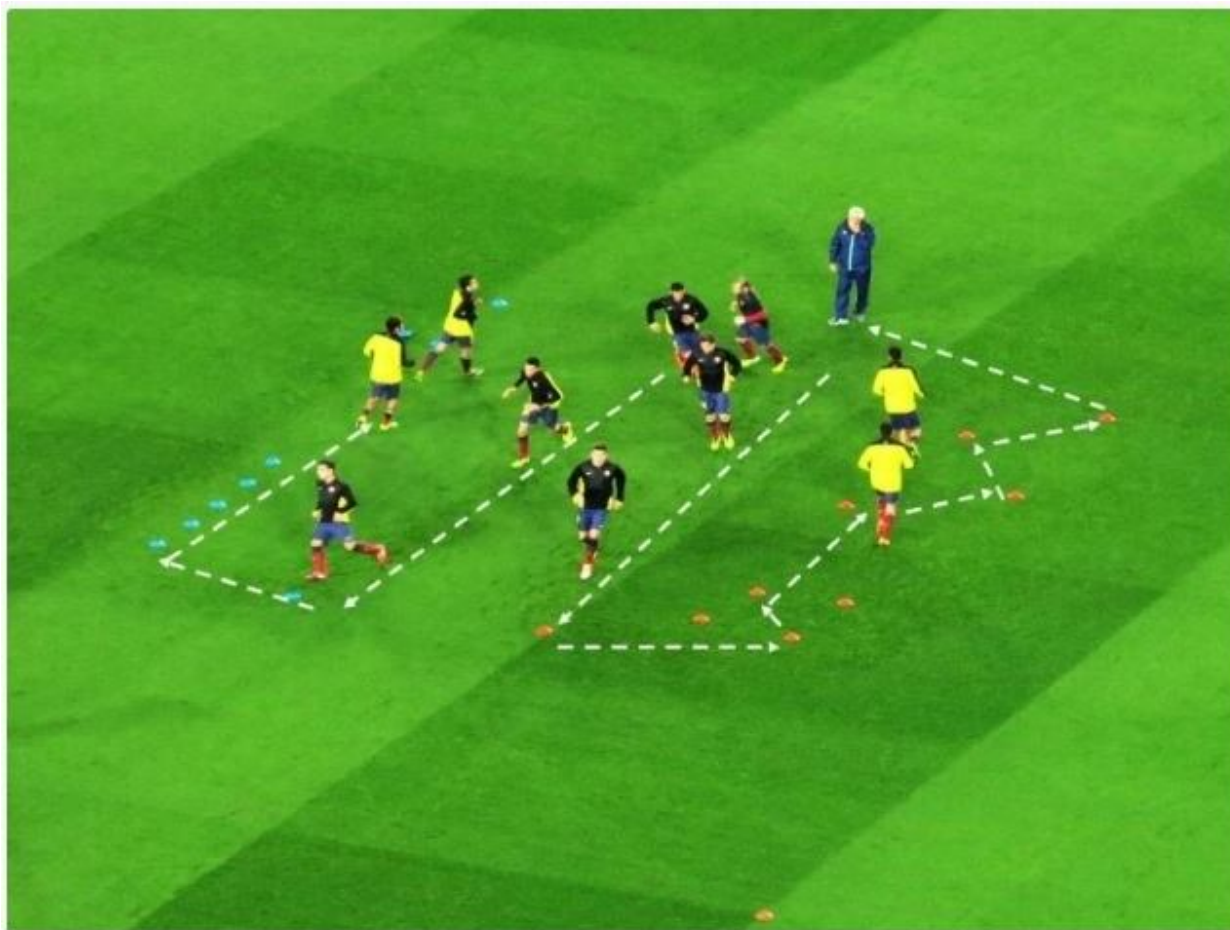
بخش پنجم



همیشه بازیکنان بعد از اجرای حرکات کششی ایستا، حرکات کششی پویا را برای کشش عضلات اجرا می کنند.

Part 6

بخش هشتم



دویدن ها و حرکات ورزشی با شدت بالا در منطقه مشخص شده اجرا می شود. بعد از آن بازیکنان حرکات کششی پویا را به مدت یک دقیقه انجام می دهند.

Part 7

بخش هفتم



توپ های هوایی و زمینی در فاصله های مختلف رد و بدل می شود. بازیکنان حرکات را با شدت پائین اجرا می کنند. این بخش طولانی ترین بخش گرم کردن قبل از مسابقه است که اغلب ده دقیقه طول می کشد.

Part 8

بخش هشتم



بازیکنان چهار مسافت کوتاه سرعتی را با حالت های مختلف بدنی در شروع، اجرا می کنند. این آخرین بخش از فعالیت بدنی جهت آمادگی برای بازی است.

[www. Akbarchamani.com](http://www.Akbarchamani.com)

Info@akbarchamani.com

[@dr_akbarchamani](https://www.instagram.com/dr_akbarchamani)