



Ο Κωνσταντίνος Γιάννη γράφει στο Sports-Academies.gr στην στήλη του "ΝΤΟΥ ΣΤΙΣ ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ" για τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά τα οποία πρέπει να διαθέτει ένας ποδοσφαιριστής ώστε να μπορέσει αγωνιστεί και να επιτύχει σε μια ομάδα υψηλού επιπέδου.

Το ποδόσφαιρο είναι ένα ομαδικό άθλημα το οποίο απαιτεί παρατεταμένη υψηλής έντασης διαλειμματική άσκηση,[1] περιέχοντας πολλές απαιτητικές φυσικές δραστηριότητες όπως σπριντ, τρέξιμο υψηλής έντασης, αλλαγές κατευθύνσεων, άλματα και τάκλιν.

Επίσης περιλαμβάνει πολλές τεχνικές δραστηριότητες όπως ντρίπλα, πάσα, υποδοχή, κεφάλια και σουτ.[1,2,3,4,5]

Ανάλυση και απαιτήσεις αγώνα: Η συνολική απόσταση που διανύει ένας ποδοσφαιριστής κατά την διάρκεια το παιχνιδιού είναι 10 με 13km. [6] Οι διαφορές σχετίζονται με την θέση και τον ρόλο του ποδοσφαιριστή, με την θέση της ομάδας και με την τακτική που εφαρμόζει η ομάδα στον αγώνα.

Σύμφωνα με τη διάρκεια του παιχνιδιού, το ποδόσφαιρο εξαρτάται κυρίως από τον αερόβιο μηχανισμό παραγωγής ενέργειας. Ο μέσος όρος της έντασης, μετρώντας ως την επί της % σε ποσοστό της μέγιστης καρδιακής συχνότητας, κατά την διάρκεια του αγώνα είναι κοντά στο αναερόβιο κατώφλι (η υψηλότερη ένταση άσκησης όπου η παράγωγή και η απομάκρυνση του γαλακτικού οξέος είναι ίδια) συνήθως ανάμεσα στο 80 – 90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας του ποδοσφαιριστή, [2] ποσοστό στο οποίο αντιστοιχεί στο 70-75% της μέγιστης πρόληψης οξυγόνου (VO₂max) (η μεγαλύτερη ποσότητα οξυγόνου την οποία το σώμα μπορεί να χρησιμοποιήσει κατά την διάρκεια εξαντλητικής άσκησης). [2,7,8]

Το αερόβιο σύστημα παρέχει το 90% της συνολικής ενέργειας κατά την διάρκεια του παιχνιδιού. [7] Παρότι, ο αερόβιος μεταβολισμός υπερσχύει στην παράγωγή ενέργειας κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, οι πιο αποφασιστικές και καθοριστικές ενέργειες καλύπτονται από τον αναερόβιο μηχανισμό παράγωγης ενέργειας πχ. άλμα, σουτ. [2]

Όπως είδαμε οι απαιτήσεις του αγώνα είναι ιδιαιτέρως υψηλές. Έτσι, προκειμένου να ανταποκριθεί ο ποδοσφαιριστής στις απαιτήσεις αυτές, ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά που θα πρέπει να έχει είναι η άριστη φυσική κατάσταση, συμπεριλαμβάνοντας όλες τις φυσικές ικανότητες

(
εικ.
1
).

Στην συνέχεια θα προσπαθήσουμε να αναλύσουμε περιληπτικά τα φυσιολογικά χαρακτηριστικά του ποδοσφαιριστή υψηλού επιπέδου.

-----Εικόνα 1-Φυσικές Ικανότητες

Συντάχθηκε απο τον/την sportteam



sports academies - Ο Ποδοσφαιριστής του "Αύριο" και τα στοιχεία που πρέπει να διαθέτει!

Συντάχθηκε απο τον/την sportteam



Μεταπτυχιακό Ομάδα Κατάρτισης Α. Προσφυγικής Ποδοσφαιρική Ομάδα UEFA B' Λογιστήριο
α, Kristian P., Mohr M., Ametrio T., Ruedard T., Lehmann J., Skovshov M., Bendtsen J.